

立秋已过，虽然暑气尚在，但凉意渐生，“热凉交替”中如何科学养生、防病保健。近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位权威专家围绕热点话题，为公众送上一份“立秋健康宝典”。

## 立秋养生正当时 秋声初动 起居有方

### 【季节转换需注意】

“立秋并不意味着酷暑立刻结束，反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒，此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽，午后高温，老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒，这些认知误区要注意：

误区一：“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞” 输液并不

能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二：“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来” 事实上，季节转换时血压波动会更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或调整剂量。

误区三：“喝红酒或者喝醋可以软化血管” 目前并没有科学证据证明这一说法，保护血管要保持健康生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

### 【立秋养生贵在“收”】

中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干燥欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光熙介绍，中医认为，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说，

立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五

脏腧穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

此外还可以按摩特定穴位，比如，按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果；常按合谷穴有助于促进面部气血循环，改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

### 【“防灭结合”抗蚊媒】

立秋后蚊媒依然活跃，不可放松警惕。寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒，蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一，伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病；按蚊是疟疾的传播媒介；库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播；各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊？专家建议，生活中要科学防蚊灭蚊，多管齐下做到“防灭结合”。比如，户外活动穿浅色长袖衣裤，涂抹驱蚊剂；避免在黄昏至清晨蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地；室内要安装纱窗纱门，使用蚊帐，清除

家中的积水容器，像蓄水池、水井等要加盖密封，以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证，但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。“在我国，传播疟疾的媒介按蚊依然存在，疟疾传播的链条可以再现，要持续保持防护意识。”丁晟提醒，赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者，出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构，必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内，若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热，应立即就医并告知旅行史。

(新华)

汛期，租赁房屋遭暴雨损毁无法继续居住，租户可要求解除合同吗？北京市第三中级人民法院法官对此进行提示。

法官提醒，如个人房屋有投保，受灾者应该及时向所投保的公司提交保单、损失清单、气象证明、维修报价单等申请保险理赔。《中华人民共和国保险法》第二十三条规定：保险人收到被保险人或者受益人的赔偿或者给付保险金的请求后，应当及时作出核定；情形复杂的，应当在30日内作出核定，但合同另有约定

## 租赁房屋遭暴雨损毁无法继续居住 租户可要求解除合同吗？

□本报记者 盛丽 通讯员 李佩徽

的除外。

个人房屋遭暴雨损毁，若属不可抗力，且各方无过错，原则上损失自担。但受灾者可询问当地政府是否有相关救灾政策，在符合地方政策的基础上，受灾者可以申请政府救灾补助。同时，

受灾者可申请临时安置、食品、衣被等基本救助。若同时存在物业未履行防汛义务或开发商存在设计、施工缺陷等情况，可以提起民事侵权损害赔偿。

对于租赁房屋遭暴雨损毁无法继续居住，租户能否要求解除

合同的情况，法官提示，若租赁房屋被暴雨水淹损毁无法继续居住且短期内无法修复，导致租赁合同目的无法实现，则符合合同解除条件，租户可以要求解除合同。如需解除合同，租户首先应履行通知义务，及时通知房东并说明解除理由，保留短信等通知记录。在搬离房屋时，需要清点物品，与房东进行交接，避免发生纠纷。合同解除后租户无需支付后续租金；非因租户过错导致的房屋损毁，租户可主张退还押金。

丰台区市场监管局

## 为校园食堂管理能力提升提供科学指引

近日，为给校园食堂暑期提升工程提供指导，消除食品安全隐患，丰台区市场监管局执法人员深入校园食堂内部，开启了一场细致入微的专项“体检”。

执法人员来到食堂的操作区域，仔细搜索潜在的隐患问题；食品留样是否如实记录？生熟区域有无交叉风险？消毒设备运转是否如常？检查中，执法人员发

现，校方提供的就餐区域和消毒间之间的动线与分餐间存在交叉，可能导致二次污染。

面对校方食堂面积有限、承重墙不能打通、布局不能大变的实际情况，执法人员并未停留于“查”，更躬身于“帮”，仔细对比食堂布局现状和新设计稿，为后厨动线重新规划最优路径，扩大分餐间毗邻面点间的面积，使

之外缘与分餐间平齐并设置隔断，对调消毒间内部水池和消毒柜的位置，在消毒柜一侧开口，打通与分餐间隔断。听到这些行之有效的专业建议，校方负责人眉头舒展，执法人员的热心“支招”解决了暑期食堂提升的难题。

安全无假期，监管无盲区。此次深入校园的帮扶式检查，生动诠释了“监管即服务”的理

念——不仅把牢安全关口，更为校园食堂的管理能力提升提供了科学有效的指引。

下一步，丰台区市场监管局将聚焦暑期供餐特点，开展全覆盖风险排查，同时深化“一校一策”精准服务机制，把服务延伸至区域更多校园食堂，为孩子们筑牢校园食品安全防护网。

(周子琦)

## 【健康红绿灯】

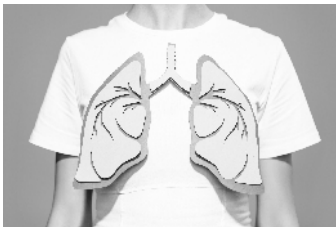
### 绿灯

#### 运动是调节睡眠的天然处方



适度运动有助改善睡眠质量，但哪种运动效果最好？推荐：瑜伽、太极、步行或慢跑。其中，瑜伽对总睡眠时间的增加效果最为显著（平均延长110分钟），太极可改善睡眠结构，步行与慢跑则能有效缓解失眠引发的日间功能障碍。

#### 立秋后是养肺的黄金时间



立秋后，自然界阳气渐收、阴气渐长，是阴阳交换的转折点。此后的起居应早睡早起，心情安定平和，这样可以缓冲秋天肃杀之气对人体的影响，收敛夏季向外宣散的神气。这是顺应时令、养护人体收敛机能的法则，否则会伤害肺气，到了冬天会出现腹泻等症状。

### 红灯

#### 蒙脱石散不建议干服



蒙脱石散是一种硅酸盐类矿物质，具有很强的吸附性、吸水性和膨胀性。干服时，蒙脱石就会吸收口腔和咽喉中的少量唾液，形成一种团状物，像水泥糊一样，能够堵塞食道和咽喉，因此不推荐进行干服。用50毫升左右温水冲服比较适合，同时均匀搅拌。

#### 洪水泡过的饮料没开封也别喝



当洪水接触到饮料瓶时，无需任何外力即可通过狭窄的空间（如瓶口螺纹处）自动流动，这种现象就是毛细管作用。当瓶口螺纹处等狭窄空间内的液体聚力，共同作用时，推动液体流动，可导致洪水中的污染物进入瓶内。

·广告·