

离离暑云散，袅袅凉风起。处暑节气后，如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委邀请多位权威专家解答热点问题。

如何应对秋老虎

——国家卫生健康委回应热点问题

从容应对“秋老虎”

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增加耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根所在，随着外寒加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部位保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉，也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段，睡个约20分钟的子午觉，可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

提前适应开学季

开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，如流感、麻疹、风疹、水痘、百日

咳、肺结核等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子健康状态，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医，同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示，临近开学，一些孩子容易出现心理不适应的表现，家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式，教孩子识别和接纳自己的情绪，并学会表达情绪。”崔永华说，开学前，家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天保证40分钟左右的户外活动时间，提前找回学习状态。

户外活动正当时

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平衡拉伸，骑行之后做腰椎、下肢拉伸，保护身体，避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来，越来越多的人开始跑马拉松。厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的公众循序渐进开展训练，逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育运动，每天进行不少于2小时的户外运动，提高身体素质。



相关链接：

安度“夏秋之交” 养生重在清热润燥

中医专家介绍，处暑节气过后，“余热未清”“燥气初生”，养生防病重在平衡“清热”与“润燥”，固护肺脾，为秋冬健康打下基础。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲介绍，夏秋之交，随着几场秋雨的到来，气温会逐渐降低、昼夜温差加大，气候由暑湿转为凉燥；若暑湿余邪未尽，天气闷热易导致人体出汗过多、津液受损，消耗心肺之气，随着秋燥到来，人体进一步出现口干或皮肤干燥、乏力、气短等症状；燥邪还会暗耗肺阴，表现为干咳少痰、咽喉干痒、皮肤粗糙等症状。

董菲介绍，这一时期饮食应注意少辛增酸、润燥健脾，可选择银耳、百合、梨、莲藕、荸荠、甘蔗

等食物，缓解干咳、皮肤干燥；适当多吃山药、小米、南瓜、薏苡仁等健脾益胃食物；减少辛辣烧烤、油腻厚味及生冷寒凉食物摄入，以防助热伤津或损伤脾胃阳气；不宜过早“贴秋膘”，需待气候完全转凉后再逐步增加温补食物。

专家建议，处暑后顺应“阳气渐收”的自然规律调整作息，晚上10点前入睡，早晨6至7点起床；运动遵循“动静结合，不过度耗阳”的原则，可选择太极拳、八段锦、散步等低强度、有氧运动；主动调节情志，保持心态平和。

人们还可利用中医外治方法应对常见健康问题。每日按揉足三里穴3至5分钟，可帮助健脾胃、化湿浊、强体质；睡前按揉涌泉穴一百次，可缓解秋燥引起的口干咽燥、虚烦失眠；用艾叶、藿香、佩兰、苍术等药材泡澡或泡脚，有助于发散余邪、祛湿解乏。

(新华)

·广告·

房山区城管执法局

织密环境秩序保障网 共绘宜居宜业新图景

为持续提升城市治理水平、改善市容环境秩序，房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门同步开展专项整治行动，聚焦无照经营、占道经营、噪音扰民等群众关切问题，以精准施策、温情执法、常态管控推动城市品质再升级。

拱辰街道综合行政执法队针对商业街区、居民小区周边、学校门口等游商易聚集区域，强化傍晚至深夜等高峰时段监管密度，结合群众诉求与视频监控信息精准发力，及时处理无照游商、堆物堆料等不文明行为。

西路街道综合行政执法队耐心普及法律法规，讲解无照经

营对环境、交通的负面影响，引导其转向正规市场经营。为防止问题反弹，完善日常巡查制度，定期开展“回头看”，持续巩固整治成果，全力守护区域整洁秩序。

长阳镇综合行政执法队联合多部门进行便民餐车设立工作，通过“疏堵结合”缓解无照游商问题。目前，通过多方联动，已在加州水郡、五矿铭品等点位设置便民蔬菜直通车零售网点，在篱笆房、长阳地铁站等点位设置便民餐车，在龙胜市场、长新家园等设置自产自销农产品销售点，将“流动摊”转变成“正规军”，优化市容环境。

阎村镇综合行政执法队直

击市容环境群众诉求高发点位，开展集中整治行动。通过日常巡查与动态监控联动，沿街排查流动摆摊、店外经营、游商占道等违规行为，做到“发现一处、整改一处”。同时压实商户责任，督促沿街商铺严格落实“门前三包”责任制，推动经营者从“被动整改”转向“主动维护”。

接下来，房山区城管执法局将统筹全区综合行政执法力量，持续下足“绣花功夫”，定期对易反弹问题开展“回头看”，加密夜间巡查频次，优化管理机制，以常态化、精细化管理巩固整治成效，全力为市民营造安全有序、宜居宜业的城乡环境。

(李安琦)

【健康红绿灯】

绿灯

新衣服买回家一定洗洗再穿



多项测试发现，一些服装在制作过程中会使用甲醛树脂防止起皱，同时还可防霉变。但该物质容易刺激皮肤，导致皮疹、瘙痒等过敏反应。过敏体质者购买新衣服后，最好洗后再穿。穿残留染料的新衣服，容易导致皮肤发红、瘙痒和皮疹鳞屑。

吃包菜对减肥有好处



包菜这一看似平凡的蔬菜，实则是不折不扣的减肥“利器”。包菜热量低、水分高，既能提供足够的饱腹感，减少对其他高热量食物的渴望，又不会让身体积累多余的脂肪。包菜还富含膳食纤维，能有效促进肠胃蠕动，帮助排出体内堆积的废物和毒素。

红灯

香芋味食物里可能根本没香芋



用于制作甜点、主食的“香芋”，本名叫参薯，是薯蓣属植物，跟山药是同科同属的“亲戚”。虽然参薯别称“香芋”，其实跟芋头并没有亲戚关系。如果不在参薯产地，我们日常吃到的香芋味食品，大概率吃的都是芋头+紫薯+香芋香精。

黑暗中玩手机加重视力疲劳



长时间关灯玩手机，可能会让眼睛有异物感和干涩感。黑暗环境下，眼睛聚焦到小小的屏幕上，瞳孔散大但瞳距缩短，就会看东西模糊。眼睛睫状肌长时间处于紧张疲劳状态，会引起调节功能异常，导致近视发生或近视增加，对眼睛的损伤会更重。

血管堵了手脚会有4种表现

手脚冰凉发麻 血液会把体内的热量传递到各个部位，血管内脂肪逐渐堆积，血管通道变窄，血液流动受阻，会导致手脚无法获得足够的热量和氧气，出现冰凉和麻木的现象。

经常抽筋 下肢动脉粥样硬化狭窄或闭塞，早期易出现腿抽筋，多在活动中发作。血管动脉硬化后，腿部血流不畅，代谢产物不能被血液带走，会刺激肌肉收缩，引起疼痛抽筋。

水肿 血管不通畅时，可引起身体水肿，一般会根据体位产生变化，特别是身体容易下垂的部位，如双腿。肾病引起的水肿是小腿肿胀，而血管不通畅引起的水肿，多从脚踝部位开始。

下肢活动性疼痛 仅行走数百米就不得不因疼痛停下来，医学上称为间歇性跛行。这种表现提示支配下肢的动脉出现了阻塞，建议及早治疗，防止因完全阻塞造成肢体坏死而截肢。

(陈娜)