

# 处暑之后感受秋冻

8月23日是农历二十四节气之中的第14个节气——处暑。处暑，即为“出暑”，是炎热离开的意思。在起居方面，适合早睡早起，但要记得“春捂秋冻”的说法，不要过早地添衣。由于温度适宜，运动方面适合多去户外，散步、登山都是不错的选择。

气生发；“秋冻”是为了气血入里保存热量，促进阳气潜降。现正处于处暑尾声，南方、北方气温变化不同。北方气温下降明显，开始秋高气爽的天气。然而在处暑尾声，还会有“秋老虎”出现。因此，处暑后要使身体有一些凉意，不要天一冷就马上全副武装，穿很厚的衣服。

### 【饮食篇】 滋阴润燥远离辛辣

处暑节气，民间有吃鸭子的习俗，此时食用味甘、性凉的鸭肉，不仅可滋阴养胃，还可以缓解阴虚火旺，起到祛火降燥的作用。除了要多吃一些能滋阴润燥的食物，还有一个著名的养阴法则，叫“少辛增酸”，就是用增酸的方式来收敛过旺的肺气，用少辛的方式来减少肺气的耗散。因此，要多吃酸味水果，如山楂、葡萄、梨等，而像西瓜这类大寒的瓜果，则要少吃或不吃了。处暑后不宜吃辣椒、花椒、姜等辛辣食物，更不

宜吃烧烤食物。

### 【运动篇】 避免大量出汗

秋季里气候清爽宜人，多到户外走走，勤晒太阳，适当做些有氧运动。但运动不宜太过，尽量选择运动量较小的活动，避免大量出汗，以伤阳气。可根据个人的体质，做一些登山、慢跑、郊游等户外运动，但要多注意滋脾补筋。在运动的时候，要注意不要剧烈，做好准备活动，避免伤筋。老人锻炼以早晚为好。

另外，“笑”是养肺诸多方法中最廉价却高效的

一种。中医有“常笑宣肺”一说。人在笑中会不自觉地深呼吸，清理呼吸道，使更多的氧气进入身体。且对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用。

### 【预防篇】 养肺调理皮肤瘙痒

进入秋天之后，气候会逐渐变得干燥，很多人皮肤出现瘙痒现象。要解决秋季皮肤瘙痒的问题，光靠外搽润肤是不够的，可从肺部功能失调入手，但也要分清疾病类型。一般情况下，皮肤瘙痒可分

为三类，一是风热型，由感冒发热引起，病毒破坏组织，导致皮肤瘙痒；二是湿热型，如喜欢吃冰凉食物，导致湿热下行，引发腿部瘙痒，可用些清热祛湿的药物；三是皮肤闭塞不通，致使津液无路外泄，积聚湿气而导致瘙痒。

另外，在秋天除了多喝水以外，还宜多喝粥、豆浆，多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物，特别是有生津止渴、清热降火作用的梨。要尽量少吃或不吃辣椒等燥热之品，少吃油炸食物，以防加重秋燥症状。

(据《法制晚报》)

### 【衣着篇】 早睡早起少添衣

春捂秋冻是古人一条非常实用的“生活谚语”，“春捂”是为了帮助气血走表散热，促进阳

初秋是“冷”并非“寒”，采取“秋冻”对于适应与抗御后来冬天的严寒都有很大的好处，从机体适应能力上看，也可以说符合季节之间的“惯性原理”。

## 初秋时节宜清补

8月底9月初，一半是夏，一半为秋。虽白天热起来仍如盛夏，但早晚都已有了凉意。俗话说：“一夏无病三分虚，秋季进补正当时”，此时进补养阴正可纳入进程。需要注意的是，经过夏天的消耗，人们多有脾胃功能减弱的现象，过于滋腻的养阴之品，反而会加重虚弱的脾胃负担，所以初秋不宜特补，而应清补。



汤时均可使用。

【保心散】西洋参粉、三七粉、丹参粉各1克，均匀打粉，每日一次，煮水当茶饮。适用于冠心病、高血压、脑血栓、心律失常疾病患者及有预防心脑血管疾病需求的人群(孕妇慎用)。

【洋参川贝梨】雪梨1个，西洋参、川贝各3克。将梨削去带柄部分，挖去梨核，放入西洋参、川贝，盖上带柄的梨，用

牙签插定，加水、冰糖适量，放碗中煮熟。分二次食用。适用于阴虚肺热、咳嗽痰黏、咽干口渴等人群。

【西洋参粥】西洋参3克，麦冬10克，淡竹叶6克，大米30克。将麦冬、淡竹叶水煎，去渣取汁，加入大米煮粥，待粥将熟时，加入西洋参共煮。适用于气阴不足之烦躁、口干、气短乏力等人群。

(据《大河报》)

## 夏秋交替扁桃体易发炎

夏秋交替，气温变化无常，多种儿童常见病如急性呼吸道感染、流行性腮腺炎、肺炎、湿疹等悄然来袭，危害儿童健康。特别是儿童扁桃体炎患者大大增加，家长应加强小儿扁桃体炎防治意识。

据小儿专家介绍，儿童免疫力较低，当气温变低时，容易受凉，加之细

菌感染，容易引发扁桃体炎，主要表现为发热、咽喉肿痛，同时伴有食欲不振，甚至拒食，精神不振、疲乏无力、头痛、周身疼痛。如果儿童出现这种情况，家长应带孩子及时就医，否则容易引发肾炎或心肌炎。

小儿专家提醒，夏秋交替，小儿的日常护理极

为重要。首先，不要一味相信“春捂秋冻”一说，要根据气温的变化随时给孩子增减衣物；其次，要保持儿童口腔清洁，吃东西后要漱口；再次，要多饮水，饮食宜营养、清淡、软烂易消化；最后，不要带孩子去人口密集的公共场所，同时注意室内通风等。

(据《大河报》)

## 多吃卷心菜能防结肠癌

近日，英国科学家发现卷心菜、西蓝花等芸苔属蔬菜中的化合物成分有助于维护肠道健康，预防结肠癌。这项研究发表在《免疫》期刊上。该研究发现，吲哚-3-甲醇(indole-3-carbinol, I3C)是一种体内消化芸苔属蔬菜产生的化学成分。用富含I3C成分的饮食喂养小鼠，发现其可激活肠道中的芳香烃受体蛋白来预防肠道炎症和结肠癌。

菌感染，容易引发扁桃体炎，主要表现为发热、咽喉肿痛，同时伴有食欲不振，甚至拒食，精神不振、疲乏无力、头痛、周身疼痛。如果儿童出现这种情况，家长应带孩子及时就医，否则容易引发肾炎或心肌炎。

小儿专家提醒，夏秋交替，小儿的日常护理极为重要。首先，不要一味相信“春捂秋冻”一说，要根据气温的变化随时给孩子增减衣物；其次，要保持儿童口腔清洁，吃东西后要漱口；再次，要多饮水，饮食宜营养、清淡、软烂易消化；最后，不要带孩子去人口密集的公共场所，同时注意室内通风等。



(据《中国科学报》)

## 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿: 1169657700

声明公告  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

# 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

### 单位招聘

招聘

回民区维多利时代城与青城公园总店按摩器材招聘导购数名,店长一名,待遇5000~8000,年龄20~40有销售经验优先。联系人:缪先生19997610591

### 招商加盟

诚招代理商

央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262

### 出租转让

商业出租

内蒙金石物业服务有限责任公司大特作项目丢失收据两本,编号为1030742-1030750,00018915-00018930,声明作废。  
●内蒙古洲建材有限公司遗失存款人查询密码,账号:1500170665052500952,开户银行:中国建设银行呼和浩特机场支行,特此声明。  
●注销公告:内蒙古德之尔建材有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0MYD3L92)于2018年8月20日决议解散公司,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

### 老年公寓

天津老年公寓关爱老人

●乔谢台遗失内蒙古医疗保险本,号02990602声明作废。  
●郝均、王玉珍与内蒙古雅世春华置业有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失2份,合同编号YS(2011)00041142,房屋代码458829,声明作废。

---

### 春秋旅游

9月泰国

泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:9月11/15/18号 3180元/人  
发班日期:9月22/25号 3380元/人  
发班日期:9月29号 3880元/人  
豪华升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:9月15/22号 4180元/人  
发班日期:9月29号 4580元/人  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

9月日本篇

北京\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)  
发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
天津\大阪\京都\东京富士山\横滨四飞休闲7日游(东京一天自由活动,天津航空)  
发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店