

# 立秋了 养生要“收一收”

当下正值末伏，依然高温持续，好在已经进入立秋节气，标志着暑热渐退，凉意初生。那么立秋之后该怎样应对气候变化呢？大连市公共卫生临床中心肝内三科主任中医师林海燕提醒，立秋后阳气渐收，阴气渐长，万物从繁茂趋向成熟，养生也要注意“收一收”了。

## 气候特点对应人体的健康状况

立秋后，暑热未消，湿气仍盛，“秋老虎”肆虐，体感依旧闷热潮湿，皮肤的黏腻感仍然存在，脾胃容易受困。同时，天地阳气渐收，空气中水分减少，初显干燥之象，容易伤肺与皮毛，出现口干、咽干、皮肤干、大便干等情况。自然界的阳气开始从“夏长”向“秋收”转化，人体气血运行亦顺应此趋势，需注意收敛养护。

林海燕说，立秋后昼夜温差增大，易感外邪，诱发感冒、咳嗽、过敏性鼻炎及关节痛。秋应肺，易生悲忧情绪，影响气机调畅。

## 立秋后养生应顺应“秋收”

立秋养生当顺应“秋收”特性，以润燥养肺、健脾和胃为核心，兼顾暑湿余邪。

饮食“清补”为主。兼顾健脾祛

湿、滋阴润燥，宜适当增加滋阴生津、润燥养肺之品，如梨、百合、银耳、蜂蜜、莲藕、荸荠、杏仁、芝麻、豆浆、糯米、枇杷等。多吃新鲜的蔬菜和水果，如南瓜、胡萝卜、菠菜、苹果、葡萄等，补充维生素、矿物质和膳食纤维，增强身体的抵抗力。可适当进食易消化的粥汤类食物，如银耳百合粥、雪梨冰糖水、莲子芡实粥等，滋阴润肺，健脾养胃。初秋脾胃功能尚弱，不宜骤然进补肥甘厚味（如红烧肉、羊肉汤），以免助湿生热。还应少食辛辣油腻之物，辛辣油腻的食物容易加重秋燥，如辣椒、花椒、葱、姜、油炸食品等，以免损伤肠胃和肺脏。

起居“早卧早起”。晚上提前半小时入睡（21时至23时），保证充足睡眠，以养阴精；清晨鸡鸣时分（5时至7时）起床，以利肺气宣发肃降，避免熬夜耗伤阴津。虽已立秋，但暑热余威尚存，切莫贪凉过度，尤其早晚温差增大，需注意适时添衣护住肩背、肚脐、脚踝，避免“虚邪贼风”乘虚而入。室内可使用加湿器，沐浴后涂抹润肤露，预防皮肤干燥瘙痒。

情志宜敛。秋天目睹万物凋零，易生悲秋之情，应有意识地调整情绪，保持心境平和、安宁、乐观。可登高望远以抒怀、听舒缓音乐以静心，习练书法，静坐。避免过度感伤、忧虑、愤怒，以防扰动肺

气，加剧秋燥。

运动有度。立秋后天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，可选择骑行、郊游等户外活动，强身健体的同时欣赏户外大好美景。但需要注意，立秋后湿热没有完全消退，仍要注意避免运动量过大、活动过于剧烈，建议早晚进行柔和的运动，如太极、八段锦、散步、游泳、瑜伽等。运动前后要及时补充温水或淡盐水，运动后及时擦干汗水，更换湿衣，切忌立即冲冷水澡。

## 养生要精细 小心疾病“秋后算账”

切忌贪凉，尽量减少空调、电扇等电器的长时间使用。注意天气冷暖变化，预防疾病“秋后算账”。切勿大量进食冷饮、瓜果，入秋后大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生，脾胃虚寒者尤应禁忌。

医生提醒，立秋时节，养生贵在“承转”。承夏日之余绪，清暑湿之缠绵；启金秋之序章，润燥气之微萌。饮食清补润养，起居早卧防凉，情志安宁收敛，运动从容和缓。如此顺应天时，调和身心，方能于夏秋之交固护正气，守护身心，平稳入秋。

## 【小贴士】 立秋食谱推荐

### 天冬百合粥

食材：天冬20克，百合20克，粳米100克，冰糖适量。

做法：将天冬捣碎，放入砂锅内，加水煎取浓汁，去渣。将百合、大米洗净，连同天冬煎汁一起放入砂锅内，加适量水，大火煮沸后改小火煮约30分钟成粥，用冰糖调味即成。

功效：润肺生津、养肾补亏。

### 小米南瓜莲子羹

食材：小米40克，南瓜1块，莲子50克，红枣数颗。

做法：小米洗净备用，红枣去枣核洗净备用。南瓜去籽去皮，洗净，切成小块。将莲子用清水浸泡3小时，泡好后掰开取出残留的芯，在锅中加入纯净水，将枣和莲子加入烧开，待水烧开后加入南瓜，继续煮开，然后放入洗净的小米，小火煮至熟即可。

功效：中和润燥、补脾益肺。

### 清蒸茶鲫鱼

食材：鲫鱼1条，绿茶20克，料酒、葱、姜各适量。

做法：将鲫鱼剖开，去除内脏，冲洗干净。将茶叶塞入鱼腹，缝扎腹口，不使茶叶掉落，将鲫鱼置盘，加料酒、葱、姜去腥，放入蒸锅蒸熟即可。

功效：清热利湿、生津止渴。

（据《大连日报》）

# 分类广告

**广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心**

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让  
乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交**

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明：本栏各类信息，如遇要求交付押金或预付款项时，务必小心，敬请广大客户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负责后果自负。

国家能源集团内蒙古上海庙发电有限公司鄂托克前旗31.4万千瓦全额自发自用项目（10万千瓦风电部分）环境影响评价报告书链接：<https://pan.baidu.com/s/1F-HagXenbPnK70E1y6w1dg> 提取码：m16u(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报文

1、项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接：(1)《国家能源集团内蒙古上海庙发电有限公司鄂托克前旗31.4万千瓦全额自发自用项目（10万千瓦风电部分）环境影响评价报告书》链接：[https://pan](https://pan.baidu.com/s/1F-HagXenbPnK70E1y6w1dg)

baidu.com/s/1F-HagXenbPnK70E1y6w1dg 提取码：m16u(2)公

众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报文

2、征求公众意见的范围：本项目征求公众意见的范围：项目建设地点周围可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接：公众可以通过以下网址获取公众意见表：[http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810420181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810420181024_665329.html)

4、公众提出意见的方式和途径：公告之日起10个工作日内公众可通过电话、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。

5、公众提出意见的起止时间：2025年8月14日至2025年8月27日

6、债权转让及暨催收公告

根据乔羽与王海军于2024年8月16日签订的《债权转让协议》，

《土地权利转让通知》内容，乔羽已将其依据2009年4月2日与磴口县庄稼农贸有限责任公司签订的《土地流转合同》及磴口县人民法院(2023)内08民初1394号民事判决书，巴彦淖尔市中级人民法院(2024)内08民终56号民事判决书所享有的全部权益依法转让给磴口县海伟农场王海军，并于2025年3月份以邮、微信、短信等方式告知各相关方。自上述《债权转让协议》《土地权利转让通知》约定的签订之日起，王海军已成为该150亩土地权益的合法继受人，依法享有乔羽与磴口县庄稼农贸有限责任公司(磴口县庄稼农贸有限责任公司)签订的《土地转让合同》项下的全部权利，包括但不限于对该土地的经营、管理、收益权，并继承该合同中的所有条款及约定。该土地后续产生的所有收益及权益均归乔羽无关。

各相关方(磴口县庄稼农庄种植专业合作社、李宗魁、何永贵、巴音保利格、王斌、shuju等)应在本公告发布之日起15日内与王海军(联系电话15047060861)联系。

海伟农场王海军作为合法权益人，对于本公告所指土地经营权及法院判决书内容维权将依法维护自身权益。对继续实施侵权行为的主体及相关方，将通过法律途径追究其法律责任，要求停止侵

犯、返还土地并赔偿损失。特此公告。

磴口县海伟农场王海军 2025年8月11日

### 注销公告

呼和浩特市回民区基督教协会(代码51150103M22472332)依据《社会团体登记管理条例》规定拟向呼和浩特市回民区行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权特此公告。

内蒙古自治区医疗保险服务中心履行行政协议决定书

当事人：正源御济中医门诊部，注册地址：呼和浩特市玉泉区锡

林郭勒南路秋实寰峯汇A座106,法定代表人：武文杰

你单位正源御济中医门诊部与本单位签订《内蒙古自治区本

级城镇职工医疗保障定点医疗机构门诊医疗服务协议》的定点医疗机构。本单位于2023年9月21日对你们单位正源御济中医门诊部开展医

保基金使用违规检查，发现你们单位在2023年1月1日至10月1日期间，存

在以下违反《内蒙古自治区本级城镇职工医疗保障定点医疗机构门诊医疗服务协议》的行为：1.将不属于基本医疗保险范围的列入医

保基金支付范围；2.违规推拿顶了”项目已于2023年6月20日停用,你

单位仍于2023年6月24日,28日对该项目收费。2.违反医疗服务价

格政策。如“普通针刺”项目限价32元/次,你单位以100元/次对

该项目收费。以上事实有《内蒙古自治区医疗保险服务中心定点医药机构检查结果记录表》在卷佐证。本单位依法向你们单位送达了《2023年度自治区本级打击欺诈骗保专项整治行动检查情况表》，并于2024年2月7日下发《关于退回自治区本级2023年打击欺诈骗保专项整治行动违规费用的通知》，明确要求你们单位在收到通知之日起10个工作日内将规费51375.53元退回至指定账户。然你单位拒不履行法定退费义务。2025年6月26日,本单位又向你们单位送达《内蒙古自治区医疗保险服务中心履行行政协议催告书》，催告期满后,你们单位仍未退回违规费

用。依据《中华人民共和国社会保险法》第八十七条之规定,你单位应全额退回违规费用。请你单位在收到本决定书之日起15日内,将上述费用通过银行转账方式全额退回至以下指定账户,户名：内蒙古自治区财政厅,账号：15001706655050006226-0001,开户行：中国

建设银行内蒙古自治区分行营业部,账号：15001706655050006226-0001,开户行：中国

建设银行内蒙古自治区分行营业部,账号：15001706655050006226-0001,开户行：中国