

早秋养生:

# 吃点苦味食物,出点“健康汗”

已近处暑,时令进入早秋,人体阳气开始收敛。但立秋后,多地盛夏高温未退,暑湿较盛,此时消暑纳凉、饮食保健尤需讲究。

专家表示,经过夏天,人体无病也会“三分虚”。春生夏长,秋收冬藏,这是四季自然变化的规律,也是人体应该顺应的,秋季的特点是“收”,而立秋则是“收”的开始。因此,此时养生要注意科学纳凉,懂得养阴防燥,适当出点“健康汗”,适当吃点苦味食物。

## 早秋消暑不妨遵“古法”

“湖边一站病邪除,养心养性胜药补。”长沙市中心医院老年医学研究所副所长、主任医师苏英教授表示,这是古人的自然纳凉法。明代李时珍也指出,垂钓能解除心燥热,长夏时期仍炎热,使人烦躁、焦躁,易“上火”,所以钓鱼是不错的选择。此外,古人的健康自然消暑活动还有养金鱼、钓鳖、捕蛙、夏猎等。唐代还有供人消暑的凉屋,它一般傍水而建,采用水循环的方式推动扇轮转动,将水中凉气缓缓送入屋中。

随着家庭电扇或空调的普及,手摇的蒲扇、芭蕉扇等大多处于“下岗”状态。苏英称,对应人体秋季收敛的自然规律,此期人体体表开始虚弱,如果在出汗大出之时,突然受到寒凉刺激,极易产生疾病。若长期在空调房,易产生呼吸道疾

病、胃肠道疾病,人的体质会下降。所以,最好每天有固定的时间接触自然环境,不妨遵“古法”纳凉。在天然的风习凉风中,让燥热的身心复归平静,即心静自然凉。

在太阳落山前后及晚饭过后,是乘凉的最佳时间,对于工作了一天的上班族来说,也可放松一下身心。摇扇子可以祛暑降温,相对于电扇的“强风”和空调的“阴风”来说,摇扇子所带来的自然风更天然、更健康。摇扇子是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动,可加强对上肢关节肌肉的锻炼,促进肌肉的血液循环,增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性,防治肩周炎。老人在摇扇子时头部经常活动,对防止颈部骨质增生也有一定作用。

## 出点“健康汗”增强免疫力

苏英说,日前门诊时,听患者王女士介绍,连日的高温,她每天过着家和单位两点一线的生活,除了回家吃饭,白天一直待在办公室。为了更加凉爽,王女士还把办公桌搬到空调口正下方,原本以为是凉爽的开始,没想到,一天后王女士就因重感冒不得不再去医院看病。

“热天身体在出汗时,可将皮肤表面分泌的油脂和代谢物一同排出,起到润肤护肤、排毒驱寒的作用。”苏英表示,出汗还能消耗身体多余能量,有助于促进脂肪的分解,体内的脂肪少了,利于高血压、高血脂等慢性病及心血管疾病的减少、好转。研究发现,汗液中含有的抗菌肽能有效地抵御病毒、细菌和真菌,出汗可有效增强自身免疫力,提高抗菌抗病毒的能力。

夏季出汗再正常不过了,但苏英指出,此期不宜打赤膊,出汗要出“健康汗”。运动前喝热水、热粥,让毛孔半开,适当运动后让毛孔全部打开,自然出汗。

运动后切忌受凉,要耐心等汗消退。同时,巧用生姜帮助人体出汗,生姜性温热,坚持喝点生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。对于长期在写字楼上班的人,回家后泡澡或泡脚,也能达到同样的效果,在40℃左右的水温下泡澡或泡脚,有利于身体排汗、缓解疲劳。要培养身体主动出汗的能力,每天静坐一小时,适当晒晒太阳,微微出汗更健康。

“夏末秋初暑湿仍盛,适当出汗不可少,但出汗要有度。”苏英提醒,适当出汗能够调节体温,利于气血调畅。但经常大汗淋漓,出汗过多,不仅容易耗伤津液,而且还可能伤及阳气,导致气血两伤、心失所养,出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦躁等症状。如果出现出汗量、出汗时间或身体感觉明显异常,需及时就医。

## 适当“吃苦”能解热祛暑

15岁的中学生小骏近来脸上冒出很多痘痘,随后还出现口腔溃疡、流鼻血等症状,眼看就要开学了,家长带小骏来看门诊。经详细问诊和检查,发现小骏身体“火气”大,并且营养不良,缺乏维生素。

“夏末秋初气温仍较高,湿度较大,身体积聚火气,可能会出现长痘、口腔溃疡等症。”苏英分析,人体经过长夏时期,身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗,再加上炎热让人食欲不振,活动减少,人体的健康状况处于相对较低水平。在多重因素的影响下,人体阴阳失衡,疾病很容易“不请自来”。

苏英表示,针对这种情况,建议在饮食保健上适当“吃苦”。“苦”指带苦味的食物,苦味食物中含有生物碱等苦味物质,具有解热祛暑、消除疲劳、健脾燥湿等作用。一些苦性蔬菜中如苦瓜、苦菜等,



富含生物碱、维生素和矿物质,在弥补夏季身体营养素过度损耗的同时,具有清热解暑、除烦提神和健胃的功能。莲子汤、金莲花茶、苦菊茶等也是最佳清凉食品,尤其是因大肠机能退化而常拉肚子的人,可常吃炖莲子,莲子有益心、补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

“但大家在食用苦味食物时,要适可而止。”苏英认为,这是因为苦味食物偏凉性,食用过多容易伤脾胃。脾胃较弱的人,应慎吃苦味太重的食物;体质虚寒的人,要减少食用苦味食物。

此外,秋季可适量吃酸味食物,不要食辣过多。酸性食物有收敛、生津、止渴等作用,有益于肺气收敛。肺部养生对应的季节是秋季,宜收不宜散,立秋后养肺正当时,秋后在饮食上“少辛多酸”。

(杨蔚然)

天凉好个秋

明日18时2分“处暑”

新华社天津电(记者周润健)“四时俱可喜,最好新秋时。”《中国天文年历》显示,北京时间8月23日18时2分迎来“处暑”节气,标志炎热夏天即将结束,逐渐进入到气象意义上的秋天,我国大部分地区的炎热情况将出现转折,气温开始逐渐下降。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,处暑是二十四节气中的第十四个节气,是反映气温变化的一个节气。“处”的意思是“去也”,表示炎热渐消,暑气至此而止。

“21日‘出伏’,23日处暑,都是气温明显下降的开始。”“离离暑云散,袅袅凉风起”,自此,秋凉开始弥漫,秋风渐起,天地清明,人们可以尽情拥抱阵阵凉爽,感受“天凉好个秋”。赵之珩说。

“金风细细。叶叶梧桐坠。”处暑时节,秋意冉冉,从而开始一年之中最美好的秋高气爽的季节。秋色宜人,秋云飘逸,秋水澄澈,秋日的美景在广袤的大地上如水墨画般铺陈开来,五彩斑斓,令人遐想,让人沉醉。

新秋时的景色虽美,但白天热,早晚凉,昼夜温差较大,降水少,气候干燥,因此,人们在享受美好秋游之时也要注意做好自身的保健工作。

天文和保健专家提醒说,此时节,公众要当心“秋燥”伤人,在增强身体锻炼的同时,应注意饮食调理,少吃或不吃生冷辛辣的食物,多吃水果、百合、莲藕、蜂蜜和一些滋阴润肺、润燥生津的粥类。

金融部门提醒:

## 防范“套路贷”五大“套路”

新华社长沙电(记者刘良恒)长沙市人民政府金融工作办公室近日发布关于“套路贷”的风险提示,揭露了“套路贷”的五大“套路”,提醒群众严防防范,不要上当。

套路一:设置诱饵,伪造借贷假象。不法分子以“迅速放款”“无抵押”“低息便捷”等引诱借款人,签订借款合同、协议时以行规为由,诱骗借款人签下高于借款本金一倍甚至数倍的欠条,制造假象,为后续“索债”埋下伏笔。借款人会被告知无须担心,只是例行程序,正常还款不影响,使人放松警惕。

套路二:制造陷阱,肆意认定违约。非法放贷方以故意失联、电话故障、系统问题等多种手段,导致还款日借款人无法正常还款,最终逾期。此时,这些放贷方就以违约的名义收取高额滞纳金、手续费。若借款人无法偿还,会被诱导去其他放贷平台“借新还旧”,贷

款本息会“滚雪球”增长。

套路三:刻意留痕,虚增贷款金额。非法放贷方先将合同金额转入借款人账户,同时要求借款人在银行柜台将虚高部分取现再返还平台,留下“银行流水与合同金额一致”的表面印象。

套路四:巧立名目,诱签不利协议。通过玩文字游戏,制造合同漏洞,同时设立“违约金”“保证金”“中介费”“服务费”等各种名目,骗取被害人签订阴阳借款合同,房产抵押等明显不利于被害人的各类合同,导致借款人违约,从而非法占有借款人财产。

套路五:软硬兼施,软硬暴力催收。通过所谓的“谈判”“协商”“调解”以及滋扰、纠缠、哄闹、聚众造势等“软暴力”手段索取非法债务,使人产生心理恐惧。部分放贷方使用比如门口泼漆、尾随借款人等方式恐吓借款人,甚至采取暴力方式催逼借款人还款。

市场监管部门提示:

## 配装眼镜应注意顶焦度偏差

新华社南京电(记者郑生传)记者日前从江苏省市场监督管理局获悉,近期一项配装眼镜产品质量监督抽查结果显示,球镜顶焦度偏差和柱镜顶焦度偏差等问题突出,需引起消费者重视。

此次抽查从实体店选购样品120批次,其中有11批次球镜顶焦度偏差和1批次柱镜顶焦度项目不合格。球镜顶焦度偏差和柱镜顶焦度偏差反映镜片基本光度特性,是眼镜矫正视力的功能指标。顶焦度偏差较大或减少患者屈光度,造成所配眼镜顶焦度和患者所需屈光度不符,从而导致佩戴者眼睛长期处于欠矫

或者过矫状态,产生视觉疲劳。

本次抽查还发现,5批次样品光学中心水平偏差、光学中心单侧水平偏差等项目不合格。光学中心偏差过大会让佩戴者产生眼痛、眩晕等视觉疲劳症状。

江苏省市场监督管理局提示,消费者在配装眼镜产品时应查看验配店有无营业执照等证件,验光师和定配工有无相应职业资格证书。眼镜装配、调整后,可戴上眼镜看看远景、近景,佩戴中如出现头晕、眼花、流泪等视觉疲劳症状,在排除眼部疾病、不良用眼习惯等因素后,应及时检查配装眼镜是否存在质量问题。

## 别惯孩子“三气”

心理学认为,6岁前是性格养成的关键期,家长最好抓住黄金期,为孩子性格形成打下好基础。

娇气。孩子作为家中的“千金、小少爷”,从小娇生惯养,不能吃苦,心理承受能力比较差。对于有“娇气病”的孩子,家长应引导孩子多干家务,教会孩子一些必要的劳动技能;要多让孩子参加一些有挑战性的活动,比如长跑、爬山,磨炼意志。

脾气。由于家庭溺爱,有些孩子形成以自我为中心的个性,不考虑别人感受,动不动就乱发脾气。家长在教育方面应遵循“疏怨气、制怒气”的原则引导孩子用正确的方法宣泄不良情绪,比如可以和父母、可信赖的朋友敞开心扉。需要注意的是,面对孩子发脾气,家长不要靠打骂解决,在没有安全的前提下,可隔岸观火,随他去闹,待孩子平静下来再与他说话。

小气。“什么都应该是我的”是不少孩子的潜在意识,不懂得与人分享、斤斤计较。家庭是孩子成长的第一所学校,在家里父母要营造主动分享、互敬互让的氛围。同时,还要引导孩子与同伴分享玩具,体验快乐。多带孩子做慈善活动,可以把家中一些不用的东西主动捐赠出去,做好表率。还可通过讲童话故事、成语故事、名人故事等鲜活事例,为孩子树立榜样。(璩金民)



## 健康选择

“你瘦了!”——这是时下人们见面时一句流行的问候语。现在,在城市,越来越多的市民选择“管住嘴,迈开腿”,享受科学运动和饮食的健康生活方式。

新华社发

# 新华区余沟公交车场改建项目规划公示

规划设计单位:平顶山市城市规划设计研究院  
建设单位:平顶山市公共交通总公司  
建设地点:平顶山市西环路西100米,市公共交通总公司第三分公司原址  
用地面积:15906.76平方米  
总建筑面积:1778.02平方米

项目简介:新华区余沟公交车场改建项目规划于2019年7月5日通过平顶山市自然资源和规划局2019年第十次业务审查会。  
如对本规划公示有异议,可自本公示之日起七日内向平顶山市自然资源和规划局提出意见和建议。  
联系电话:3967125 2692186 2390268



鸟瞰图



总平面图