

健康管理

## 秋风渐起话养生

编者的话:古诗“天降夜色凉如水”,描写的正是秋季的寒意。秋天到来,夜里开始渐渐变凉,但白天经常还如夏季一样酷日当头,昼夜温差渐渐拉大。这时候人们更容易着凉,也是旧病复发的高峰期,尤其是老人、孩子和女性,在秋季究竟该如何养生呢,下面为大家介绍秋季养生的一些注意事项。

一、中医有“秋宜温”的说法。在初秋的时候,天气转冷,人们的身体会为了适应这种变化而发生微妙的改变,新陈代谢会减慢,这个时候的饮食如果过于生冷,会给肠胃造成负担,引起消化不良,为各种肠道疾病

埋下隐患。中医认为秋季应当温补,多吃温性的食物,避免寒性和生冷饮食。

二、睡眠调节。秋季昼夜温差较大,白天燥热,夜里寒凉,入睡时一般不要贪图凉爽,注意保暖。中医认为“寒从脚起”,入睡时可穿上宽松的棉袜防止脚受凉,多搓手可生热,防止着凉感冒。睡觉时不要蒙头,保持呼吸系统的畅快;室内多通风,可以提高呼吸系统的抗病能力。另外,早睡早起也可以提高身体对气候的适应能力。

三、民间有俗语说“春捂秋冻”,意思是在秋季刚来时不急添加衣

物,让身体感受到秋天的凉意,可以提高抗寒能力。但是“春捂秋冻”要因人而异,像老人和孩子,他们的身体承受力较差,在入秋时要注意适度保暖。锻炼身体时要以少出汗为宜,避免大量出汗,阴气外泄。

四、适合秋季养生的中药。有别于夏季的湿热,秋季天气比较干燥,脾胃比较敏感,易受影响。所以在秋季,药物养生应该遵循的原则是以温补为主,多食用补气养血的食材。推荐的药物有:女贞子、百合、麦冬、天冬、玉竹、沙参、西洋参、干地黄等。推荐的中成药有:雪蛤参精、人参健脾丸、生脉饮、玉灵膏等,少量服用有养生之效。

秋季是个不安的季节,气温变化活跃,人体容易困倦乏力,烦躁不适,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季进补是很有必要的,但要把握好度,科学进补,合理养生。



新华社柏林电(记者郭洋)夏秋之季各种瓜果备受人们青睐,而每年世界各地都有人因吃瓜果染病。德国专家近日提醒说,瓜果切开后一定要尽快食用,以防细菌大量繁殖。

“沙门氏菌、李斯特菌和肠出血性大肠杆菌均可

## 瓜果切开应尽快吃完

在瓜类低酸的果肉上迅速繁殖。”德国联邦风险评估研究所专家安德烈亚斯·亨泽尔说,“为了防止感染,消费者应该尽快将切好的瓜

吃掉,或将其冷藏。”亨泽尔说,瓜果可能在生产、运输或储存过程中受到细菌污染,并在人们切瓜时污染到果肉。另

外,手或不洁厨具也可能污染果肉,所以切瓜时一定要注意手和厨具卫生。

专家还提醒说,未吃完的瓜果务必封存好后放进冰箱。老幼病孕等免疫力较低人群尤其要注意,避免食用已在常温下放置多时的瓜果。

## 秋乏怎么办

一、打哈欠助清醒:调查显示,打哈欠并不是因为疲劳或者困乏,而是帮助机体更好地放松,唤醒大脑,从而激活人的认知感,增加关注度。因此,要想在清早快速进入工作状态,那就尽可能让自己打哈欠,这会帮助你的大脑快速清醒过来。

二、眨眼睛保护视力:眨眼睛的时候,眼皮会把眼泪均匀地涂在眼球的表面,冲洗掉讨厌的灰尘。常眨眼睛也会让眼睛得到休息。对于经常对着电脑的白领而言,一定要学会放松自己的眼睛,不要一直盯着显示器。并且应每隔20分钟就起身眺望窗外的景物,坚持至少20秒,让眼睛得到充分的休息。

三、深呼吸缓解焦虑:深呼吸能够降低血压,缓解焦虑情绪、疼痛以及哮喘病症,甚至还可以防止肌肉痉挛。有效的深呼吸可以加大血液中的氧含量,防止不良情绪的滋生。当你感到压力重重、精神高度集中时,将自己的双手轻轻按在腹部,试着慢慢地用鼻子吸气,让腹腔有膨胀的感觉,然后将嘴撅起来,慢慢地吐气,让自己彻底放松下来。

四、挺腰板放松肌肉:一个好的坐姿、站姿都可以让背部的肌肉得到充分的拉伸,缓解肌肉酸痛,因此尽量让自己在工作中随时保持挺直腰板的状态。

## 周末菜谱

### 凉拌秋葵

材料:秋葵。

调料:植物油、葱末、蒜末、小米椒、生抽、盐、糖。

做法:1.秋葵洗净,放入沸水中焯水一分钟,捞出冲凉水斜切段装盘。

2.锅置火上倒入少许植物油,待油温七成热放入蒜末、葱末、小米椒爆香。

3.锅内加入盐、糖、料酒、生抽调匀淋在盘中即可。



### 青椒炒翅

材料:鸡翅、青椒。

调料:植物油、盐、蚝油、老抽、生抽、蒜、姜、料酒、玉米淀粉。

做法:1.鸡翅洗净切块,青椒切小块,蒜拍碎,姜切丝备用。

2.盐、生抽、老抽、蚝油、玉米淀粉调成味汁。

3.鸡翅用调匀的味汁腌制半小时。

4.锅置火上倒入植物油烧至八成热,放入蒜末姜丝炒香,放入腌好的鸡翅,加入少许料酒炒匀,加少许开水大火焖开。

5.焖至七分熟放入青椒,炒熟即可。



钢新公司餐饮营养部

## 售房

本人现有兴华街清泉小区住房一套,太钢房产,面积97平方米,欲出售,价格面议,有意者请与武先生联系,电话:13546435559。

本人现有太钢赵庄宿舍住房一套,全产权,八校北面,三层,二室一厅,欲出售,价格面议,有意者请与何先生联系,电话:13403436289。

现有太原市第四实验中学(太钢一中)附近住房一套,可拎包入住,出租出售均可,价格面议,有意者请与贾女士联系,电话:13903401653。

## 住房手续挂失

邢红卫,不慎将太钢恒山苑宿舍8栋2单元15号的购房发票和购房合同遗失,特此声明。

邢云,不慎将太钢赵庄宿舍13栋2单元16号的购房发票遗失,特此声明。

潘凤林,不慎将尖草坪街41号院太钢同乐苑宿舍18栋5单元18号的全部房产手续遗失,特此声明。

石永峰,不慎将太钢如意苑宿舍2栋3单元0301号的装修押金条遗失,特此声明。

宗国英,不慎将太钢鸿升花园宿舍8栋2单元10号的购房计算表遗失,特此声明。

崔新闻,不慎将其父崔双根(已故)的尖草坪街自建南巷太钢八十四宿舍11栋2单元24号的购房发票计算表遗失,特此声明。

郝尚俊,不慎将太钢翠馨苑宿舍8栋3单元9号的全部房产手续遗失,特此声明。

孙文华,不慎将太钢苹果苑宿舍7栋1单元8号的购房发票计算表遗失,特此声明。

张素太,不慎将万柏林区太钢兴华小区荔园1号楼2单元9号的全部房产手续遗失,特此声明。

## 出门物资月票挂失

饮料公司牛国庆,不慎将车牌号为:晋AFR140的出门物资月票遗失,特此声明。

## 骨灰寄存证挂失

王红英,不慎将其父王宝珠的骨灰寄存证(永安殡仪馆三楼西厅2476号)遗失,特此声明。

郝丽,不慎将其母刘变鱼的骨灰寄存证(永安殡仪馆二楼东厅2289号)遗失,特此声明。