健康管理

秋季养生之道

秋三月，从立秋开始，到立冬之前为止，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季，自然界阳气渐收，阴气渐长，即“阳消阴长”的过渡阶段。秋季，气温开始降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏于干燥。秋气应肺，而秋季干燥的气候极易伤损肺阴，从而产生口干舌燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状，所以秋季养生要防燥。

秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食宜养阴、滋润多汁，具体方案如下：秋气内应肺。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源，肺气的盛衰关系到寿命的长短。秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄等。

秋季肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。在此基础上多吃些酸味食物以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

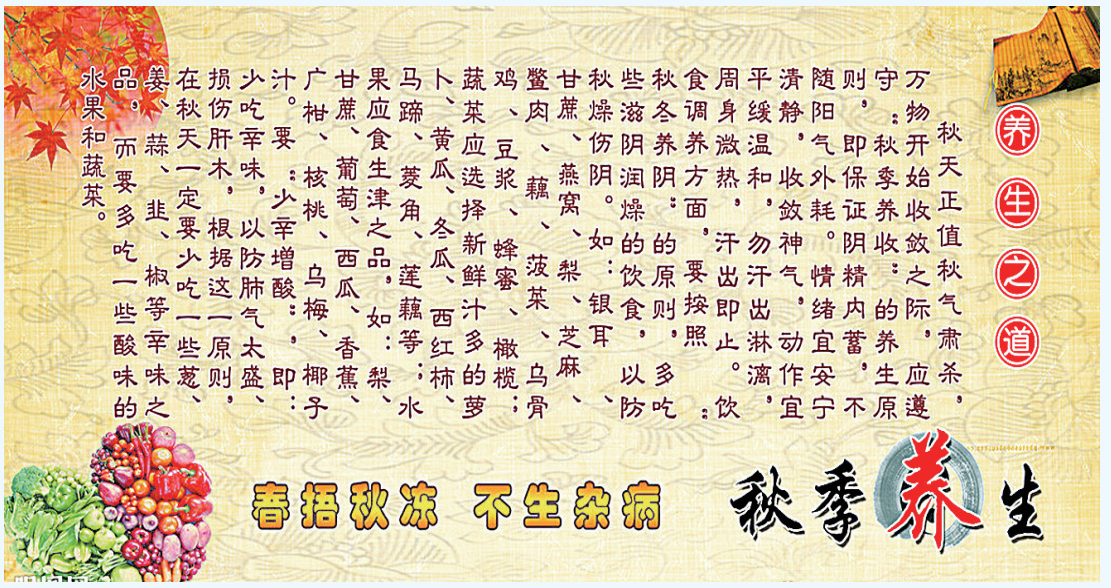
秋天的气候变化较大，早秋热湿，中秋前后燥，晚秋又以凉、寒为主，所以人们在起居上应提高警惕，注意养生。秋天，天高风劲，因此睡眠应做到“早睡早起”，睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风、夜间露头而睡的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

金秋时节，天高气爽，是运动锻炼的好时期。此时机体活动随气候变化而处“收”的状态，阴精阳气也处在收敛内养阶段，所以秋季运动项目不宜过猛。秋日清晨气温低，锻炼时不可穿单衣去户外活动，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼前一定要做好充分的准备活动，因为人体在气温下降的环境下，会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度降低，神经系统对运动器官调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。锻炼时，衣服不宜一下子脱得太多，待身体发热后，再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。

秋季气候干燥，肺气旺盛，肝气虚弱，脾胃易受影响，所以秋季药补的基本原则应是以滋润为主，辅以补养气血。常用药物有：西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。

秋季，在精神调养上也应顺应季节特点，以“收”为要，做到“心境宁静”，这样才会减轻肃杀之气对人体的影响，才能适应秋天的特征。如何才能保持心境清静呢？简单地说，就是要“清心寡欲”。嗜欲不止会破坏神气的清静。

编者按：秋季养生始终贯穿养阴防燥，秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。



周末菜谱

茄汁鲅鱼

材料：小鲅鱼。

调料：植物油、料酒、葱、姜、干辣椒、大料、桂皮、香叶、孜然粒、番茄酱、冰糖、啤酒、盐、老抽、生抽、干淀粉。

做法：1.鲅鱼洗净用料酒、葱、姜腌制半小时。

2.腌制好的鲅鱼拍干淀粉下油锅炸至金黄。

3.锅内留少许底油放入适量干辣椒、大料、桂皮、香叶、孜然粒及适量番茄酱、冰糖、盐、老抽、生抽，搅匀放入炸好的鲅鱼，倒入啤酒（没过鱼），小火炖制汤汁收干即可。

榨菜鸡丝

材料：榨菜、鸡胸肉、青红椒。

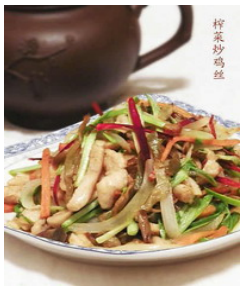
调料：植物油、淀粉、酱油、盐、料酒。

做法：1.鸡胸肉顺纹理切成细丝，用淀粉、料酒、盐、少许油抓匀腌制15分钟。

2.榨菜、青红椒洗净切细丝备用。

3.锅置火上倒入少许植物油，待油温七成热滑入鸡丝，滑至八成熟盛出备用。

4.锅内留底油，放入切好的榨菜，待煸炒出香味放入青红椒丝，炒至八成熟，放入盐、酱油、鸡丝一起炒匀即可。



钢新公司餐饮营养部

科技医卫

肠道细菌好 宝宝哮喘少

新华社华盛顿电（记者 **林小春**）哮喘是儿童中最常见的慢性疾病。加拿大研究人员9月30日在美国《科学转化医学》杂志上报告说，如果孩子在出生后的头3个月内能从周围环境获取4类肠道“好”细菌，那么他们就不太容易患上哮喘这种严重时会危及生命的疾病。

自上世纪50年代以来，全球哮喘病例数量急剧增加，哮喘是否与环境因素、更多婴儿喝奶粉而非母乳、过度使用抗生素等因素有关，成为人们关注的一个问题。

加拿大不列颠哥伦比亚大学的研究人员追踪了319名孩子粪便样本中的肠道菌群。他们发现，那些3个月大的婴儿如果肠道内有4类细菌浓度较低，则会在3岁时更容易患上哮喘。这4类细菌分别是毛螺菌属、韦荣氏球菌属、粪球菌属及罗氏菌属。

进一步的动物实验证实了研究人员的猜想：那些在刚出生时肠道补充过上述4类细菌的实验鼠，就不太容易患上严重哮喘。

参与研究的布雷特·芬利指出，该研究证实环境太干净，容易引发哮喘。宝宝出生后头3个月是预防哮喘的关键时期。未来医学界可以考虑利用肠道细菌检测和防治哮喘。

过度关注脸或与神经性厌食有关

新华社东京电（记者 **蓝建中**）神经性厌食症患者总感觉自己的体型比实际的要胖，从而极端厌食，导致体重过轻。日本一项新研究发现，这些患者不仅常常通过照片和镜子等关注自己的面孔，还会过度关注他人的面孔。这种脑部活动可能是导致神经性厌食症的一个原因。

日本独协医科大学等机构研究人员在新一期《科学公共图书馆综合》上报告说，他们注意到很多神经性厌食症患者存在认知异常，总觉得自己要比实际情况肥胖。研究人员请15名女性神经性厌食症患者参加试验，让她们观看自己和他人面部的照片，同时分析其大脑内部负责识别身体和面部形象的“梭状回”的血流量，并将这些结果与正常人进行对比。

结果发现，正常人只有在看到自己的面部照片时，“梭状回”的血流量才会增大，但是神经性厌食症患者看到他人面部的照片时，“梭状回”的血流量也会增加，和看到自己面部照片时一样。

研究小组认为，正常人更关注自己的面部，而神经性厌食症患者有可能无法准确区分自己和他人，所以对于他人的面孔也过度关注。这一发现或有助于对神经性厌食症进行诊断。

据介绍，神经性厌食症患者占日本女性的0.9%，尤其是在15至19岁的女性中患者较多，而能够完全治愈的患者不到一半，自杀和营养不良导致的死亡率达到10%左右。

出 售

本人现有太钢27宿舍（锦绣苑小区）楼房一套，面积110平方米，地下室8平方米，精装修，光照明亮，视野宽旷，地理位置是本小区最好的位置，交通便利，欲出售，有意者请与李先生联系，电话：13803454422。

本人现有太钢胜利桥干渠房一套，二室一厅，四层，欲出售，价格面议，有意者请与张女士联系，电话：15234100846。

住房手续挂失

靳永平，不慎将其父靳有福（已故）的太钢同乐苑宿舍（24宿舍）3栋4单元2号的房产证遗失，特此声明。

董建平，不慎将其父董生金（已故）的太钢胜利桥宿舍31栋1单元7号的收款凭证遗失，特此声明。

翟志兵，不慎将太钢新钢苑宿舍2栋2单元0303号的住房证遗失，特此声明。

张玉红，不慎将太钢鸿升花园小区4栋1单元4号的全部购房手续遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

炼钢二厂李会民，车牌号为：晋A4R789

太原德龙超细粉科技公司，车牌号为：晋KN8242

挂 失

福利总厂李义，卡号：97001085

钢建公司王宇光，卡号：20600777

钢运物流许廷廷，卡号：30353023

昌盛金属线材加工厂，卡号：30811402

不锈冷轧厂王宇，卡号：08302446

工程技术公司李遇春，卡号：09900107

修建公司杜春寿，卡号：20212086

炼铁厂蔡红军，卡号：09203241

不锈冷轧厂王小军，卡号：30379015

炼钢二厂文天福，卡号：30816713

钢企金属结构厂王艳荣，卡号：20216207

冷轧硅钢厂杨万荣，卡号：03901102

钢建机械施工公司赵会林，卡号：30521611

焦化厂肖长林，卡号：09401100

炼钢二厂韩奋强，卡号：03302484

福利总厂戎万明，卡号：07001386

热连轧厂王尚明，卡号：04001683

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。