

# 初秋防温燥 深秋防凉燥



燥是秋天主气。中医认为，肺属金，与秋气相应。肺为娇脏，喜润恶燥。初秋至中秋多为温燥，深秋多为凉燥，不论温燥还是凉燥，秋燥皆易侵袭人体而伤肺，因耗损津液，引发嘴唇干裂、鼻塞、流鼻血、咽喉干痒或疼痛、阵发性干咳，甚至咯出带血的痰等一系列类似上呼吸道感染的“干燥症”。因此，要注重养肺防秋燥。 殷江霞

## 笑语欢歌宣畅肺气

人在纵情欢笑、歌唱时，胸廓扩张，胸肌伸展，可以促进肺部的运动，使肺活量增加，呼吸通畅，更好地吐故纳新，抵御秋燥的伤害。

## 腹式呼吸锻炼肺泡

做腹式深呼吸时，舌舔上腭，用鼻缓缓吸气后，再将气慢慢从口中呼出。如此反复30次，每天坚持，可使肺泡在气体交换中得到锻炼，从而改善肺功能，增强肺部免疫细胞对尘埃和病菌的吞噬与清除能力。

## 轻捶脊背宽胸益肺

捶背时要坐姿端正，全身放松。两手握成空心拳，先捶脊背中央，再捶左右两侧，从下向上，再从上到下，各捶30次。

捶背可以疏通背部经脉，舒畅胸中之气，散发肺脏郁热。

## 主动咳嗽净化气道

每天清晨和傍晚时分，喝一杯温开水后，到室外空气清新的地方，先做深呼吸运动，吸气时将双臂缓缓抬起，在主动进行咳嗽的同时咯出痰液。反复做10遍左右，有利于清洁气道，通畅呼吸。

## 饮食清淡养阴润肺

秋天，在保证平衡饮食的同时，宜吃泥鳅、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、花生、鲜山药、鲜藕、白木耳、荸荠、广柑、白果、梨、鲜枣、蜂蜜等清补柔润之品，以滋阴养血，生津润肺。

此外，也可选择不同的粥食用，如百合红枣糯米粥滋阴养胃润肺，百合莲子

粥润肺益肾，百合杏仁粥祛痰止咳，生姜粥温肺御寒止呕，胡桃粥润肌防燥，松仁粥润肺益肠，茶粥化痰消食，鲜山药粥健脾益肺止咳。

## 坚持运动强身健肺

坚持适度的有氧运动和耐寒锻炼，能有效改善和增强心肺功能，延缓肺组织的弹性衰退，提高对秋燥气候的适应能力和抵抗力，防范上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。

## 喝白开水清肺防燥

每天多喝白开水，可稀释血液，畅通血流，加快新陈代谢，促使体内代谢废物和毒素的排泄，维护人体内环境的稳定，并能保持咽喉、气管与肺脏的正常湿润度，抵御燥邪侵袭。

## 秋季 给孩子熬点山药粥

秋季，不少孩子易食欲不振，杭州市第三人民医院中医科邓建平副主任医师介绍，这与孩子脾胃阴津不足、肺有燥热、脾胃负担过重有关。家长可以把新鲜山药、白扁豆、糯米一起煮成山药扁豆粥，给孩子吃可以

增加食欲；或将银耳、黑木耳同煮后加入适量冰糖，起到治疗肺阴虚、干咳的功效。

邓建平提醒，要给孩子适时增减衣物，避免受凉感冒；孩子鼻塞严重时不可强行擤鼻，以免引发中耳炎；有过敏

性鼻炎、咽炎的孩子可多吃银耳、百合、梨等；儿童由于鼻黏膜娇嫩、血管丰富，很容易因秋燥而经常流鼻血，家长可在洗脸时用清水湿润孩子的鼻腔前端，以减少出血状况。

摘自《家庭医生在线》

## 百科

### 运动后千万别做3件事

**不要蹲坐休息:**运动后若立即蹲坐休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳，严重时会产生重力性休克。

**不要贪吃冷饮:**图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发胃肠道疾病。

**不要立刻洗澡:**运动后如果立即洗热水澡，会使血液不足以供应其他重要器官，如心脏和大脑供血不足，就会感到头昏、恶心、全身无力，严重的还会诱发其他疾病。

而运动后立即洗冷水澡更是弊多利少。运动后马上洗冷水澡，会使体内产生的大量热不能很好地散发，形成内热外凉，破坏人体平衡，容易生病。 摘自《大河健康报》

## 生活

### 买枣一看、二摸、三尝

**一看:**从外观看，绿红分明、颜色发暗为铁锈红、暗红色的，是糖精浸泡过的。而自然成熟的大枣由绿到黄到红逐渐成熟、变色，果皮上有绿黄红的不均匀的自然色，不会绿红分明。

**二摸:**大枣成熟的部位果皮有褶皱，根部萎焉，不耐储藏，时间久会果皮果肉分离。

**三尝:**糖精泡过的大枣极甜，尤其是果皮，比果肉更甜，甚至微微发苦。

一旦买到糖精泡过的大枣，反复浸泡冲洗可减少大枣外皮的糖精浓度。

摘自《健康时报》

## 安徽福彩首批“西北游”抽奖结果揭晓

请注意:中奖申报截止日期为9月13日,第二批活动正在进行中

日前,安徽福彩感恩回馈广大彩民,在全省范围内组织开展了福彩夏季联合营销活动。9月10日,在合肥市衡正公证处公证员的监督下,安徽福彩“双色球”牵手“幸运双色球”活动第一批“双飞西北游”名额抽奖揭晓,50位幸运彩民赢得首批“双飞西北游”机会。

活动规定:从2013年8月1日至2013年9月30日期间(双色球从2013089期至2013114期),凡在我省销售点购买“双色球”单张彩票金额满20元(含)以上,且单注中得10元奖级的,均可以参加“购统‘双色球’,福彩送你西北游”抽奖活动。9月10日举行的第一批抽奖结果已出炉(见附表1),请彩民朋友拿出自己符合条件的中奖彩票自行核对,如果中了,请务必在9月13日18点之前(正常上班时间)向省中心电脑票部申报(电话:0551-65606211,联系人:王凯、张晨);逾期作为弃权处理。请各中奖站点同时做好彩民宣传!

二是活动期间,凡在安徽省内购买刮刮乐“幸运双色球”即开票,且单张彩票中奖10元,在中奖彩票背面填写真实身份证号码和手机号码后,即可再获赠价值20元的刮刮乐彩票(彩民可当场自行在兑奖站点选择获赠的刮刮乐彩票),并可参加“刮‘幸运双色球’,连环派奖又旅游”抽奖活动。9月10日举行的第一批抽奖结果已揭晓(见附表2)。近日,省中心即开票部工作人员将一一联系中奖人,请中奖彩民保持电话畅通!

目前,“双飞西北游”活动第二批正在进行中,欢迎彩民朋友继续参与。第一批中奖彩民朋友,请抓紧时间申报,9月20日准时出游! 盛文

### “西北游”一轮抽奖结果(幸运双色球部分) (附表2)

序号	票本号	票号	中奖人	身份证号	地市
68	0159747	102	苏勇	3403041978****0013	蚌埠
63	0130994	100	储来娣	3402111963****0229	芜湖
18	0135920	110	代厚亮	3411251971****9278	滁州
152	0124442	117	伏永柱	3411261986****4935	合肥
205	0146822	122	顾花萍	3401211969****1003	合肥
191	0124202	112	黄秋萍	3406211982****0847	合肥
216	0130947	118	张志伟	3401021993****1515	合肥
228	0152907	117	李丙贤	3401211975****6705	合肥
319	0151934	118	陆玮	3405211981****0022	马鞍山
330	0134112	124	汪立珍	3408231972****7727	铜陵
365	0119924	112	汪眉云	3425311948****432X	宣城
375	0148803	116	王峰	3422011980****2816	宿州
274	0128380	121	王传利	3406031968****1015	淮北
425	0139302	109	王福民	3421261948****0019	亳州
31	0121943	105	王玲玲	4123261983****5761	滁州
283	0158465	115	闻亮亮	3424011989****047X	六安
77	0155911	121	吴冬	3403111988****1412	蚌埠
111	0117586	118	许立刚	3421291979****7618	合肥
404	0139506	118	杨旭东	3410221975****3515	黄山
98	0154368	124	余万胜	34242577****7771	合肥
59	0146966	121	张瑞	3402041982****262X	芜湖
50	0153030	110	张兰香	3404031965****0429	淮南
1	0135325	111	张盛泉	3429231988****6001	池州
127	0126216	112	周卫东	3401111976****5058	合肥
338	0141897	120	朱新牛	3408111984****6314	安庆
391	0132878	117	祝新春	3422011974****5662	宿州



### “双飞西北游”全省电脑票第一批抽奖结果(双色球玩法) (附表1)

期号	站点编号	流水号
2013089	34010373	195
2013089	34010380	80
2013089	34100158	43
2013089	34130090	96
2013089	34153001	185
2013090	34030011	348
2013090	34070083	130
2013091	34100032	128
2013091	34103010	77
2013092	34010043	34
2013092	34031078	20
2013093	34010109	57
2013093	34015038	140
2013094	34010836	248
2013094	34016041	139
2013095	34010380	139
2013095	34170100	30
2013097	34078007	82
2013097	34133036	10
2013098	34010760	103
2013100	34132042	60
2013101	34014007	218
2013101	34071079	127
2013101	34170059	158