

市场星报

安徽人的生活指南

2020.9.19
星期六 庚子年八月初三
今日4版 第7447期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

阴阳平衡度秋季 秋冬养阴，多吃温润食物

一转眼，秋分将至，秋分之后，秋季就真正开始了。安徽省中医院专家周大勇提醒，养生也要顺应时节，遵守“阴阳平衡”的原则，更好地调养身体。 □ 陈小飞 记者 马冰璐

注意保暖，预防感冒

如今天气转冷，如果人体抵抗力差，不适应气候变化，寒邪之气就会刺激皮肤和呼吸系统，引起感冒。人在感冒时，抵抗力通常都会下降，如果感冒严重，还容易罹患其他疾病。有些末梢血液循环较差、体温调节能力弱的人，比如偏瘦、体虚的人以及老年人等，在秋分时容易手脚冰凉。

周大勇提醒，平时一定要随着气温的降低及时添加衣物，尤其老人、孩子和体质虚弱的人，更要注意保暖，天冷的时候，可以把外套、帽子、手套、口罩等穿戴好，防寒保暖。除非是天气热或是到了温暖的地方，否则不要轻易因为心理烦闷、紧张、潮热或是运动后身体发热就立即脱去御寒的衣物。

秋冬养阴，多吃温润食物

随着天气渐凉，就容易出现疲软、困乏等情况。为摆脱这种“秋乏”，最好在晚上10时前睡觉，早睡早起，适应“秋冬养阴”的原则，能够使人体尽快适应季节变化，保持充沛精力。

日常饮食方面，要注意多吃一些清润、温润为主的食物，如芝麻、核桃、糯米等。

秋日登高，切忌逞能

秋日登高，空气清新，大气中的粉尘和污染物较少，负离子含量高，对身心健康尤为有益。此外，登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的。

周大勇提醒，登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤；下山不要走得太快，以

秋天上市的果蔬品种花色多样，都是此时调养佐餐的佳品。周大勇建议，上班族不妨在办公桌或者卧室床榻边放一些吃剩的橘子皮，让人神清气爽，也能清除污浊的空气，美化室内环境。从中医角度来说，橘子具有的芳香味，可以化湿、醒脾、避秽、开窍。

免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化；休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处；出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。登高对于患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎的人来说，应慎重；代偿功能不佳者，不要勉强登山，以免发生意外。

代沟横亘的两代人
如何才能“相安无事”

∟ 02版

乖宝“变身”小叛逆
专家：家长应引导孩子

∟ 03版

快检查家庭小药箱
药品都放对了吗？

∟ 04版