

敛内气 备阳气 霜降时节注意防寒润燥



家庭医生

明日将迎来霜降,这是秋天的最后一个节气。霜降时节气温骤降,昼夜温差大。此时大自然处于“阳消阴长”的过渡阶段,人体的阳气也开始潜藏。浙江省立同德医院之江院区中医内科时小红副主任医师提醒,霜降养生,关键在于一个“敛”字,重在防寒、润燥、养阴、补气。

平补防燥 防秋寒

霜降饮食应遵循“减苦增甘”的原则,以温和、平补的食物为主,避免过于寒凉或辛辣,保护脾胃,同时抵御秋燥。

羊肉、牛肉、鸡肉有很好的温中益气作用;山药、红薯、土豆、芋头等能健脾益胃,补中气;花生、南瓜、栗子,都是此时的应季滋补佳品。时小红提醒,秋末天气干燥更为明显,易伤及肺阴,导致口干、咽干、皮肤干燥、便秘。梨、白萝卜、银耳、百合、莲藕等“白食”是极佳的润燥食材。要多喝温水,晨起喝一杯温水,可以有效补充身体水分,稀释血液,预防心血管疾病。

霜降过后,气温骤降,保暖防寒,尤为关键。足部

的保暖是重中之重。不要穿凉鞋或赤脚行走,睡前可用温水泡脚,并按摩脚底涌泉穴,以促进血液循环,温暖全身。注意腹部保暖可以预防寒气侵袭脾胃,避免腹痛、腹泻;膝关节、脖颈和背部也易受寒,损伤阳气,需要格外保护。

拔罐祛风湿 艾灸储阳气

霜降时节,寒气凝滞,易导致气血运行不畅,引发颈肩腰腿痛、畏寒肢冷等问题。此时运用中医技术,温通经络,扶助阳气,效果尤为显著。

拔罐可以祛风除湿,疏通气血,缓解肌肉紧张。如果出现颈肩僵硬、腰背酸痛,可在风门穴、肺俞穴、大椎穴及疼痛局部进行拔罐。时小红提醒,拔罐应由专业人士操作,拔罐后注意保暖,避免吹风受凉。

督脉灸是中医传统艾灸疗法的一种。适用于阳虚体质、易感冒和有顽固性寒湿痹痛的人群,督脉灸是霜降时节的“黄金疗法”。在背部督脉(脊柱)上铺上姜末、艾绒进行施灸,热力强大,能温通一身之阳气,被誉为“灸中之王”。进行一次督脉灸,犹如给身体注入一股暖流,为整个冬季储备充足的阳气。

据《浙江老年报》



3碗汤 10月喝正合适 气血好、阳气足、少生病

10月降温后,是不是总觉得手脚发凉、爬两层楼就喘,还动不动被感冒“盯上”?这是秋冬交替时人体的典型“预警”——气温骤降易让气血凝滞、阳气耗损,免疫力也跟着打折扣。比起囤补品,不如跟着喝对3碗应季汤,食材家常、做法简单,把气血、阳气、抵抗补回来,安稳过深秋。

补气养血:五红补血汤

红枣、枸杞子、红豆、红皮花生、红米五种食材搭配制成五红补血汤,在补气养血的同时还不滋腻,尤其适合女性在月经期后食用,有助于改善身体血液微循环、美容养颜。

食材:红枣5~6颗、枸杞子6~12克、红豆20~30克、红皮花生20~30克、红米30克。

制作方法:红皮花生、红豆、红米提前浸泡一夜;红枣去核备用;锅中倒入适量清水,放入红皮花生、红豆、红米、红枣,大火煮开后转小火再煮30分钟;放入枸杞子,再煮10分钟即可。

温补阳气:羊肉大麦汤

羊肉:性温热,温中补阳;优质蛋白质,提供人体必需氨基酸,帮助增强体质、提高免疫力。

大麦:偏凉,帮助平衡羊肉的温热;富含膳食纤维,有助于促进肠道健康,调节血糖和胆固醇。二者制作成的大麦羊肉汤,适合在秋冬季节滋补的同时保持肠胃功能健康。

食材:羊肉300克、大麦100克、草果5枚。

制作方法:羊肉洗净后焯水;锅中加入适量清水,放入大麦、草果和羊肉,大火煮开后,转小火炖煮40分钟左右;食用时加盐调味即可。

提高免疫力:猪肚鸡汤

猪肚:甘温,入脾胃经,补中益气、健脾胃。

鸡肉:甘温,对于心、肝、脾、肺、肾都有补益功效。

胡椒根:辛热,具有芳香气味,入膀胱经、肾经,温中散寒、止疼。如果手脚关节出现了冷痛,或者肚子凉、疼痛,可以在制作猪肚鸡汤时加入胡椒根,帮助缓解不适。

食材:半只鸡、猪肚半个、胡椒根适量。

制作方法:鸡肉切块后焯水备用;猪肚洗去表面“黏液”,清洗干净后切丝备用;锅中加入适量清水,放入鸡肉、猪肚丝和适量胡椒根,大火煮开后,转小火炖煮40分钟左右即可。

据养生中国

签署合同后取消行程,老人能否按约定退款



老人本想去泰国旅游,和旅行社签署了旅游合同,合同中清晰地约定了退款事宜。后由于考虑到出游的安全问题,老人便想取消行程,可退款时却遇到了阻碍,无奈之下老人只好诉诸法律解决。

数千元费用无法退还

年逾古稀的朱大爷是浙江省杭州市的一位独居老人。2024年12月,朱大爷与当地一家旅行社签下泰国旅游合同,并交纳了相应旅游费用,之后便满心欢喜地期待着旅游日期的到来。

2025年初,一位演员因被朋友骗到泰国差点无法回国的事件,引起了朱大爷的注意。出于安全考虑,他第一时间跟旅行社的工作人员进行沟通,说明理由,并要求终止旅游合同。

经过多次协商,旅行社最终只退还了部分机票费,关于数千元住宿费,双方始终没有达成一致。“他们说住宿的费用已经预付给泰国那边的酒店了,所以费用一分钱也退不了。”朱大爷说。最终,朱大爷将旅行社起诉至法院。

判决:退回50%的旅游费用

法院认为,依法成立的合同对当事人具有法律约束力。合同解除后,尚未履行的,终止履行;已经履行的,根据履行情况和合同性质,当事人可以请求恢复原状或者采取其他补救措施,并有

权请求赔偿损失。

朱大爷与旅行社签订的《团队出境旅游合同》系双方真实意思表示,合法有效。朱大爷出于自身原因要求取消行程,旅行社已经同意。根据合同约定,朱大爷要求取消行程的时间属于在行程开始前10日至4日期间解除合同的情形,需要扣除的必要费用为旅游费用总额的50%。虽然旅行社抗辩住宿费用已经支付给了境外的酒店,但并没有提供相应的证据。

最终,朱大爷退回50%的旅游费用。

律师:看清合同,留存证据

合同一定要逐字逐句看清楚,特别是关于“退款条款”“不可抗力处理”“违约责任”这些关键部分。

遇到“特价不退不换”这种明显不公平的条款,大胆质疑,要求修改。

对于案例中这种中途可能会存在主动退费的事宜,要跟旅行社业务员问清楚,必要时进行录音。

据《浙江法治报》



动态快讯

男性大脑萎缩速度快于女性

挪威奥斯陆大学研究团队前不久发现,在衰老过程中,男性大脑在更多区域出现体积缩减,萎缩速度也普遍快于女性。

团队分析了来自4726名健康参与者的1.25万份磁共振成像脑部扫描数据。结果发现,男性在更多脑区中出现了明显的体积减小。团队还发现,在校正教育水平后,部分男性脑区的萎缩速度不再显著快于女性。当他们比较预期寿命相同的男性和女性(而非同龄人)时,两组大脑的衰退速度相似。

据《科技日报》

这个“气血之王” 口味甘甜更滋养

龙眼肉性温,味甘,入心、脾经,具有益心脾、补气血、安神益智的作用。推荐两款食疗方。

龙眼红枣粥:鲜龙眼肉去核,红枣去核,同粳米一起煮粥,依个人口味加入白糖食用。龙眼鸡肉粥:红枣去核;鸡胸肉洗净后切成细丝;将粳米放入锅中,武火煮至沸腾,依次放入其他原料,转至文火,熬煮至米粒开始松软。当所有食材都开始融合在一起,改小火再熬煮半个小时即可。出锅前放入食盐、香油,最后再撒上一层葱花。

据中国中医