



争秋夺暑时 养生要滋阴润燥

8月23日是处暑，是24节气的第14个节气。处暑的“处”是“终止”之意，处暑指“夏天暑热正式终止”。俗语说：争秋夺暑，是指立秋和处暑之间的时间，虽秋季在意义上已来临，但夏天的暑气仍然未减。处暑后，大部分地区雨季即将结束，将迎来秋高气爽的好天气。

专家介绍，此时正是热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气盛衰也随之转换，这个季节的起居作息、饮食养生也要相应地调整，养生应转向敛神、降气、润燥，抑肺扶肝。

气候特点：热、湿、燥共存

要养生，先了解气候特点。专家介绍，这段时间盛夏余热未消，气温仍然很高，不下雨的时候，仍是高温晴热天气。夏末时节，雨水特别多，一旦下雨，湿气较重，天气以湿热交蒸为特点，人会感到很难受。

与同样湿热的夏季不同，干燥是秋天气候的一个基本特点。夏末秋初就会

出现，下雨的时候湿热，一段时间不降雨，就会感觉燥热。“燥易伤肺”，这就是很多人这段时间会感到咽干舌燥、声音嘶哑、想多喝水的原因。

养生要点：

饮食起居做起来

●起居——早睡早起养精神

中医认为，子午之时是阴阳交接之际，极盛及衰，体内气血阴阳失衡，必欲静卧，以候气复。换作现代标准即，每晚最好在10:30上床，11:00以前进入梦乡；中午有条件的最佳睡一觉，即使躺在座椅上闭眼静养15分钟也很好。

●日常——少吹空调多喝水

处暑时节早晚温差较大，肺炎、哮喘等呼吸道疾病很容易发作，也是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。而经常吹空调、吹电扇，很可能引发肩周炎、颈椎病等疾病。此外，此时天气较为干燥，人体感觉皮肤紧绷、起皮脱屑、嘴唇掉皮、大便干结等秋燥现象，故多喝水、多喝粥是

预防秋燥的好方法。

●理疗——秋季养肺吐纳法

“争秋夺暑”之时，可以按摩具有补阴作用的穴位，如太溪、三阴交、照海和肺俞穴。

都说“秋天养肺”，中医推荐养肺吐纳法：临睡前或刚起床时，躺在床上做腹式呼吸，缓慢地深吸气后再吐气，反复30次。也可以在晚餐后两小时，先慢走10分钟，然后站立，两目平视，两足分开与肩平，全身放松，两手掌重叠放在脐下3厘米处，重复做上述腹式呼吸。

●饮食——滋阴润燥为主

由于人体经过一整夏的炎热侵袭，易热积体内，喜凉贪食。应注意处暑之后，天气开始干燥，人们普遍容易出现舌干咽燥，饮食上宜酸补，忌辛辣。多食用些滋阴润燥的食物，如芝麻、蜂蜜、枇杷、秋梨、莲藕等，而银耳、百合、莲子、麦冬、玉竹等清热润燥安神之品，有助于秋季的睡眠。

据《羊城晚报》

如何远离办公室细菌

人们都知道外出回家要洗手，却鲜少有人在意办公室是否干净卫生。据英国《每日邮报》报道，美国亚利桑那大学的研究者发现，办公桌上的细菌数量是马桶座的400倍，尤其是男性的办公桌、手机、电脑、键盘、抽屉和个人物品的细菌数量是女性的3—4倍。英国诺丁汉特伦特大学科学与技术学院高级讲师麦克尔·洛克林介绍了让办公室不当致病原的三种方法。

1.保持手机清洁。手机经常靠近我们的嘴和耳朵，这些都是易受病菌攻击的入口。德国一所大学的研究发现，触屏手机的细菌数量相对较少，主要为皮肤、鼻腔和一些胃肠道细菌。回家后最好先用消毒纸巾擦擦手机，吃饭时不要把玩。

2.当心文件和杯子。虽然大部分工作已实现数字化，但许多人还是会经常接触到纸张——无论在会议上做记录，在同事桌上留便笺，或午休期间阅读书籍报纸。纸和书籍并非常见的污染源，然而在英国，禁止某些患者在生病期间触碰书籍的禁令仍旧存在。患病读者必须通报地方卫生部门，后者可选择消毒或销毁书卷。另外，公用茶杯上的细菌也不容忽视，多达90%的杯子被细菌覆盖，其中20%携带大肠杆菌。因此，最好自己带杯子上班。

3.文具也不安全。文具上也有微生物的存在。如果你有咬笔的习惯，并常把笔借给他人，就要当心了。如果保持干净，文具本身很少有微生物。

据人民网

食品种类越丰富 健康寿命越长

日本一项新研究说，吃的食品种类越丰富，人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示，总体上在食品多样性越高的国家和地区，人们的健康寿命越长。

据新华社报道，健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命，比平均寿命更能反映人们的生存质量。

据日本媒体日前报道，名古屋学艺大学的研究人员根据联合国有关食品供应的数据，对全球一百多个国家和地区的食品多样性进行了分析，并对照了1995年至2010年这些国家和地区的健康寿命。

比如对2010年的数据分析显示，食品多样性得分第一的是新西兰，日本和西班牙分列第二和第三。在健康寿命方面，日本以73.6岁位列第一，西班牙以71.9岁排在第二，瑞士和意大利以71.7岁排在第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致，但总体上，在食品多样性越高的国家和地区，人们的健康寿命越长。

研究人员解释说，食品种类较少的话，人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足的营养，也可能有助预防疾病。

据《科技日报》

拔罐配合艾筒灸，肺经寒气往外走

喷嚏，清涕，鼻塞，一吹空调狂作不止；咽痒，呛咳，胸闷，每逢冷风缠绵不休。在耳鼻喉科门诊经常会见到上述症状的患者，临床诊断为鼻炎，咽炎，咳嗽的，如果反复吃药效果不理想，医生可能会给他们开外感拔罐配合艾灸的治疗组套，这些不同的疾病，都开同样的治疗方法，却有确实的疗效，很受患者的欢迎，这是为什么呢？

原来，中医看病，看的不是“病”，而是“证”，相对来说，“病”是结果，“证”是本质原因，更贴近疾病的根。所以，像一部分过敏性鼻炎，慢性咽炎的疾病，它们有一个共同特点，就是都属呼吸道系统的疾病，都有畏寒，遇冷加重的特点。中医把呼吸系统以肺脏来代表，称为“肺系”。肺为娇脏，很容易被外感寒气侵袭，而引发喷嚏，清涕，鼻塞，咽痒，咳嗽，胸闷等症状。那么针对病因，我们采取在后背“肺腧”“风门”等穴位拔罐艾灸，祛除肺经寒气，寒气一出，肺系功能恢复正常运作，自然各种病症随之消除。这也是中医“异病同治”的道理。

看，在诊室里，医生一手持火棉，一手拿罐，罐里火入火出，患者背部罐起罐落，先闪(罐)再走(罐)还复留(罐)，患者们都是笑脸享受放松的表情。最关键的是，拔罐之后，并不是结束了，而是紧接着放上艾筒灸，它们像一个个像竹罐一



样，艾条固定在灸筒内，灸筒设计成贴在穴位上，通过风口的大小，调节温度，温热徐徐渗透入穴位，艾烟袅袅，此时，很多患者往往顿觉鼻腔舒畅，咽喉利索，而且整个后背都是暖暖的。

拔罐常见，艾灸也常见，但这种拔罐配合艾筒灸还是很独特的，而且还有深层道理呢。原来，拔罐激发了穴位的经气后，如果就戛然停止了，经络疏通，寒气外泄，患者往往也感觉舒畅，但是此时皮肤腠理打

开，寒气外泄亦能反攻，患者出诊室吹上空调或冷风，往往又适得其反，症状可能反而加重，如此迁延反复。此时，加上艾灸，一方面继续驱散肺经寒气，一方面还有温阳的作用，关键是，艾灸的温度最终逐渐缓慢下降，最后的余温既能保证患者背部不受寒气反侵，又给予了皮肤腠理慢慢闭合的时间，使治疗结束后病症缓解更明显，又不容易反复迁延。

据人民网

秋季易上火，该如何预防？

中医认为，人体阴阳失衡，内火旺盛，即会“火性炎上”，火苗往上蹿，于是口、咽、牙就成了重灾区，而且口腔黏膜、咽喉、牙龈不耐烧，所以很容易就出现症状，表现为红、肿、热、痛。

灭火喝凉茶可能越喝火越大

很多人凭着多年的上火经验，对上火已经是佛系的态度：“无所谓，反正我有王老吉、加多宝一堆的凉茶。”一感到不适即喝一堆凉茶降火，但火不能乱灭，凉茶不能乱喝，否则可能越喝越难受。

专家介绍，我们想要“灭火”，先要搞清楚火势从何而来，要保护好阳气，因为一分阳气即一分生机，如果滥用清火药（清火药会损耗阳气），肆意糟蹋阳气，就易百病丛生，小孩、女性和老人更是如此。

上火可分实火与虚火

上火一般可分为实火和虚火，实火

宜泻，虚火宜补。

一般上火时伴大便干结、小便黄而味重、舌质发红多为实火；上火时伴有五心烦热、颧红、失眠盗汗、口燥咽干等多为阴虚火旺。

据中医理论，虚火指的是身体的阴液被消耗得厉害，显得阳比较多，而造成阴虚火旺，所以虚火宜补阴。如果虚火时再吃一些泻火、清火的寒凉药物，只会虚上加虚，越治火越大，所以虚火时不能喝凉茶。

专家表示，实火要多喝水，多吃一些消火的食物如：西瓜、苦瓜、菊花茶和绿豆汤等，严重一点的可以喝一点凉茶，吃一点清热解毒的药如牛黄解毒丸、清热消炎宁、众生丸等。

虚火则要养阴，多吃一些补阴的食物和药材，如银耳、玉竹、沙参、天冬、麦冬和百合等。

还有一种比较少见的虚火是由于阳虚

引起的，因为阴盛格阳、阳不能潜藏而反浮越，以致虚阳亢奋，阳虚引起的虚火更不能吃清火药，补阴也没有效果。

虚火的治疗是一种技术活，所以经常上虚火的人最好让中医师辨证调理一下。

秋季易上火，该如何预防？

进入秋季之后，要注意清淡，不要过度食用燥热、辛辣的食物。要作息规律，不要熬夜，不要通宵打麻将、玩游戏，以免伤阴虚火旺。

同时还要调理情志，保持乐观开朗的情绪。中医认为肝属木，喜畅达而恶抑郁。心情不畅、怒易伤肝，会引起肝火过盛；过食酸味，也会引起肝火过旺；久视伤肝，经常对着电脑、手机，用眼过度也会伤肝。

我们天天对着手机痴痴呆呆，不如放下它。多点运动，例如打一场羽毛球，出一身汗，祛一下火，也是挺舒畅的。

据《羊城晚报》