

“降燥”先去火？不是这回事

□本报记者 杨旭

立秋之后，暑热正在慢慢地褪去，天干物燥的气候之下，一些人的身体出现了唇干舌燥、皮肤干燥等不适，给身体“降燥”一时成了养生话题。然而，一些人误以为“降燥”就是去火，采取了不对症的“降燥”方式，反而给身体带来了新的问题。

32岁的叶欣荣女士家住市区滨河路沙河景苑小区，日前，她向记者反映，自己用火的方式来改善身体干燥，结果“降燥”没什么效果，反而带来了腹痛、腹泻。

“有半个月了，经常感觉口干舌燥，睡到半夜醒来嗓子眼干得像要冒火，多喝水也没有多大效果。皮肤也变得很干，使用补水的护肤品也是治标不治本，还有大便秘结的症状。”叶女士告诉记者，“我判断自己是上火了，就去药店买了金银花泡茶，还煮了梨汤，买了王老吉，每天用这些东西代替白



开水。”

叶女士认为，这些药品、食品多管齐下，一定能够很快改善自己的症状，令她没有想到的是，几天之后，她开始出现腹泻。“肚子隐隐作痛，一天跑好几趟厕所，以为火应该是降下来了，可是身体还是很干燥。”叶女士说。随后，她打电话询问了一位学医的朋友，朋

友建议她不要再大量引用那些饮品了，还是要以喝白开水为主，如果持续腹泻就要去医院医治。

叶女士听取了朋友的意见，第二天，她的腹泻也有了明显减轻。不过，她的心中还是不解，身体干燥不就是体内有火，把水分“烧”干了吗？为什么去火会没有效果呢？

带着叶女士的疑问，记者采访了市中医院中医内科主任医师申明轩，申明轩向记者解释：“这位女士的症状我们称之为秋燥，秋燥是秋天的常见病，因身体感受燥邪而发生，症状主要有口干舌燥、干咳少痰、皮肤干燥等，但并不等同于我们常说的上火。治疗秋燥，应注意保护脾胃，避免进食寒凉，否则不但不能除燥，反而有可能加重症状。建议以食疗为主，可以自己在家炖一些滋阴润肺、润燥生津的粥汤，比如山药百合粥等，可适当吃些水果，如梨、柚子、石榴、葡萄、山楂等，要注意少吃辛辣，避免冷食，不要吃油腻、烧烤的食物。秋燥本身并不可怕，但也要防范，因为人体在这个时候免疫力降低，有可能引发呼吸系统疾病，老人、孩子更要提高重视。注意及时补水，不要等到口渴时才喝水；起居作息相应调整，尽量早睡早起；保持室内通风；戒烟戒酒，适当运动。”



“蒹葭苍苍，白露为霜。”《中国天文年历》显示，北京时间7日12时51分迎来“白露”节气，标志凉爽的秋季正式到来。专家提醒说，白露的气候特点是干燥，公众要注意养生，预防“秋燥”。

白露时值阳历9月8日前后，是二十四节气中的第十五个节气。此时节，太阳日日南移，白昼天天变短，气温逐渐降低，我国大部分地区出现天高气爽、云淡风轻的天气。

今后三天天气

9月7日 多云间晴，20℃~32℃。
9月8日 多云到晴，18℃~35℃。
9月9日 晴到多云，20℃~34℃。

(感谢葛战旗提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话:18603951908 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址:泰山路南段全聚德饭店斜对面(新林玉露)
电话:2156077

家政服务

家天下家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

婚介信息

世纪缘
2003年成立
全城寻找
诚心找对象的人
地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:2193193 2121213
真人真资料

旺铺租售

售房

香樟花园 60m², 多层一楼, 一室一厅一厨一卫, 简装。19.5万元, 13939558777

百业信息

出售:沙河旁亚泰名仕公馆2号楼21楼, 三室两厅两卫毛坯房, 118.18m², 价格面议。电话:13903957799

专业催乳: 产后无乳、少乳、乳房肿胀、乳头凹陷、有独特的哺乳方法。催乳热线: 18790901402
让天下所有的孩子吃上母乳

投资咨询

贷款 只要你有身份证、房贷、信用卡、工资流水、芝麻分600分以上(具备其一), 需要资金当天放款。额度1万元~10万元, 有公积金的最高50万元。白户纯白办大额信用卡。1570390780

贷款 免费为您办理各种贷款 缺钱、用钱请拨 133 2367 4343

贷款、信用卡 公务员、事业单位、上班族、有房、有车、有社保/保单、企业法人、个体工商户均可办理, 1万元~100万元, 最快当天放款。电话: 13569689939

保洁服务

清爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

乐帮家政 注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

婚介信息

喜百合 相亲俱乐部
祝大型公益联谊会圆满成功
白领海归及成功人士的婚恋交际广场

相亲: 48569 男, 49岁, 1.80米, 离异, 机关干部, 科级, 诚信宽厚, 踏实稳重, 帅气。觅1.60米以上, 温柔善良、有涵养的职业女性。电话: 5563599

相亲: 27369 女, 24岁, 1.63米, 本科, 无婚史, 医生, 肤白秀眉, 知书达理, 名医世家, 觅条件相当、有追求、上进心强的男孩。电话: 5563566

相亲: 49863 女, 46岁, 1.65米, 离异, 老总, 年薪50万元, 身材高挑, 气质高雅, 多才多艺, 爱好, 车房兼有。觅: 条件相当、情感专一、有稳定收入、德才兼备的男士为伴。电话: 15518260968

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女, 26岁, 1.63米, 无婚史, 本科, 经商, 家境好, 无阳光帅气、有上进心的男孩。5761314 QQ: 642739137

女, 39岁, 1.65米, 离异, 事业单位, 有一女儿父母带。觅50岁以内, 顾家、有责任心的男士为伴。3380177 QQ: 2574846676

男, 37岁, 1.80米, 有一女孩归女方, 行政单位上班, 条件优越。觅温柔善良、有爱心的女士。18939531265 QQ: 1813038354

男, 57岁, 1.76米, 离异, 孩子均成家, 经商, 条件优越。觅工作稳定、有气质、有修养的女士。3372977 QQ: 1140107958

转让培训学校

在学校门口, 属黄金位置, 环境精致整洁, 可带培训生及托管生, 现在在校生接近200人。盈利可观, 因去外地转让, 非诚勿扰。15139500569。

房子出售

红日文景苑南区, 五楼, 105m², 两居室精装, 42万元。电话: 18603958468

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路, 3515院内。15903955850

招聘信息

新邦物流

国家5A级物流企业。空白区域加盟火热招募中! 另高薪招郾城区会计、物流专员、专线司机数名(可自带货车)。17761625216

招聘银行职员
工作地点郑州, 18岁-26岁应往届大专以上毕业生, 男女不限。电话: 13069554688

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育: 厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

淘宝开店

如何开个赚钱的淘宝店? (免费) 9月8日下午杭州资深电商讲师在聚焦商学院为您解答, 微信 18639531757 预约报名。

学区房出售

电子科技大厦, 人民路黄金地段, 毗邻漯河一高, 下楼即到, 绝版学区房, 46m², 7楼, 毛坯, 70年产权, 宜住宜租, 10月交钥匙, 价格面议。13513857555

房屋出租

市中心火车站钱柜KTV楼上, 五楼, 500m²写字楼。电话: 18603958468

房屋整体出租

位于新北环与井冈山路交叉口向北300米有房产整体出租, 1500m², 五层, 有电梯, 有院子可停车。适合做办公楼、宾馆、会所、休闲娱乐场所。
电话: 15539585888

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
电话: 2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

商业房租售

位于滨河路与交通路交叉口昌建外滩, 二百多平方米, 适合保险、证券、学校、会所、公司办公、美容整形等, 价格面议。
电话: 18603958511 15639529658

回收物品

高价上门回收陈年老酒, 药酒, 诚信服务。
电话: 15600389840

招租

市商业中心交通路与人民路交叉口, 独立大楼(有电梯、温泉、燃气), 临商场、停车场、车站。现一楼8间(原中原银行及珠宝店), 三至六楼60个标间(有独立卫生间、空调), 对外出租。13783078997

房屋出租

会展中心后建业壹号城邦二期, 精装修, 两室两厅, 地暖、空调、厨卫用品齐全, 阳光书房, 欲出租。
联系电话: 18539506766 徐女士

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款

月息1分5 手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

厂房租售

源汇区大刘镇有厂房2000m², 临街门面500m², 水电齐全, 交通便利, 价格面议。

售房 大河花园小高层7楼130m², 10楼91m², 阳光福园22层117m², 7楼90m², 淞江路西段方汇花园6楼108m², (不含阁楼) 低价出售。13507654975

创世情缘婚介

女, 26岁, 1.63米, 无婚史, 本科, 经商, 家境好, 无阳光帅气、有上进心的男孩。5761314 QQ: 642739137

女, 39岁, 1.65米, 离异, 事业单位, 有一女儿父母带。觅50岁以内, 顾家、有责任心的男士为伴。3380177 QQ: 2574846676

男, 37岁, 1.80米, 有一女孩归女方, 行政单位上班, 条件优越。觅温柔善良、有爱心的女士。18939531265 QQ: 1813038354

男, 57岁, 1.76米, 离异, 孩子均成家, 经商, 条件优越。觅工作稳定、有气质、有修养的女士。3372977 QQ: 1140107958

征婚

某男, 38岁, 未婚, 研究生学历, 市直单位工作, 有住房, 欲寻29~35岁、身高1.6米以上、事业单位女性为伴。电话: 13613955896

售门面房

1. 昌建外滩三楼营业房 183.06m², 欲售186万元;
2. 兰乔圣菲门面房上下层 264.7m², 欲售418万元。
以上房屋均已精装, 现正营业中。
18939533978

房屋整体出租

位于新北环与井冈山路交叉口向北300米有房产整体出租, 1500m², 五层, 有电梯, 有院子可停车。适合做办公楼、宾馆、会所、休闲娱乐场所。
电话: 15539585888

商业房租售

位于滨河路与交通路交叉口昌建外滩, 二百多平方米, 适合保险、证券、学校、会所、公司办公、美容整形等, 价格面议。
电话: 18603958511 15639529658

回收物品

高价上门回收陈年老酒, 药酒, 诚信服务。
电话: 15600389840

征婚

某男, 38岁, 未婚, 研究生学历, 市直单位工作, 有住房, 欲寻29~35岁、身高1.6米以上、事业单位女性为伴。电话: 13613955896

征婚

某男, 38岁, 未婚, 研究生学历, 市直单位工作, 有住房, 欲寻29~35岁、身高1.6米以上、事业单位女性为伴。电话: 13613955896