

立秋时节 养生也要养心

□本报记者 朱 红 于文博

8月7日,立秋节气到来,作为秋天的开始,立秋预示着人们距离凉爽的天气越来越近。一直以来,民间有“秋老虎”的说法,就是说立秋过后,仍要度过一段酷热,但天气的整体趋势是越来越凉。立秋过后,天气由热转凉,为了确保安然度过季节转变,人们在生活中,应该注意些什么呢?8月6日,记者对此进行了采访。

祛暑防凉 补充营养

立秋后,早晚温差逐渐增大,人们在衣食住行上要不同于炎夏。如今,虽然立秋,但仍未“出伏”,消暑依然是人们养生的重点之一。

“立秋后消暑,和夏季有所不同,要注意防凉。”市中医院门诊部国医室副主任中医师华现超说,饮食上,冷饮、西瓜等寒凉类的食物要逐渐减少,部分具有祛暑功效的食物可以保留在饭桌上,比如绿豆汤、莲子粥等。民间有“贴秋膘”的说法,立秋后,大家在饮食上可以适量加强营养,吃一些既能清热消暑,又可补益的食物,可以适当吃些肉



类食物,但整体仍要以清淡为主。另外,中医上认为,秋天和肺气关系密切,立秋后应该多吃润肺的食物,包括百合、莲子等。

“今年夏季炎热,很多家庭开空调的

时间较长。立秋后,开空调就要有所节制了。”华现超说,立秋后,早晚温差较大,夜间比较凉爽,外出时衣服要根据温度及时调整,夜晚睡眠要注意防凉,可以适度调整空调温度或者关闭空调。

适量运动 安定心神

立秋后,天气逐渐凉爽,大家可以进行一定的运动。然而当下时节,暑气未消,大家运动时仍要挑选时间和项目,避免不必要的运动伤害。华现超介绍,“大家可以尽量选择一些比较和缓的运动,避免剧烈运动。运动时间可以选择在早上或者晚上比较凉爽的时间段,运动前要做好热身,运动后注意补充水分。”

秋季,是一个肃杀的季节,随着天气转凉,花木凋零,给人带来萧索、愁闷的情绪。对此,华现超认为:“忧思多虑,必伤肝脾,情绪波动会导致很多疾病,尤其是消化系统疾病。因此,进入秋季以后,大家要多注意自己的情绪,及时调整,安定心神。”

另外,华现超提醒说,季节转变,一些慢性病患者更要注意及早调整起居和生活习惯,一旦身体出现不适,要及时就医。



今日,是二十四节气中的“立秋”。伴随着“立秋”,我市今日将迎来一场大雨,局部还可能有暴雨。降雨过后,8日气温将有明显下降,最高气温28℃。不过降雨过去,人们仍将面临“秋老虎”,9日最高气温仍达34℃。

今明后三天天气

8月7日



阴有大雨,局部暴雨
27℃~34℃

8月8日



中雨转多云
23℃~28℃

8月9日



晴间多云
22℃~34℃

感谢葛战旗提供信息

2017 漯河市优秀
教育培训品牌展示

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



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话: 5670019

状元桥辅导站

周周补漏改错
月月成绩进步

小学生、初中生、高中生,文化课辅导,暑假班、寒假班、周末补漏班。
地址:漯河市黄山路与辽河路交叉口东南角向南50米(大脸鸡排后面)状元桥辅导站第六教区
电话:15716378026

大成教育

大成十年教育路
成就漯河千万家

小升初、初升高、初中高中精品小班,全托、半托、午托、晚托、一对一辅导,语、数、理、化、外全科连补。
地址:海河路银都大酒店对面
电话:15603951655

一鸣外语

轻轻松松记单词
不用音标 不用死记
见词能读 听音能写

“快乐暑期班”火热报名中。团报巨惠!小升初英语考试将记录到总分,各位家长请快快加入我们吧!
地址:郾城北街口(海河路与井冈山路交叉口往南100米路东源顺皮鞋旁院内四楼)
热线电话:6123099 13781735889 13353956211

财务审计

低价快办审计报告
电话: 13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

免费工商注册

13273957757

旺铺租售

仓库厂房

银鸽大道东有仓库厂房对外出租,水电、办公设施齐全,交通便利,价格面议。18903959888 李先生

售房

黄河南路华山美食城门面房一至三层,346.98㎡,售价128万元。现营业中。
13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼8间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。
13783078997

出租

市实验中学家属楼住房一套,三室两厅,家具水电齐全,可拎包入住。联系电话:15803956388

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

起名改名

漯河老起名馆 (九五年开业至今)
起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话:5960625 18239561370

百业信息

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察
电话:15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款,抵押房再贷,中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

招聘兼职

聘划玻璃学徒
招聘男性划玻璃学徒工数名(有经验、驾照、驾驶技术者优先)。18~35岁,身体健康,吃苦耐劳有责任心。底薪+计件制,成手后综合工资3000~4000元左右,包三餐。电话:15716377259

装修装饰

申港装饰

室内外装修设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线:13323673857 0395-3326199

投资咨询

贷款

不押车,利息低至1.5分,个人信用贷款低至1.8分。
联系电话:13193459865

分期房利息0.8厘,保单贷0.8厘,公务员、事业单位人员0.3厘。13949867767

好项目寻求合作

电话:17703953066

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单,放款快! 15803950580

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话:2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06㎡,欲售188万元;
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7㎡,欲售438万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。
13513855618

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

男,25岁,1.72米,无婚史,专科毕业,铁路工作,阳光帅气。觅年龄相当、温柔貌美、身材好的女孩。电话:5761314 微信 1426269009

男,43岁,丧偶,1.72米,企业老总,稳重有内涵,有一男孩。想找一位温柔顾家、有爱心的女士。电话:3380177 微信 1426269009

女,31岁,独生女,1.60米,本科学历,未婚未育,大型国企白领。觅年龄相当、人品好、有事业心的男士为伴。电话:5761314 微信 1426269009

女,43岁,离异,1.63米,本科毕业,大型央企,有一女儿上高中,有房有车。觅50以内、有内涵、有修养、体贴人的男士。电话:3380177 微信 1426269009

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话:18939531265
3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
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:3398505 2121213

●征婚:男(31949)29岁,无婚史,1.75米,本科,金融系统工作,成熟稳重,有上进心。寻温柔秀气、懂事的女孩。电话:2193193

●征婚:女(33022)28岁,无婚史,1.62米,本科,卫生部门工作,肤白苗条。寻开朗热心、有缘分的男孩。电话:18134471288

●征婚:男(61697)37岁,离异,1.77米,本科,学校财务,成熟稳重,素质高。寻温柔贤惠、能持家的女士。电话:2193193

●征婚:女(61648)38岁,离异,1.60米,国企,温柔善良,小孩跟男方。寻稳重、有家庭责任感的男士为伴。电话:2121213

家政服务

洁爽保洁公司
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

家天下家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话:15039500115

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员
地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话:6155120