

养生之道

秋季养肺护肝是关键

秋季饮食宜滋阴

立秋过后，昼夜温差逐渐加大，在饮食上应注重食用一些滋阴润肺的食物。

专家认为，秋季燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等食物，以益胃生津，另外，多吃豆类食物，少吃油腻厚味之物。

虽然已立秋，但是炎热的天气还会持续一段时间，市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热，还可及时补充维生素和矿物质，来中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的，如黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津的，如葡萄、西瓜、梨、香蕉。

秋季宜养肺护肝

专家认为，立秋过后，肺与秋季相应，而秋季干燥，气燥伤肺，容易产生疾病，因此需要润燥、养阴、润肺。而此时，肝脏、心脏及脾胃还处于衰弱阶段。因此，立秋过后肺功能开始进入旺盛时期，要加强调养，使肺气不要过偏，影响机体健康。



专家指出，要多润肺，多补充水分，少食辛辣、烧烤、油腻、伤胃的食物，相反，可多吃点果仁类的食物。起居还宜早起早睡，多呼吸新鲜空气，多做深呼吸，以及及时排出体内的有害物质。注意不要剧烈运动，不过度劳作，可适度慢跑，促进血液循环，增强体质。

另外，肺盛易影响肝，而肝主情志，疏泄气血，在肝气受制的秋天，人们容易出现情绪低落等表现，在生理方面则容易引发气血失调等症状，比如内分泌紊乱等问题，像月经失调、心慌心悸、失眠等。当出现这些症状时，可通过养阴、柔肝、疏解等方法调理。

当心“秋老虎”伤人

立秋是一年中最气温由升温转向降温的时期，此后湿气逐渐减弱，让人难以忍受的“桑拿天”也会逐渐减少。但立秋并不是真正秋天的到来，炎夏的余热未消，处暑节气也将在8月下旬到来，“秋老虎”还可能虎视眈眈，而天气也逐渐转向干热。因此，立秋后仍要防暑。

为预防中暑，市民最好能保证充足的睡眠，注意补充水分，多吃新鲜蔬菜和水果，不要长时间呆在空调房里，以免室内外温差过大引起“热伤风”。

(秋生)

养生人物

段忠福：骑车、练书法养眼又养心

□ 记者 崔宏远 文/图



初次见面，记者和段忠福老人相约在长春路附近的一个公交站点。看着身板挺直、步伐轻盈的老人快步走来，记者禁不住啧啧称奇。

寒暄间记者仔细打量段忠福，红润的面颊、明亮的眼神，谈话时思维缜密、语言表达流畅，很难相信他已是74岁的古稀老人。“除了有点血脂稠，其他毛病一点儿都没有，身体倍儿棒。”老人谈及自己的健康喜形于色，并向记者道出了他的养生之道。

爱好骑车，坚持做操身体好

段忠福老人喜欢活动身子骨，他有一个特殊的爱好——骑车。“年轻时一直喜欢骑

自行车，现在为了腿脚不方便的老伴，我改骑电动三轮车了。”说到骑车老人便打开了话匣子，“在城市里太闷了，骑骑车不仅不感到累，反而觉得很过瘾，再看看沿途风景，心情也格外放松。”老人告诉记者，他每天早晨起来，都会骑着电动三轮车载着老伴到处兜风，龙门石窟、白马寺、飞机场等地都转遍了，每次出去不玩上几个小时不回家，“觉得特别幸福”。

段忠福老人退休后，一次偶然机会接触到了医疗保健操，如今已经坚持快20年了。“医疗保健操是按照中医经络学的原理创编的，可以舒筋活血，提高免疫力，我真是受益匪

浅啊。”段忠福介绍，这套操主要是用拍打、按摩等方法刺激穴位，从而疏通经络，使气血畅通，达到防病治病的作用，自从他练习医疗保健操后，发现自己的身体越来越好，原本居高不下的血压降了下来，胳膊腿也轻快了许多。

热爱生活、兴趣广泛最健康

段忠福喜欢看书读报，尤其爱看《环球时报》和《洛阳晚报》。“经常看报可以知道天下事，可以活动大脑。”段忠福说，“读书看报除了满足兴趣爱好外，还可以学到一些实用的健康知识，如晚报《生命周刊》的常见病防治、饮食学问、养生保健等版面就大有看头，健康知识懂得多了，自然就会改掉不良的生活习惯，病也就少了。”此外，段忠福还特别爱读书，他说，读书贵在学以致用，读书可以陶冶情操，充实自己，培养积极向上的心态。

段忠福还喜欢练习书法，且已经坚持20多年了。“练习书法需要脑体并用，其实就是在进行一种轻柔而又有力度有氧健身运动，尤其适合老年人。”段忠福告诉记者，练习书法要全神贯注，凝神静气，这也正应了古人所说的“养心乃养生之道”。

饮食清淡、起居规律精神足

段忠福起居规律，每天晚上10点钟休息，早上6点钟起床，中午休息一个小时。他一日三餐按时食用，多以素食为主，爱吃绿叶菜，每餐保持八分饱；每天一袋牛奶、一个鸡蛋、一个馒头是他固定的早餐。段忠福说，只要营养合理、睡眠充足就能预防老年疾病，延缓衰老，并能保证一天精力充沛。

健闻7日谈

□ 孟乐

“社保大网”越织越密 蜚虫病传染注意防护

这次，我们从好事说起。每个人都企盼病有所医，这回政府给咱吃了一颗定心丸。近日，市政府召开常务会议决定：明年起全面提高城镇居民医疗保险待遇。这项惠民政策实施后，我市城镇居民基本医疗保险统筹基金最高支付额、计划生育住院医疗费补助标准、特殊疾病门诊病种数量和重大疾病医疗费用二次补偿待遇均处于全省领先水平。“社保大网”越织越密，老百姓幸福指数越来越高。我们不用再害怕生不起病，心里一下子踏实了很多。

话说回来，病还是少生为好。如今，我们工作应酬、走亲访友，小酌两杯是常事。最近一条关于喝酒的微博引来数万人围观。复旦大学现代人类学研究中心公布的一项最新研究成果称，发现了一种大多数东亚人都拥有的“杜康基因”，这种基因能解酒。基因的发现者、复旦大学副教授李辉说，喝酒脸红是因为人在喝酒后，有害物质乙醛在体内大量累积，导致毛细血管破裂，脸红说明人

已中毒。专家称，即使千杯不醉的人也不能随意喝酒，喝酒太多会对心脏、神经造成损伤，严重的可导致股骨头坏死。酗酒这事谁都伤不起，美酒虽好，可不要贪杯哦。

喝酒不好，喝奶总对人体有益吧？但中国奶就没让消费者消停过。近日，网上又爆出了“水牛奶”事件。广告说摩拉菲尔水牛奶比普通黑白花牛奶维生素A含量高253倍，铁含量高122倍，锌含量高7倍。方舟子发微博打假：一杯普通牛奶含68微克维生素A，253倍就是17204微克，远远超过了维生素A中毒量(3000微克)，喝这种水牛奶究竟是在进补还是在吃毒？商家夸大的广告宣传屡见不鲜，我们倒是想知道，他们有没有科学常识，他们做这种广告是在树立形象还是在自挖陷阱。

微博的力量真是让人不可小觑。近日，清华大学博士舒畅绘制的一组医学知识漫画通过微博传播开来，几日内被转载一万余

次。漫画中，观音菩萨、象棋谱、蜘蛛侠等被配上文字和符号，将难以理解的病理知识形象地展现出来。这为普通老百姓学习病理知识开辟了一个新渠道，值得称赞。

博士传授科学的病理知识，但像张悟本这样的伪专家常跳出来忽悠老百姓。为规范养生保健市场，防止“张悟本事件”重演，近日，北京市卫生局组建了“健康科普专家库”，入库专家将享“出镜特权”，被优先推荐上养生保健栏目。卫生部门把关，养生专家持证上岗，这招不错，值得我市效仿。

卫生部近日首次披露，研究发现新型布尼亚病毒所致发热伴血小板减少综合征，俗称“蜚虫病”，患这种病的急性期病人及尸体血液和血性分泌物具有传染性，直接接触病人血液或血性分泌物可导致感染。确诊病例如有出血，要入院进行隔离。河南是该病高发区，无论是病人家属还是医护人员都要注意防护。

温馨提示

人秋后常泡脚 缓解疲劳

泡脚，是中医专家非常推崇的一种保健方式，夏季畏热，入秋后，便开始迈进泡脚的好时节。

一般寒性体质，如平素怕冷、手足凉的人，普通热水泡脚就可以有效驱除体内寒气。脚气：热水中加入适量盐，可以减轻脚气症状，还可以提高睡眠，预防感冒。

舒筋活血、消除疲劳：泡脚的时候加入一些活血的中药，可以缓解疲劳，也适合脚扭伤、肿胀的人。如当归被称为补血圣药，红花可以去淤止痛，苏木和泽兰的活血作用也不错。(辛欣)



绘图 李玉明

百忧笑解

长发少年

“你哪儿不舒服？”眼科医生问一个长发少年。
“医生，我总是看不清楚。”
“是啊，我根本看不见你的眼睛，你先去理发店挂号吧，然后再到我这里来。”