

秋天雨少天干，应多饮开水、菜汤、豆浆、牛奶等，还应多食萝卜、青菜及葡萄、柿子、梨等润肺生津、养阴润燥的食物，少吃辛辣之物，以免引起咽干、鼻燥等秋燥症。

处暑到来话养生

# 注意保暖多休息 肚脐部位勿着凉

□记者 黄珊

8月23日正是处暑节气，这也预示着炎热的夏天过去了，现在正处于由热转凉的交替时期，饮食上宜增咸减辛，助气补筋，除此之外，处暑养生注意事项还有哪些呢？记者请教了专业医生。



## 注意保暖多休息

“晚上睡觉时，最好关好门窗，肚子盖上被子，注意胃部的保暖，以防止秋风流通使脾胃受凉。”咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示，秋天起，阴气增，阳气减，人体内

的阳气会随之内收，以达到贮存体内阳气的目的。

随着天气转凉，很多人会有懒洋洋的疲劳感，早上赖床不起，白天不爱动。王先锋建议，人们要保证充足的睡眠，改掉夏季晚睡的习惯，争取晚上10点前入睡，最好比夏天增

加1小时睡眠，并保证早睡早起。据了解，增加睡眠1小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量，养精蓄锐。

尤其是对于老年人而言，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳俱亏，会出现昏不精，夜不瞑的少寐现象。因此，可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，闭目养神也是对身体有好处的。

## 肚脐部位勿着凉

处暑节气过后，天气渐凉，人们也开始从防暑降温逐渐过渡到防寒保暖上来。

“大家都知道寒从脚下生、养生先养脚，却较少注意到肚脐也很容易受寒。”王先锋表示，肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，并且最容易穿透。

如果保护不当，例如，晚上睡觉暴露腹部，或者年轻爱美的女士穿露脐装，寒气都很容易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃，就容易发生急性腹痛腹泻而呕吐。如果长时间如此，寒气逐渐积聚在小腹部

位，还会导致泌尿生殖系统的疾病，如男性的慢性前列腺炎、前列腺增生、阳痿等，女性的痛经、月经不调，严重的还可出现闭经、不孕。

## 多吃清热润燥食物

“病从口入”，饮食与疾病很容易“挂钩”。处暑之后，早晚温差变化开始明显，肠胃接受不了忽冷忽热的刺激，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性就会随之降低，这时候容易出现一些肠胃病，患有慢性肠胃病的患者，往往会出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。

从养生的角度来看，处暑节气宜吃清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类，但这些食物一次进食不可太多，做到少食多餐。另外，随着气候渐渐干燥，身体里肺经当值，这时可多吃滋阴润燥食物，防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、鸭子等养阴生津的食物，或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

当然，多吃蔬果可以起到生津润燥、消热通便的功效，能补充人体的津液。

粉刺增多、脸色发黑、鼻头发红

# 当心！可能是肝部受损

□记者 黄珊

随着生活方式的改变，患上肝病的人群越来越多。然而，肝功能的受损，一般不会感觉到疼痛等明显症状。因此，当身体出现肝受损征兆时，要注意及时护肝，以免使肝功能障碍恶化下去，患脂肪肝、肝炎等肝病。

## 征兆1：粉刺增多

人体内黄体荷尔蒙起着促进分泌皮脂的作用。而肝脏则能破坏黄体荷尔蒙，调整荷尔蒙平衡。咸宁市第一人民医院感染科主任万禧炜表示，因此，肝脏功能降低会使皮脂分泌增多，最终导致粉刺丛生。

## 征兆2：脸色总是发黑

“肝脏对铁的代谢起着重要作用，平时肝脏内积蓄有铁成份。”万禧炜表示，肝细胞遭到破坏的话，肝细胞内的铁会流入血管，使血液内铁成份增加，导致脸色发黑。

这种症状最容易在男性和闭经后的女性身上出现。因此，当出现脸色发黑征兆时，一定要警惕是否肝受损了，并要及时护肝。

## 征兆3：特别容易喝醉

市民李先生一直以来酒量都不错，可是最近喝一点酒就很容易“醉”。

万禧炜表示，喝酒之所以会醉，是因为肝脏来不及代谢酒精，如果摄入的酒精和以前一样，而比较容易醉，就有可能是因为肝

脏功能下降，肝受损，肝脏不能完全分解酒精代谢物乙醛导致。

## 征兆4：伤口容易化脓感染

肝脏对人体代谢起着重要的作用，肝脏功能受损的话，皮肤再生就会受到阻碍。

另外，肝脏的解毒功能下降容易引起伤口感染细菌。

## 征兆5：鼻头发红

所谓“红鼻子”就是鼻头部分的毛细血管扩张形成的。虽然“红鼻子”并不一定是肝脏受损导致的，但女性在肝脏功能降低、荷尔蒙紊乱时容易出现“红鼻子”。

## 奥星燃气站

用服务传播品牌和文明

困难居民或低保户每瓶补贴5—15元

孤寡老人、烈士家属，每瓶补贴贴30元

见义勇为的时代英模每瓶补贴50元

电话:8335352 13477777016

地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

## 艺源艺术文化中心

YiYuan Art Cultural center

——艺术培训机构——

美术类:国画、素描、色彩、国画、油画、写生

手工:儿童画、美术高考

音乐类:钢琴、架子鼓、竹笛、声乐、音乐高考

成人合唱团

常年满四岁均可报名

电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼

## 雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。

电话:8263689 18907249913

地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)

网址:www.lwgg.com

## 咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

# 天天资讯

资讯天天看 互动新生活

遗失声明 每个证号 100元/天

资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天

郑重提示:本版所有信息需方若有意采用须慎密考察，谨防失误。根据相关法规，应聘者无须向聘请方支付押金等任何费用

联系电话 8273208 13797805183

## 咸宁桂花印刷

生产经营:各种联单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、纸杯、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。

联系人:张经理 手机:13339889318

电话/传真:0715-8346398

排版、设计部电话:13476897870

厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

## 力丰®桶装纯净水

诚招城区及各乡镇经销商  
欢迎机关、企、事业单位  
集体选购(批发)

地址:长江工业园书台街11号

电话:13907240018 8213598

## 遗失声明

咸宁时时发快递服务有限公司(地税流水号:000000062993708)不慎遗失地税通用网络发票票,编号:15127723-15127737,特声明作废。

咸安区亿隆钢材批零经营部不慎遗失个体工商户营业执照副本,注册号:422301600142683,特声明作废。

## 御金香蛋糕连锁机构

经营范围:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、DIY制作(可为婚礼、庆典、生日、会议冷餐等上门DIY蛋糕)。

特色产品:现烤面包,淡奶油蛋糕。

电话: 0715-8347555

地址:咸安区鱼水路中北旁  
咸安区永安中学旁 咸安区工会旁