

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

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,会出现昼不精,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,每瓶补贴切30元

见义勇为的时代英模每瓶补贴50元

电话:83353552 13477777016

地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭



艺源艺术中心

YiYuan Art Cultural Center

——艺术培训机构——

班级设置

美术类:漫画、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

凡年满四岁均可报名。

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、健身房等工程设计与建设安装。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.lwgv.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重考察,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

服务热线 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



御金香

御金香蛋糕连锁机构

经营种类: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、庆生、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



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,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。