

9月23日,迎来二十四节气中的秋分。秋分之后,凉燥当令,早晚温差显著增大,“一场秋雨一场寒”的特征更加明显。此时燥邪易伤肺津,使人出现口干咽燥、皮肤干痒、咳嗽少痰、大便干结等“秋燥”症状。此外,天气转凉,人体阳气渐收,抵抗力有所下降,易受外邪侵袭。那么,秋分时节该如何科学养生?一起来看看吧。

科学过秋护健康 这些养生妙招学起来

养生“五宜”要知道

宜早睡早起

中医提倡顺应自然节气早睡早起,以适应秋天收敛的节气特点,早睡可以顺应阴精的收藏,以养“收”气,早起可以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。一般来讲,晚上11点前入睡,早晨6点左右起床较为适宜。

要注意的是,起床时尽量不要太猛,而应躺在床上,用5分钟活动一下四肢和头部,否则会导致血压突然变动。

宜多食汤粥

中医养生学家提倡在秋天早晨吃粥。秋分时节,脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是食用些热药膳对身体有好处。

粥中可加入莲藕、荸荠、百合、银耳等,有养阴润燥、生津止渴、润肺止咳的作用。

宜户外锻炼

秋高气爽,气温适宜,正是户外运动锻炼的好时期,可适当增加平缓的户外有氧运动,如打八段锦、慢跑、快走、打太极拳、瑜伽等。

秋天运动量不宜过大,应循序渐进,避免大汗淋漓,并做好热身。

宜戴好帽子

秋分之后气温明显下降,要注意头部保暖。外出时最好戴帽子,洗头时用水要比平时热一点。脾胃虚弱,怕冷、易腹泻的人,可以肚脐热敷,驱寒助阳。经常用艾叶水泡脚可以温阳散寒,改善四肢冰凉的现象。

宜疏肝理气

进入秋季,肺金当令,肺的肃降功能增强,而肺金克肝木,故而不能忽略养肝疏肝。

平日,可用双手掌心贴于期门穴,顺着肋骨缘往两侧章门穴摩擦。摩擦约120次,以舒适、发热为度。

期门穴在胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸。章门穴在侧腹部,取正坐,屈肘合腋,肘尖所指处,按压有酸胀感,即为本穴。

秋分养生“四不做”

俗话说:秋分不养,一年白忙。做好秋分养生格外重要,要注意四个养生禁忌:

忌经常熬夜

秋分时节,阳气收敛,阴气渐盛,经常熬夜,容易伤及人体阳气。

忌大量运动

积极运动可以放松身心、扫除抑郁情绪,但秋季运动总体上应该以“收”为主,尽量避免运动量大、出汗较多的运动,以免损耗阳气。

忌大喜大悲

受气温和光照减少的影响,人们的情绪也会发生变化,如悲秋、秋愁。所以,秋季养生要注意不要大喜大悲,要符合季节

的收敛之气,最好的方式就是爬山登高,登高望远,颐养一下自己的心情。

忌冻三部位

民间素有“春捂秋冻”的说法,不过身体有三个部位不能“秋冻”,那就是头部、腹部和足部。

1.头部。头为诸阳之会,如果保护不好,阳气会丧失。头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

2.腹部。腹部受寒容易引起呕吐、腹痛、腹泻等症状,瘀滞经脉使气血不通,不通则痛。有胃病史、慢性腹泻、痛经等人群尤其需要注意。

3.足部。“寒从脚生”,足部皮肤薄、脂肪少、保暖性差,所以足部皮肤温度偏低,也最容易受到寒邪的侵袭。由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。

这些知识点须牢记

按“1个”养生穴——鱼际穴

秋分时节,可以常按鱼际穴。鱼际穴具有清肺热、泻阴火、清热利咽的功效。经常按揉鱼际穴,对于咽干咽痒、喉咙肿痛、口干舌燥、咳嗽少痰等呼吸系统症状,有很好的缓解作用。

在第一掌指关节的根部,也就是大拇指的下方,有一块隆起的肌肉,我们称作大鱼际。在大鱼际的边缘(赤白交界处),按压有酸胀的地方就是鱼际穴。

将拇指的指腹按压在鱼际穴穴



位上,以穴位为中心,进行旋转按揉,左右两侧的鱼际穴依次按揉,每次各1~3分钟即可,每天可按揉数次。

喝“2碗”养生汤——百合莲子银耳汤、山药枸杞鲫鱼汤

秋分时节可食用百合莲子银耳汤和山药枸杞鲫鱼汤。百合莲子银耳汤有美容养颜、养心安神、润肺止咳、健脾补肾的功效,适合在干燥的秋季饮用。山药枸杞鲫鱼汤有滋补润燥、健脾益气、养阴益胃的功效,适合于秋季时节调补食用。

吃“4种”养生食物——秋藕、鸭肉、梨和秋木耳

秋分养生适宜多吃秋藕、鸭肉、梨和秋木耳4种食物。

秋藕最养人,生食可以养阴润燥,缓解口干舌燥的问题。如果藕再加上一点蜂蜜,做成藕蜜糕,既可以缓解秋燥,又可以缓解便秘问题。

鸭肉可滋五脏、清虚热,还可以补水、行水、养胃、生津。但脾胃阳虚的人不宜吃过多的鸭肉。

梨具有生津润燥、清热化痰的作用,直接生吃梨生津解渴,熟吃润肺止咳。一般人生吃即可,小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好煮熟后吃,也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝,吃梨肉、喝汤。

秋木耳味甘性平,有益气生津的功效,是不容错过的美味。一些养阴生津的食物,如芝麻、核桃、板栗等都很适合秋分时节食用。

(据人民网科普)

咖啡,早已成为无数打工人的“续命神器”。一句“工作日的命是咖啡给的”,道出了多少打工人的日常。但你是否也有这样的困惑:为什么有人喝完神清气爽,有人却心慌手抖?喝多喝少、什么时间喝、选哪种咖啡,差别居然这么大!那么,每天喝咖啡到底是“续命”还是“伤身”?做好这3个细节,咖啡才能真正喝对!

每天喝咖啡是“续命”还是“伤身”? 答案藏在这3个细节里

细节一:量要喝对,每天不超过3杯

2025年,哈尔滨医科大学研究人员在《营养代谢与心血管疾病》刊发的一项涉及33万人的“咖啡健康实验”中,对研磨咖啡、无咖啡因咖啡和速溶咖啡的健康影响进行了分析。每天喝3杯及以内研磨咖啡和无咖啡因咖啡,有助于降低首次发生慢性病的风险,对健康有一定益处。但若每日摄入超5杯咖啡,特别是研磨咖啡和速溶咖啡,则可能增加从单一慢性病发展为多种疾病共存的风险。

此外,研究还特别提醒,对于咖啡因代谢慢的人,在喝过量咖啡时风险更高。

因此,健康成年人每天喝2~3杯咖啡是可以的。对于其他人群而言,则需要根据他们的自身情况来权衡。

细节二:选对时间,“黄金时段”喝

2025年,哈佛大学等研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表的一篇研究,对超过4万名成年人喝咖啡的习惯进行了分析,根据喝咖啡时间分为三组,第一组为上午喝咖啡的人,第二组为全天喝咖啡的人,第三组为完全不喝咖啡的人。结果发现,与全天随意喝咖啡的人相比,习惯上午喝咖啡的人,心血管疾病死亡的风险降低了31%,各种原因死亡的风险降低了16%。

但需要注意的是,太早喝咖啡也不太好,因为人刚醒来时皮质醇水平较高,此时喝咖啡可能进一步推高皮质醇,增加压力和焦虑。推荐的喝咖啡“黄金时段”是9:30~11:00。

细节三:选对种类,最好不要有添加糖

许多人喝咖啡时喜欢放糖和咖啡伴侣,但放糖不仅会增加龋齿风险,还会增加额外能量,容易长胖。咖啡伴侣则富含饱和脂肪,还可能含有反式脂肪,都不利于心血管健康。



如果能用牛奶取代糖和咖啡伴侣,不仅有了甜甜顺滑的口感,还能补充蛋白质和钙质。

出现这5个表现说明你咖啡不耐受

据了解,人体代谢咖啡因主要通过肝脏中的一种名为CYP1A2的酶,该酶的基因型编码会影响人体代谢咖啡的速度。有些人是“快速代谢者”,能迅速分解咖啡因,因此更能耐受较高剂量的咖啡;有些

人是“缓慢代谢者”,分解咖啡因较慢,更容易因咖啡摄入导致不适。

如果喝咖啡后经常出现以下情况,可能说明你对咖啡不耐受:

- 1.胃肠道反应:食欲降低、恶心、呕吐、腹泻、腹胀;
- 2.神经系统反应:兴奋、焦虑、不安、紧张、烦躁、失眠等;
- 3.心血管系统反应:心悸、心慌、心跳加速、血压升高等;
- 4.呼吸道症状:呼吸困难、喉咙疼痛或喉咙水肿等;
- 5.皮肤反应:瘙痒、潮红、荨麻疹。

“缓慢代谢者”可尝试减少咖啡的饮用

量,或选择咖啡因含量低的饮品。此外,对于喝咖啡后以胃肠道不适为主要表现的人群,可以尝试经过低酸处理的咖啡豆,如浅焙咖啡或经过特殊处理的冷萃咖啡。

想要健康喝咖啡4个重点要记牢

咖啡尽量不要空腹喝

许多人习惯一早起来先空腹喝一杯咖啡,这不仅会降低食欲,而且对肠胃也有刺激。

下午3点后别喝咖啡

咖啡因的半衰期大概是4~6小时,如果15:00喝了杯含有200毫克咖啡因的咖啡,那么19:00~21:00血液里的咖啡因含量仍然会高达100毫克,如果对咖啡因比较敏感,可能会影响睡眠。

感冒时别喝咖啡

患有胃食管反流、骨质疏松、青光眼等疾病,最好不要喝咖啡。感冒、心肺功能和胃肠功能不佳者也不建议喝咖啡,咖啡会刺激中枢神经系统和胃黏膜,可能导致失眠、胃肠不适和加剧脱水,同时还可能与有些药物产生相互作用,影响药物效果。

太劳累时别喝咖啡

很多人总在疲惫时想靠着咖啡“撑过去”。但咖啡并非万能解药,真正的能量来源是人有足够的休息时间和健康的生活习惯。(据《健康时报》)

成都市新都区烟草专卖局 关于召开《新都区烟草制品零售点合理布局规划》(草案)听证公告

- 一、听证时间
2025年10月29日9:30时;
- 二、听证地点
成都市新都区体范路9号(成都市新都区烟草专卖局四楼会议室);
- 三、听证事项
《新都区烟草制品零售点合理布局规划》(草案)听证;
- 四、听证会人员构成及产生方式
(一)听证参加人员

成都市新都区相关职能部门工作人员3名,消费者代表3名,零售户代表3名。
(二)听证会旁听人员
本次听证会设旁听人员3名。

凡申请参加听证会的人员(应为年满18周岁的完全民事行为能力人),请于2025年10月9日前携带本人身份证或其他有效证件到成都市新都区烟草专卖局专卖科提出书面报名申请(联系人:赵翻,联系电话:

公 告

2025年9月16日,我局联合成都市新津区烟草专卖局并会同成都市邮政局在四川省成都市简阳市石桥镇皂角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(双中支)、南京(炫赫门)、中华(细支)等共计17个品种58条。并依法予以先行登记保存。
请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。
特此公告。
简阳市烟草专卖局
二〇二五年九月二十六日

公 告

2025年9月17日,我局在成都市新津区普兴街道砖桥路2号“龙地成都新津物流园”顺丰快运分拣中心查获“七匹狼(纯境)”84条、“牡丹(软)”38条、“红塔山(硬经典100)”10条等,共计6个品种174条卷烟。
请本案当事人于本公告发布之日起60日内到成都市新津区烟草专卖局(成都市新津区五津街道武阳路261号,联系人:代辉,联系电话028-69269192)接受调查处理。若逾期不来接受调查处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市新津区烟草专卖局
二〇二五年九月二十六日

翡翠湾学苑交房公告

尊敬的翡翠湾学苑业主:
我公司开发建设的“翡翠湾学苑”项目(推广名为翡翠湾学苑)已达到交付条件,定于2025年9月30日起正式交房(项目具体交付日期见下表)。特别提示:交房需买受人本人到场办理。请您按照交房通知书的时间前往办理交付手续,交房相关事宜敬请关注翡翠湾学苑公众号、翡翠湾学苑营销中心了解详情或致电物业咨询电话:028-82589500,售楼部咨询电话:15884513997,交房时间:2025年9月30日~10月3日,交房范围:已付清全部房款的业主。
特此公告。
开发商:成都瑞新景恒置业有限公司
2025年9月26日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。