

立秋养生贵在“收”

中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收下藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,

人体容易出现气道干痒咳嗽的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

李光熙介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、

站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此人秋应尽量少饮酒。”李光熙说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补

为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪食秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腑六皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

新华网

贪吃荔枝眼睛红 每日别超 15 颗

《长安的荔枝》正在热映。影片中“荔枝使泪洒岭南”的情节尤为引人关注——被贬谪的李善德听闻长安沦陷的消息后,在悲愤中食用了大量荔枝,双眼赤红如炭,肿似熟荔。这一幕恰与中医“过食热性食物引动肝火”的理论相契合。

王孟英的《随息居饮食谱》记载:“荔枝甘温而香。通神益智,填精充液,辟臭止痛,滋阴营,养肝血。果中珍品,鲜者尤佳,以核小肉厚而纯甜者胜。多食发热、动血、损齿,凡上焦有火者忌之。食之而醉者,即以其壳煎汤,或蜜汤解之。”

上海市眼病防治中心主治医师、浦东新区名中医继承人王磊博士指出,荔枝是温性水果,少量食用能补气血,但过量食用却可能导致肝脏“上火”。肝火沿着经络上行至头部,容易引发眼睛红肿充血、分泌物增多甚至视物模糊等症状,也就是常说的“眼睛冒火”。现代医学研究亦发现,空腹大量食用未成熟荔枝可能引发低血糖昏迷,即俗称的“荔枝病”。专家建议,成人每日食用荔枝不超过 15 颗(约 200 克),儿童不超过 5 颗,且应避免空腹食用。

除荔枝外,羊肉、虾、榴莲、韭菜、大蒜等热性食物,吃多了也可能加重上火。建议日常可以多选择瓜类、苹果、葡萄、火龙果等平性蔬果,有助于清热护肝。

中医理论中有“肝开窍于目”的说法,即肝脏的状况可通过眼睛体现。如今,人们工作压力较大,肝目失调已成为常见问题。针对这一情况,王磊表示,中医一般使用“双管齐下”的调理论:



法:一是可以通过穴位按摩疏泄肝气,每日按压足背第 1、2 趾间的太冲穴与行间穴 3—5 分钟,力度以有酸胀感为宜,可以缓解眼睛发红、心烦易怒的情况;二是使用经典方剂,如逍遥散能疏肝解郁兼顾脾胃,加味逍遥丸在逍遥散

基础上加丹皮、栀子,专门针对肝郁化火,黑逍遥丸则由于添加了熟地黄,适合容易头晕乏力的亚健康人群。

荔枝对于我们而言已触手可及,但食用仍需节制,“日啖三百颗”终究只是诗人的夸张表达。在选购荔枝时,应选

择果皮鲜红、果蒂鲜绿的成熟果实,食用前用淡盐水浸泡 15 分钟,可减轻热性反应。如果出现上火症状,可饮用绿豆汤、菊花茶缓解,一旦眼部出现持续不适,则需及时就医。

新民晚报

这五种血管更容易堵

基本就成常态了,只不过轻重不一,需要具体情况具体对待。

冠状动脉

当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等,情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌发生坏死,严重者发生猝死,非常凶险。

外周动脉

从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及小腿的动脉,为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流

通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时 would 格外明显,如出现间歇性跛行。

主动脉

主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40 岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤(以发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处为最多见,其次是主动脉弓和降主动脉)。

肾动脉

有些老年人因为血压波动入院诊治,B 超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现肾动脉粥样硬化,因管腔

狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

为何颈动脉斑块查得最多

值得一提的是,我们平时听得最多的检查莫过于“颈动脉斑块”检查。这主要是因为颈动脉非常表浅,超声检查比较容易探及和评估,更多是出于“方便”考量,实际上任何位置出现斑块都是不利的。

另外,很多人会将斑块的大小视为最危险的因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块。这就好比放大镜下的饺子很容易煮破,一旦破损非常麻烦,因此要认真对待。

北京青年报

器官“年龄”影响寿命,大脑最关键

我们通常用生日来计算年龄,认为“今年多大”是一个从出生那天开始累积的数字。但有些人年纪轻轻已频频健忘、体力差、病痛多;而有些人年过花甲,却思维敏捷、精神好、行动利落。

美国斯坦福大学科学家此前曾发现,我们的身体不止有一个年龄,而是每个器官都有自己的“生物年龄”。这项指标,或许比生日更能预测我们的健康,甚至寿命。而凭借这种办法,只需一滴血,就能判断你身体里的器官是否正在提前变老。

为了寻找器官衰老的线索,科学家从英国生物银行数据库中,选取了超过 4.4 万名 40—70 岁参与者的数据,并分析了他们血液中近 3000 种蛋白质。

这些蛋白中,大约 15% 明确来自某个器官,而其他则可能是多个器官的共同产物。科学家借助计算模型,建立起每个年龄段人群的器官“蛋白图谱”,再将个体的血液蛋白数据与之比对,从而为体内主要器官或系统打出“生物年龄”评分。如果某器官的指标偏离同龄人平均水平超过 1.5 个标准差,就被视为“极度衰老”或“极度年轻”。

结果显示,三分之一的参与者至少有一个器官处于“极度衰老”状态;四分之一的人甚至有多器官在加速衰老。

那么,哪个器官的“年龄”最关键? 答案是:大脑。

大脑一旦“提前变老”,患阿尔茨海默病的风险将大幅增加。大脑处于“极度衰老”状态的群体,未来十年内的患病概率是“大脑年轻”群体的 12 倍。同时,他们在 15 年内的死亡风险也高出 182%。而“大脑最年轻”的那一群,死亡风险则下降了 40%。可见,大脑是决定健康与寿命的重要“守门人”。

其他器官的年龄则与疾病风险密切相关。心脏衰老的人,更易出现心律失常或心衰;肺部衰老则可能导致慢性阻塞性肺病;肾脏、肝脏、胰腺等器官老化,与糖尿病、肝肾病等慢性病风险上密切相关。

换句话说,哪个器官老得快,哪个器官的病就更容易“找上门”。

这一研究不仅有助于预测疾病,也有望成为检测抗衰老疗法是否有效的指标。通过追踪“器官年龄”的变化,我们或许能在疾病还未出现前,精准阻止其发生。如果说今天的医学是“哪疼医哪儿”,那么未来应是“哪老防哪儿”。

未来的体检中,或许只需一次血液检测,就能让你不仅知道血压血脂是否异常,还能看到你的大脑是比你老了 5 岁,还是年轻了 10 岁。

科技日报

抗阻训练,不只“练肌肉”

抗阻运动是指通过克服阻力进行的主动运动,主要分为自身阻力类和辅助类两大类,可以根据训练目标和场地条件选择合适的训练方式。抗阻训练不只是“练肌肉”,更是一种从内到外优化身体机能的方式,是值得长期坚持的训练选择。

抗阻运动益处多

北京佑佑同行综合体能俱乐部教练左浩介绍,抗阻运动对于增强肌肉力量和提升整体运动表现具有显著作用。随着年龄增长,人体的肌肉会逐渐流失,而抗阻运动是有效对抗衰老、维持肌肉量的重要方式。

此外,抗阻训练对于提升基础代谢率也有重要作用。肌肉是“耗能大户”,肌肉量的增加意味着每天能够自动消耗更多卡路里,从而帮助长期控制体重和减脂。

抗阻运动对骨骼健康同样具有积极影响。它能够对骨骼施加适度压力,刺激成骨细胞活性,有助于预防和改善骨质疏松松症。同时,抗阻训练还能塑造紧致的体形,使身体线条更加清晰、健美。

在开始抗阻运动前,充分的准备能让训练更加安全、高效。首先,应根据自身身体状况和运动目标,制订科学合理的训练计划。例如,如果目标是增肌,则应选择大重量、少次数(每组 8—12 次)的练习;如果是为了提升肌肉耐力,则可采用小重量、多次数(每组 15 次以上)的方式。训练计划应根据身体的适应情况适时调整。

其次,运动前的热身环节非常重要,通常需要进行 5 至 10 分钟的动态拉伸,比如高抬腿、开合跳等,并结合目标肌群的小重量预练,有效预防运动损伤。

日常训练有哪些选择?

一、自身阻力类抗阻运动

这类运动以自身体重为阻力,无需额外器械,适合在家中或户外进行。常见的动作包括:

俯卧撑:胸肌、三头肌和肩部肌肉协同发力,将身体从地面推起,同时依靠核

心肌群维持身体呈直线,是锻炼上肢力量 and 核心稳定性的重要动作。

引体向上:利用手臂和背部的力量将身体拉向单杠,主要锻炼背阔肌、二头肌和肩部肌肉,是增强背部力量的经典动作。

平板支撑:保持身体呈一条直线,仅依靠核心肌群的力量维持姿势,能有效锻炼腹肌和下背部肌肉,提升核心稳定性。

仰卧起坐:通过腹部肌肉的收缩,使上半身向前卷曲,是锻炼腹直肌的常见动作,有助于增强腹部力量。

深蹲:利用腿部和臀部的力量完成下蹲与站起的动作,主要锻炼大腿前侧、后侧以及臀大肌,是增强下肢力量的基础动作。

二、辅助类抗阻运动

这类运动通常借助器械或外部阻力进行训练,适合在健身房或有相关设备的环境中进行,主要包括以下几种形式:

哑铃训练:通过手持哑铃进行弯举、推举等动作,能够灵活锻炼手臂、胸部、背部和肩部等多个肌群,适合力量和肌肉耐力的提升。

杠铃训练:使用杠铃进行深蹲、硬拉、卧推等复合动作,可全面锻炼全身大肌群,如腿部、背部和胸部,是增肌和提升力量的有效方式。

壶铃训练:壶铃因其独特的形状和重量分布,适合进行摇摆、深蹲等动态训练,能有效提升爆发力、协调性和心肺耐力。

器械训练:健身房中的腿部伸展机、背部划船机等器械能提供稳定的运动轨迹,便于精准锻炼特定肌群,适合初学者或目标肌群强化。

阻力带训练:利用阻力带的弹性进行训练,可模拟哑铃和杠铃的效果,同时具备便携性和灵活性,适合在家或旅行中使用。

沙袋训练:通过手持或背负沙袋进行摆动、推举等动作,能增加训练的挑战性,提升力量和耐力,同时增强身体的协调性。

人民日报

招租公告

我公司现有铜陵市区多处优质商铺对市场公开招租,请有意向者在规

定时间内到铜冠不动产运营中心登记报名。

序号	位 置	合同面积(㎡)	价格(元/㎡·月)	具体位置及周边配套设施
1	观山名筑1栋202	939.6	15	铜陵市长江东路与康复路交汇处,南临大铜官山公园、人民医院,西接大型农贸市场、合百、雨润购物中心、长江路地下精品街
2	观山名筑1栋301	750.25	10	
3	观山名筑1栋302	939.6	10	
4	观山名筑1栋401	750.25	7	
5	观山名筑1栋402	939.6	7	
6	铜官大道中段191—2203	308.66	17	铜陵市长江路西侧与铜官达到交汇处(南100米)地理位置优越,毗邻天井湖畔,周边配套齐全,交通便利
7	铜官大道中段191—3301	1361.33	10	
8	淮河大道中段575号2、3层(可分租)	13000	9	铜陵市淮河大道中段与长江二路交汇处,交通便利

客户登记时间:2025年8月12日上午9:00至2025年8月18日下午17:00止。

客户登记资料:身份证及银行资产证明。

客户登记地址及联系方式:1、一品江山售楼部二层铜冠不动产运营中心(序号1—7项)陈经理,联系

电话:0562—6801819。

2、铜冠金樾广场五层招商部(序号8项)吴经理,联系电话:18905622345。

特别提示:本公告仅为要约邀请,不构成合同内容,具体事宜以最终签订的租赁合同为准。

铜陵有色铜冠房地产集团有限公司
2025年8月12日

三伏天,是一年中阳气最旺、湿气最重的时节。 在这段最热的日子里该如何养生? 记者专访上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院朱抗美教授,听她谈谈三伏天的常见养生误区。

喝奶茶,不如喝淡盐水

三伏天要晒背、抱冬瓜睡觉、光脚踩在地上、用艾草泡脚……网上流传的“三伏养生法”可谓花样百出。

对此,朱抗美教授直言:“三伏天的养生误区很多,有些人在不清楚自己体质的情况下就对一些网红养生法趋之若鹜,我们非常着急,建议大家适当做减法。”

其实,及时补充水分才是最朴实也最适合三伏天的养生法。尤其对于特别爱出汗的人来说,假如补水不及时,体内的液体总量会随着汗液的排出而减少,血液容易变得黏稠,心血管疾病的发病率就容易增加。

而补水的最佳选择是淡盐水。奶茶、咖啡、运动功能饮料大都属于热性食物,并不能很好地改善身体缺水的状态。此外,也可以喝一点养阴解暑的绿豆汤、姜枣百合汤。

与爱出汗的人相比,不容易出汗的人在三伏天会更难熬。朱抗美教授建议这类人可以适当晒太阳,吃点桂枝羊肉汤,从而起到发散的作用。不要一整天待在空调房间里,避开最热的时段,到户外动一动。

人体好比天然的空调,在炎热的环境下,体内的热量会通过汗液排出,假如 24 小时一直待在恒温的环境内,毛孔无法开泄,并不利于身体健康。适当出汗,能促进新陈代谢,有助于身体保持通畅。

午后晒背,不如午后小憩

从去年夏天开始,网上就盛传三伏日晒背养生法。结果,有不少对此法趋之若鹜的人因为晒背晒到中暑,被送去了急诊室。

朱抗美教授认为,背上有督脉,督一身之阳气,正确晒背确实有助于阳气的提升。但中医讲究的是天、地、人合一,夏天本来就阳气旺盛,从中医学的角度来说,很多人会表现为“脉洪”,也就是气血会充盈体表。如果在炎热的环境下坚持晒背,就好比火上浇油。尤其是舌苔偏红、体质偏热的人,反而容易晒出病。其实,夏天反而要适当养阴、藏阳。

夏季的午后最好能适当小憩,心静自然凉。修身养性、保持平和的心态,才是顶级的养生之道。

同样的道理,有些人喜欢在三伏天艾灸,觉得能事半功倍。其实,夏季本就容易毛孔舒张,体内的气会随之外泄。中医认为,气能生血,气与血互相依附。过于频繁的刮痧、艾灸容易耗气。有些人经常去不正规的“灸生馆”,反而会感到无力、头晕,这就是气脱的

表现。

辨明体质,是养生第一步

“我在门诊中经常会遇到一些十分关注养生知识的病人,以白领女性居多。她们在网上学习了不少中医养生知识,但往往是一知半解,有人甚至完全搞错了方向,来咨询后才恍然大悟。”朱抗美教授告诉记者,“中医有句话叫‘以精气分阴阳,则阴阳不可离;以寒热分阴阳,则阴阳不可混’。无论流行什么养生方法,都要先辨明自己的体质,而且一个人的体质不是一成不变的,最好能请医生进行判断,然后根据体质选择最适合自己的方法。”

比如,有些地方有“三伏天吃羊肉”的习惯,认为三伏天吃羊肉能补阳气。这就要根据自己的体质来选择。体质偏热的人吃太多羊肉,就更容易长痘、便秘。而体质偏寒的人适当吃一点羊肉,就很合适。假如喝太多绿豆汤,说不定就会拉肚子。

“最近我遇到一位身体不适的老病人。她说自己的生活一向很规律,平时很注重养生,就是水果吃得比较多。进一步询问,她才告知,因为看到网上说吃荔枝能补阳气,就连续吃了几天荔枝,结果导致口腔溃疡。”朱抗美举了一个门诊中非常普遍的例子。荔枝、芒果、榴莲、哈密瓜等都是热性水果,对体质偏热的人来说要适可而止。

还有很多养生达人喜欢用艾叶泡

解放日报