

秋分养生要顺应“收敛”之气

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

随着秋分节气的到来,我国所处的北半球逐渐昼短夜长,天气由热转凉,气温加速下降,“白露秋分夜,一夜冷一夜”,秋意渐浓,进入到“真正”的秋季。

说起秋分节气养生与食疗,烟台毓璜顶医院中医中西医结合科主治医师宋至诚表示,从秋分节气起,气温日渐转凉,人们在活动时,容易因身体受凉而生病。“从中医养生的角度来看,此时我们要做的是适应这种天气转凉的

变化,名曰‘适秋凉’。”他说,“适秋凉”养生智慧指导下有一种巧妙养生方法叫“秋冻”,即秋分来临后适当地把自己冻一冻,以薄衣御寒之法,让机体逐渐适应寒冷,帮助提高人体的应激和耐寒能力,为即将到来的寒冬做准备。不可立马“全副武装”,过早穿上厚厚的衣服,不利于阳气的入里和潜藏。“秋冻”尤其适合体质较好的人和青壮年。

秋分养生总的原则是“阴平阳秘、平衡阴阳”。因为秋分是一个昼夜相等,阴阳平衡的时节。顺天应时养生,做到阴阳平衡,才能达到更好的养生效果。遵循“阴平阳秘”的养生原则,即阴气平顺,阳气固守,阴阳相互协调、平衡,就

能身体健康,安度秋季。

秋气收敛,因此秋分养生也要顺应秋季的“收敛”之气,重视“养收”。秋季是丰收的季节,大地进入“回收阶段”,阳气也由疏泄趋向守藏。所以人也跟自然界一样,要保养阴气,固守阳气,适当进补,“贴秋膘”,饮食要以平衡阴阳为主,可经常吃些鸡肉、山药、莲子、黄精、竹笋、桂圆、黑芝麻、大枣、核桃等,都能滋阴、润肺、益气、生精。但切忌过量,以免损伤脾胃。饮食上也要因人而异,对于阴气不足而阳气有余的老年人,以平补为宜,忌食大热峻补之品,多食绿叶蔬菜、水果、山药、百合、南瓜、茭白、大枣等,少食牛羊肉、动物内脏和辛辣之品。

肺旺于秋,秋季肺经当令,最适合“养肺”。宋至诚推荐了几个养肺小技巧。第一种,“常笑宣肺”:人在大笑时会不自觉地深呼吸,能帮助清理呼吸道,使呼吸畅通,同时大笑可吸入更多氧气,改善机体的供氧。第二种,主动咳嗽可净肺:每日早晚选择在空气清新处主动咳嗽,清除因吸入污染空气而停留在呼吸道及肺内的浊物,减少其对肺部的损害。第三种,擦揉鼻翼可健肺:将两手拇指外侧反复相互摩擦,出现热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩100次,然后按摩鼻翼两侧的迎香穴50次。每天早晚各做1组,有助于畅通鼻窍、清肺健肺。



科学膳食利于口腔健康和全身健康

膳食如何影响口腔健康?口腔问题对全身健康有何影响?如何科学膳食促进口腔健康与全身健康?口腔科医生来解答。

中山大学附属口腔医院副院长陈泽涛说,牙齿和牙周组织发育、软硬组织修复过程中均需要许多营养元素,通过膳食摄取的钙、磷、维生素等对口腔健康具有良好的促进作用。此外,咀嚼过程中食物可摩擦牙齿表面,并刺激唾液分泌,促进口腔自洁作用。咀嚼还能够对牙周膜、牙槽骨产生功能性刺激,有助于避免牙周组织废用性萎缩。

不科学的膳食对牙齿有哪些危害?专家提示,高糖饮食可使牙齿周围糖含量增加,糖经细菌代谢产生酸性物质,溶解牙釉质中的羟基磷灰石晶体,形成微孔并逐步扩展为龋洞。当病变深入牙髓时,将引发剧烈疼痛,严重时导致根尖感染。同时,高糖饮食还会使牙齿周围糖含量增加,促进细菌增殖,导致牙周病。

“水果以非游离糖为主,这种糖被细胞壁紧紧锁住,释放比较缓慢,对牙齿的侵害性比较小。”广州医科大学附属口腔医院口腔预防科副主任医师于

丽娜说,然而,如果把水果榨成果汁,它的细胞壁被破坏,其中的糖就变成了游离糖,致龋性较强。

口腔健康与全身健康息息相关。陈泽涛说,牙周炎与糖尿病存在双向关系,牙周炎产生的炎症因子和引发的全身性炎症反应会加重胰岛素抵抗,使血糖更难控制。牙周炎的致病菌及产生的炎症因子等还可能通过血液循环到达身体其他器官,促进动脉粥样硬化,增加冠心病、心肌梗死、脑卒中的风险。此外,严重龋病、根尖周病、牙周病等导致的牙齿疼痛或牙缺失导

致患者咀嚼功能下降,影响营养物质的初步消化和吸收,增加胃肠道负担。

如何科学膳食促进口腔健康?专家建议重视减糖,可采取少添加、少摄入、少频率的“三少”原则,包括在烹饪饮食中减少糖分添加,个人减少糖分摄入,降低食用含糖食物的频率,并且吃过含糖食物后及时用清水漱口。

“老年人还要注意均衡饮食,保证营养摄入,并且适当补钙,避免咀嚼高硬度食品。”广州医科大学附属口腔医院口腔种植科副主任医师赵世勇说。

据新华社

天一蜂蜜

天一蜂业甘肃合水养蜂基地所产的优质槐花蜜喜获丰收,首批新蜜现已上市。

为回馈广大消费者30余年来对天一蜂业的支持与信赖,特推出优惠活动:纯正槐花蜜售价20元/500g。因产量有限,建议有需求的顾客及时选购。

同步供应:二日龄蜂乳、油菜花蜂王浆、槐花蜜。

承诺:如发现掺假行为,按售价十倍赔偿。

地址:亚细亚后楼天一总店

电话:13806388092

二马路店:

天鸿凯旋城交通银行西50米天一蜂业

电话:15106558652

国家税务总局烟台市芝罘区税务局黄务税务分局公告

烟台钰洋防水保温工程有限公司(统一社会信用代码:91370602MA3EJ6J14L):

根据烟台市芝罘区社会保险服务中心核定,你单位欠缴基本养老保险28856.16元,失业保险1192.56元,工伤保险1722.74元,基本医疗保险13038.25元,生育保险261.52元(自欠缴之日起按规定加收滞纳金)。经多方查询未联系到你公司,我局无法直接送达,现依法向你公司公告送达《社会保险费限期缴纳通知书》。自本公告发出之日起经过30日即视为送达。限你单位自文书送达后5个工作日内,登录山东省电子税务局,或到芝罘区政务服务大厅(楚绣东路1号)社会保险费征收窗口申报缴纳所欠社会保险费。逾期仍未缴纳,我局将依据《中华人民共和国社会保险法》相关规定依法强制执行。

告知事项:你公司收到本通知书之日起3日内,可以向我局提出陈述和申辩意见,逾期未提出的,视为放弃陈述、申辩权利。

特此公告。

国家税务总局烟台市芝罘区税务局黄务税务分局

2025年9月24日

分类信息

刊登热线 6630888

地址:北大街54号烟台日报社一楼大厅
按行收费1行9个字 60元/次
3.6x1cm 180元/次

生活广场

刊登热线:6630888

家政服务

恒誉家政 13953528652
擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修
疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁



广告订版热线

6631203

15553555193