

# 立秋暑湿未退 中医推荐“秋天第一杯养生茶”

8月7日立秋,不少人惦记着“秋天的第一杯奶茶”。但专家提醒,盲目跟风饮用高糖、高脂的奶茶,可能会助湿生痰,加重身体负担。

“立秋后自然界阳气渐收,阴气渐长,但受‘秋老虎’影响,暑湿未退,形成‘温燥’气候。此时养生,关键在于健脾化湿以清余暑,养阴润肺以御初燥。”宁夏医科大学中医学院郭斌教授说,夏季遗留的湿气若未及时化解,可能困阻脾胃,引发食欲不振、身重乏力。而秋季燥邪伤肺,易导致口干咽燥、皮肤干痒、便秘等“秋燥”症状。

有没有好喝又健康的奶茶“平替”?专家推荐这四款立秋养生饮。

秋天是吃梨的季节,可以将一个鸭梨切块,再辅以10克甜杏仁和15克百合,加水煮沸再转小火慢炖20分钟,煮成“杏梨润肺茶”。此方能够生津润燥、止咳平喘,特别适合干咳无

痰、咽痛音哑者。

此时节还可以泡“枸杞菊花桑叶茶”,将15克枸杞、10克菊花、5克桑叶一同用沸水冲泡,加盖闷5分钟后即可饮用,气虚者还可加入15克黄芪以增强补气效果。此茶能滋肝明目、清热利咽,有效缓解秋季常见的眼干涩、头晕目眩等问题。

萝卜也能做成饮品。可将100克左右萝卜切片,再加上15克天冬,一同煮大约15分钟,待温度降低后,可再调入少许蜂蜜,即成“天冬萝卜饮”。该饮具有清火润燥、通腑降气的功效,对改善大便干结、口苦烦热效果显著。

除去饮品,还可以煮一碗“紫薯银耳莲子羹”。先将20克银耳泡发,炖煮1小时至软糯,随后加入50克紫薯和10粒莲子,继续煮30分钟即可。此羹有助于滋阴润肤、健脾安

神,对改善皮肤干燥、失眠多梦颇有裨益。

专家提示,糖尿病患者应去除配方中的蜂蜜,并减少紫薯用量。孕妇务必禁用含有杏仁和天冬的茶饮,否则可能刺激子宫,增加流产风险。便溏者忌用银耳、萝卜等滑肠食材。

“养生茶饮虽好,饮用频次也要有度,一般每周饮用2到3次即可。”郭斌表示,最好选择下午3点至5点饮用,此时“肺经当令”,即肺系统在这一时段发挥作用、自我调节,此时饮用更利于润肺功效的发挥。

《黄帝内经》写到,“秋三月,此谓容平……收敛神气,使秋气平”,顺应自然敛藏之势,方为养生上策。“立秋养生的精髓,在于以‘调和阴阳’为纲,顺应天时,兼顾个体差异。”郭斌说。(记者:马丽娟 唐紫宸)

来源:新华社



## 胃肠不适、晒伤多发? 中医支招健康过“三伏”

新华社记者 田晓航

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

### 清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境

对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动。

### 健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食

物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食、避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体,易导致湿困脾。魏玮提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食欲,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损害阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。新华社北京8月5日电

## 青海西矿稀贵金属有限公司多金属资源综合循环利用及环保升级改造项目环境影响补充评价第二次公示

### 一、征求意见稿获取方式

#### 1、纸质版获取

公众可到青海省格尔木工业园中昆仑重大产业基地(青海西矿稀贵金属有限公司)现场查阅。

#### 2、电子版获取

公众可到以下网址自行下载  
链接: [https://pan.baidu.com/s/1EPIYncuhQvEWJpRO\\_dt\\_8w?pwd=5x3x](https://pan.baidu.com/s/1EPIYncuhQvEWJpRO_dt_8w?pwd=5x3x) 提取码: 5x3x

### 二、征求意见的公众范围

本次征求意见的公众范围限于厂址

周边可能受到本项目影响的个人及团体。

### 三、公众意见表的网络连接

在公示期间,公众若对该项目建设和环评工作有相关意见和看法。请填写公众意见表后交建设单位。公众意见表下载链接: [http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html)

### 四、公众提出意见的方式和途径

公众可下载公众意见表完整填写后,以邮寄、现场、电子邮件等方式交于建设单位。

### 五、公众提出意见的起止时间

公众可于2023年8月5日~2023年8月20日(十个工作日)提出意见。

### 六、联系方式

建设单位:青海西矿稀贵金属有限公司  
通讯地址:青海省格尔木工业园中昆仑重大产业基地  
联系电话:15809795325  
联系人:安工  
青海西矿稀贵金属有限公司  
2025年8月6日

## 遗失声明

妥浩南,男(父亲:妥玉龙 622923\*\*\*\*\*5038,母亲:安小芳 632122\*\*\*\*\*5966) 出生医学证明(证号:T630002050)不慎遗失,声明作废。

2025年8月7日