

# 入秋五种水果要少吃

**本报讯(记者 刘涛)**中医讲“万病根源，皆为湿气”。如果体内湿气过重，很容易影响人体正常的功能运转，也会加重各器官的负担。8月20日，山医大一院中医科主任郭洪波提醒，入秋后，5种水果要少吃，避免湿气加重。

“西瓜、香蕉、火龙果、芒果、菠萝蜜这5种水果被称为‘湿气之王’，入秋后，尽量不要吃。”郭洪波说。

西瓜，性寒凉，水分又多，秋天空气干燥，人体容易缺水，此时吃太多西

瓜，不仅会加重体内的湿气，还可能让身体里的阳气受损；香蕉，口感软糯，香甜可口，是老少皆宜的佳品，但香蕉性偏寒，吃多了容易导致脾胃受寒，进而滋生湿气，尤其是脾胃不好的人群，更要少吃；火龙果，虽然富含维生素C，但它的性质偏寒，吃多了容易引起体内湿气过重，特别是脾胃虚寒者要注意；菠萝蜜，含糖量高，吃多了容易生痰湿，且其纤维比较多，不容易消化，对肠胃功能不强的人来说，吃多了可能会造成消化不良；芒果，虽然营养

价值高，但其性温而湿，吃多了容易导致体内湿气加重，尤其是易上火人群，尽量少吃。

入秋后，如何祛湿？郭洪波提醒，中医认为，湿气过重会导致身体出现各种不适，如疲倦乏力、关节酸痛、皮肤问题等。白术作为一种常用的中药材，具有很好的健脾祛湿功效。

可以喝白术泡水，取大约6克干白术片，放入杯中，如果用白术粉的话，酌情减少用量；倒入沸水，大概200毫升左右，盖上盖子闷10分钟，这样可以

将白术的有效成分充分溶解在水中；每天泡一次，最好在饭后半小时饮用，这样可以更好地发挥白术的健脾功效，帮助消化吸收。

可以喝白术茶，干白术片10克、清水300毫升、乌龙茶3克，适量蜂蜜或红枣提味；将白术加水，煮沸10分钟，加入乌龙茶即可；分3次温饮，再泡再服，日服1剂。喝白术茶，可维持人体正常的水湿运转，加速毒素以及湿气的排出，起到祛湿排毒的效果。

## 清徐县中医夜市火热开市



义诊咨询人气旺

当药香融入烟火气，传统中医遇见现代夜生活，会是怎样的体验？8月19日，清徐县庆祝中国医师节暨中医夜市开市活动在清源水城举办。中医夜市设有庆祝医师节文艺表演区、中医义诊区、中医治疗区、中医养生示教区4个特色区域，吸引了不少群众前来观赏体验。

傍晚，太阳还没落山，不少游客已把中医夜市围了个满满

当当。在中医义诊区，16个展位一字排开，来自山西省人民医院、省中医院、省针灸医院的15名各学科中医药专家集体出诊，面对面免费为群众把脉问诊，辨证开方，提供健康咨询。“来来来，手放这儿，我给你把脉！”来自运城的李安丽，这些年老是觉得口干，还爱出虚汗，听说清源水城有中医夜市后，便迫不及待地跑到义诊区前排队咨询。

“大姐，您的舌头颜色整体偏暗，这是气虚，平时要少吃凉的和辣的。”省中医院的吕大夫一番细致入微的把脉问诊后，很快就开具了一张调理药方。

中医治疗区则是另一番景象。医护人员在这里为患者提供专业的刮痧、拔罐、中药熏蒸、艾灸等中医治疗服务，手法专业娴熟，环境安静且舒适。“医生技术好，一点也不疼，效果还挺好！”王大爷一边拔罐，一边分享着自己的体验，脸上满是信任。

据了解，清源水城中医夜市活动将长期举办，该活动不仅为清源水城乃至周边地区的居民提供了一个集休闲娱乐、健康养生于一体的好去处，也为清源水城夜经济的发展注入了新活力。“接下来，我们将进一步优化资源配置，强化基层医疗服务能力，发挥中医药特色优势，确保广大群众都能享受到更加便捷、高效、优质的医疗健康服务。”清徐县医疗集团负责人介绍说。

见习记者 孙佳敏 文/摄

22日 22时55分 处暑

## 离离暑云散 袅袅凉风起

**新华社天津8月20日电**(记者周润健)“离离暑云散，袅袅凉风起。”北京时间8月22日22时55分将迎来处暑节气，“三伏”将尽，凉爽愈加明显。即使在被酷热“折腾”了一个夏天的南方，新凉也会大胆地现身。

处暑是秋季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，二十四节气中带“暑”字的节气一共有三个，分别是小暑、大暑和处暑。处暑，即所谓的“出暑”，标志着夏季渐渐走向尾声。

不过，今年“三伏”的天数多、时间长。7月15日入伏，8月24日出伏，整整四十天期间涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。虽然出伏在即，但不少地方气温并未下行，依然暑气蒸腾。

“处暑天还暑，好似秋老虎”

“处暑天不暑，炎热在中午”……这些民谚或俗语生动描述了处暑后的天气特点。但当时令的指针来到处暑，人们还是会大出一口气，毕竟，这期间虽仍会再热上不多的日子，但由热转凉却是天气变化的主基调，天地间那一派舒爽就要来到。

“根据往年的经验来看，真正凉爽的天气一般要等到白露节气，彼时的清凉‘恰到好处’，让人顿觉神清气爽。”王来华说。

“最爱新凉满袖时”，古人对“新凉”情有独钟，佳作迭出。“水满田畴稻叶齐，日光穿树晓烟低。黄莺也爱新凉好，飞过青山影里啼。”宋代诗人徐玑这首咏新凉的诗作通过动静结合，写出了欢快啼鸣的黄莺在新凉中的惬意与悠然。整首诗清新明快、灵秀天然，读罢令人如饮佳酿，

回味悠长。

“四时俱可喜，最好新秋时”，处暑时节，妩媚的秋色开始弥漫，渐渐可见秋天独有的黄色，其后还将有浓到极致的枫叶变红……如此，何不寻得片刻闲情，趁着美好新凉，畅游郊野，观云卷云舒，看天高云淡，道一声“天凉好个秋”。



## 祁寯藻书法展 亮相省博

**本报讯(记者 陈辛华)**“忠清亮直——祁寯藻书展”8月20日在山西博物院开展，展出祁寯藻及其亲友书法作品60余件，全部来自山西博物院馆藏文物。

山西自古人杰地灵，名士辈出，祁寯藻是清朝中晚期著名政治家、文学家、艺术家、农学思想家，为官历嘉庆、道光、咸丰、同治四朝，史有“冠冕四朝尊”“三代帝师”“半副銮驾”之誉。祁寯藻学问优长，精通经史子集，喜好诗文翰墨，力主调和汉宋之学。其书法造诣深厚，由小篆入真行，师承“二王”，出颜柳，参以山谷，自成一格，《清代翰林传略》称其为“一代书宗”，《山西书法史》称“祁寯藻书为傅山以后第一人”。

本次展览展出书法作品60余件，为祁寯藻及其亲友创作，通过作品走进祁寯藻书法生活，领略这位书法巨匠的笔墨风华。开展当天，山西大学美术学院院长刘维东、太原市书协主席袁筠、祁寯藻研究会会长张拯瑜、原祁寯藻研究会常务副会长刘长海等专家，现场畅聊祁寯藻的生平、书法造诣，并发表对展品的鉴赏和研究。刘维东还带领观众看展览，剖析祁寯藻书法的艺术特色、历史背景及文化价值，观众在欣赏之余，收获满满的知识与感悟。



张昊宇 摄

## 停水通知

兹因配合太原市迎泽大街维修改造工程，需对供水管线进行改造。定于2024年8月21日20时—2024年8月22日8时在下列区域实施停水：

新建路路东(迎泽大街—水西门街)

望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备，因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司  
2024年8月20日