

# 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,特别是脾胃虚寒者更要注意;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,会是怎样的一种体验?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

## 祁寯藻书法展亮相省博

本报讯(记者 陈辛华)“忠清亮直——祁寯藻书法展”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

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,

回味无穷。

“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”。

处暑



## 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