

# 当中伏撞上立秋 养生要顺应天时

中伏的暑热尚未消散，立秋的脚步已悄然临近，8月7日迎来二十四节气的立秋。近期高温多雨的天气让空气愈发潮湿，而昼夜温差逐渐拉大，正是人体阳气收敛的关键转折期。8月6日，万柏林区医疗集团中心医院中医康复科主任冯浩提醒，此时要顺应天时调养身心，不仅可化解夏末余湿，更能为秋冬健康筑牢根基。

“立秋后，地表湿热未散，加之秋季主燥，易形成‘外燥内湿’的矛盾状态。此时若忽视祛湿，可能导致秋冬咳嗽、关节痛等疾病高发。”冯浩说。

饮食调养，祛湿与润燥并行。中伏雨水多，易困脾生湿，立秋后燥气渐起，需兼顾健脾与润肺。冯浩建议，日常可多食薏米、赤小豆、芡实等药食同源食材，煮粥或煲汤时搭配山药、茯苓，增强健脾功效。同时，要少食生冷

油腻食物，慎食西瓜等寒凉水果。为预防秋燥，可适量摄入银耳、百合、雪梨炖羹，或多吃莲藕、白萝卜等白色食物，顺应“肺主白色”的养生原则。

起居作息，防寒避暑两不误。空调温度设定在26℃至28℃，避免直吹头颈、腰腹，夜间可开启除湿模式；从户外进入室内时，先擦干汗水，待体温平复后再开空调；早睡早起，23时前入睡，早晨6时至7时起床，顺应阳气收敛；午间可小憩15分钟至20分钟，按揉内关穴（手腕横纹上3指）缓解疲劳。

穴位保健，每日按压强体质。“日常可按摩四大穴位，每次3分钟，每日1次至2次，可增强体质。”冯浩建议，足三里（膝盖下4指，胫骨前嵴外1指），健脾和胃；阴陵泉（小腿内侧，胫骨内侧踝下缘），利水渗湿；迎香穴（鼻翼外缘中点旁），润燥通鼻；风池穴（位

于后颈部、后头骨下方，两条大筋外缘的凹陷处），有疏散风邪、预防感冒、通窍的作用。

运动导引，微汗为宜调阴阳。冯浩推荐每日晨起练习八段锦“调理脾胃须单举”，促进脾胃运化；傍晚可快走30分钟，以微微出汗为宜，避免大汗耗气。这里需要注意的是，剧烈运动后不可立即冲冷水澡，易致寒湿闭阻毛孔。

“中伏尚热，忌盲目进补。”冯浩特别提醒，过早食用羊肉、人参等热性食材易上火，可待白露后再行滋补。高温易引发心烦气躁，可通过冥想、听舒缓音乐预防“情绪中暑”；哮喘、关节炎患者可趁此时进行“冬病夏治”，但需



图片来源于网络

至正规医院辨证贴敷。

“中伏最后三天，抓住养生的黄金末期，要科学饮食、规律作息、适度运动，配合穴位按摩，方可平稳过渡夏秋之交。”冯浩说。

记者 刘涛

## 户外蚊虫叮咬 试试这些植物

“蛙声阵阵，蝉鸣声声。”大暑节气骄阳似火，正是一年中最热的时候，人们皮肤外露的时间明显延长，这给蚊虫造就了可乘之机，无论防护多么严密，有时候也免不了要被叮咬。如果手边没有花露水、风油精等止痒药水怎么办呢？太原植物园几位园艺人员为您支招，公园里、街道旁或家里栽植的一些植物，挤点汁液涂一涂抹一抹就有很好的止痒消肿效果。



图片来源于网络

### 芦荟马齿苋 随处可见

据了解，蚊虫叮咬之后出现的包，大多是由于蚊虫自身携带的毒素引起。这个包很痒，人们总是不自觉地去挠，反而使其红肿扩大。如果指甲不干净，还可能引起发炎、化脓。

那么，该怎么办呢？几位园艺人员介绍说，一些常见的植物颇有药用价值，有很好的止痒消肿效果。如果是在家里，不少

人家都养着芦荟，只要剪一截下来，用里面的凝胶涂抹叮咬处，就能有效地舒缓红肿，减轻瘙痒；如果是在户外，最常见的就是马齿苋，“公园里、街道旁经常能看到它的身影，伏地铺散，呈淡绿色或带暗红色。叶片扁平，呈倒卵形，似马齿状，开小黄花。”只要用它的叶子，搓一搓、揉一揉，把汁水涂在包上，能比较快地止痒。

### 止痒有“利器” 须认清辨明

除了芦荟、马齿苋外，他们还推荐了一些止痒“利器”，有兴趣的读者不妨在身边找找看。

比如葎草，这个名字大家可能觉得有点陌生，但要说“拉拉秧”，肯定会有人恍然大悟，原来是那种草啊！田野、荒地、路边、公园，随处可见，把叶子揉搓、捣碎、挤出汁液，敷在有包的地方，不仅能止痒，还能帮助消肿。还有薄荷、八宝景天等，都比较常

见。揉搓出汁液涂抹皮肤，很快就会消肿，痒痒的感觉也好多了。

太原植物园园艺人员表示，从大自然中取材来止痒，不仅天然健康，而且免费便捷。但要注意的是，上述这些植物虽然常见，但不少人对之却是视若无睹，未必就能认识、确定，所以使用前最好找懂植物、懂园艺的人员问一问，或者用植物识图软件确定一下。

记者 刘晓亮

## 科普用电常识 筑牢安全防线

本报讯（记者 于健）夏季用电高峰来临，各类安全隐患增多。8月2日至3日，国网清徐县供电公司徐沟供电所开展“破解认知误区 科普安全知识”主题活动，针对新能源汽车、雷电天气、电热水器使用等方面的常见误解进行科普，为居民夏日安全用电“划重点”。

“新能源汽车雨天开会漏电吗？”活动现场，供电人员通过数据说明，打消了大家的顾虑。“现行国家标准强制要求新能源车通过100毫米水深、20km/h速度行驶500米的涉水测试，电池防水等级普遍达IP67以上，雨天行驶的漏电风险远低于传统燃油车。”工作人员强调，雨天行车的主要风险是视线受阻和轮胎打滑，而非电力系统问题。

针对雷雨天避险误区，供电人员特别提醒：“密闭汽车是户外避雷的理想场所，雷电击中车辆时，电流会沿车体传导至地面，车内人员相对安全。

但暴雨时切勿在低洼处、桥洞车内避雨，一旦水位上涨至车门，需立即弃车逃生，建议车内常备破窗器以防电路失灵。”

电热水器的安全使用是居民关注的另一焦点。不少家庭认为“用久了只要不坏就没事”，对此供电人员直指误区：“设备老化是重大隐患，加热管绝缘层腐蚀、镁棒失效都会导致漏电，使用超8年的热水器应强制更换。”他们还现场演示了规范安装接地线的重要性，“没接好地线，漏电电流无法导入大地，洗澡时触电风险陡增。”

活动中，徐沟供电所工作人员还为居民发放“家庭安全用电手册”，教居民安装电线防咬套、检查漏电保护装置，并解答了空调使用、充电桩维护等疑问。下一步，该公司将持续开展社区科普活动，通过破解认知误区、传授实用技能，帮助市民筑牢安全用电防线，让夏日用电更安心。



市城乡管理局积极推进瓶装液化石油气行业标准化建设，同步开展瓶装燃气气瓶与市场净化行动，对既有非标准充装站进行拆除改造、推动退出，并建设标准供应站。8月6日，在市城乡管理局指导监督下，太原市同顺达燃气销售有限公司、太原市华信液化气有限公司充装站管道、储罐拆除工作正式启动。

牛利敏 摄