



霜降养生注意“三防一养”

10月23日,我们迎来了秋季的最后一个节气——霜降。霜降时节天气由凉转冷,气温变化幅度之大常常令人难以适应,稍有疏忽,容易感寒生病或旧病复发。此时养生当以平补润燥、强身御寒为重点。霜降时节天气由凉转冷,气温变化幅度之大常常令人难以适应,稍有疏忽,容易感寒生病或旧病复发。此时养生当以平补润燥、注意“三防一养”。

防寒:防“秋冻”所伤

霜降以后早晚温差加大,人们需防“秋冻”所伤,应根据气温变化及时添衣以免着凉。老人尤需谨防“老寒腿”发作,做好腰部及下肢的保暖。女士们需及时换上过膝长裙、长裤,或搭配打底裤以保护容易受寒的腿部。此外,以下几个部位也要做好保暖:

肚脐:肚脐一旦受凉,容易出现腹痛腹泻等症,若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。

头:头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,是应该重点做好保暖的部位。尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中等有积极作用。在气温较低时,外出最好戴帽子,洗头时用比平时热一点的水,在额头上渗出汗水时不能见风。

脚:脚部分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。

防燥:润肺燥、滋阴津

中医认为秋气应肺,人体体表的肌肤、毛发、黏膜等皆为肺脏所主,秋燥偏盛则使肺阴受损,从而出现肌肤干燥、皮肤瘙痒、细纹增多、口干鼻燥等阴虚肺燥之证。

霜降时节饮食方面需要注意补充柔润滋养之品以润肺燥、滋阴津。

推荐两款秋日养生粥:

●银杏萝卜粥:

【材料】银杏20克,白萝卜75克,糯米75克,白糖适量。

【制法】白萝卜洗净切丝,用开水焯熟后捞起备用。银杏剥壳,沸水稍煮去衣后,与糯米一同入锅,大火煮开转成小火慢煮约45分钟,加糖

再煮5分钟,然后拌入萝卜丝即可。

【功效】止咳平喘、健脾养肺。适合肺燥咳嗽、脾肺两虚之人。

●紫薯银耳露

【材料】紫薯100克,银耳50克,莲子15克,冰糖适量。

【制法】紫薯切丁,莲子去芯,银耳泡发后洗净、撕小块备用。将紫薯、银耳、莲子放入搅拌机中,加入适量水,搅碎成浆,然后倒入锅中,加入冰糖,用中火边煮边搅拌至煮开即可。

【功效】健脾润肺,滋阴安神。适合虚火浮动夜寐不安或大便干结之人。

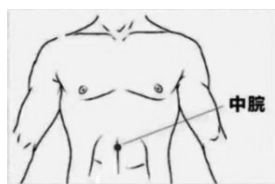
防秋乏:适当运动缓解大脑疲劳

适当运动可以缓解大脑疲劳,是对抗疲乏的有力武器。例如,可以进行登山、散步或八段锦、太极拳等,简单地运动让身体微微出汗,有助于缓解秋乏。另外,伸懒腰、打哈欠也可缓解

秋乏,让肌肉得到放松,身体也会感到更舒服。伸懒腰、打哈欠时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,有利于心脏的充分运动,吸入更多的氧气供给各个器官。

养脾胃:养好脾胃,适当进补

霜降作为秋季进入冬季的一个过渡节气,是我国秋季中最寒凉的一个节气。从中医养生的角度来讲,这时应适当进补,为迎接寒冬做准备。谚语有“补冬不如补霜降”的说法,认为秋补比冬补更重要。这是因为,秋补是“打底补”,相当于打地基,只有地基牢固了,冬补才会有意义。在中医看来,霜降进补最主要的还是健胃补脾。在饮食上,可常食用有益于健脾的食材,如山药、薏米、红枣、牛肉、四季豆等。除食疗外,还可通过穴位按摩缓解和治疗胃肠疾病,常用穴位有中脘穴、天枢穴、足三里穴。



中脘穴,在上腹部,脐中上4寸,前正中线上。中脘穴是治疗胃肠疾病中十分重要的一个穴位。用指腹或掌心顺时针轻柔按摩3~5分钟,能健运脾胃、消积导滞,有效缓解胃胀、胃痛。

天枢穴在腹部,脐中旁开2寸(约3横指)。可平躺在床上,用中间三个手指下压,按摩此处

约2分钟。天枢穴的主治病症包括消化不良、恶心欲吐、胃胀、腹泻、腹痛等。

足三里穴在小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。经常按揉能强壮脾胃、调理气血,增强整个消化系统的功能。



□据中国中医药报

不要慌! 这样应对更年期 更轻松



10月18日是世界更年期关怀日。更年期,医学上称为“围绝经期”,是女性卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平下降,月经最终停止的一段过程。这一时期通常发生在45~55岁,但个体差异较大,有人可能提前到40岁。简单来说,伴随着卵巢功能的衰退和激素水平的变化,这是女性从生育期过渡到老年期的一个自然阶段。

更年期的表现因人而异,身体和心理上都可能有所反应。身体方面,最明显的是月经乱了——经期不定时、经量忽多忽少,或者突然就停了。不少人还会一阵阵潮热、盗汗,有时候伴着头晕、心慌。此外,女性的情绪就像坐过山车,刚才还好好的,可能瞬间就变得烦躁、激动、易怒,或是陷入焦虑不安、情绪低落之中,晚上还容易失眠,白天注意力不集中、记忆力减退。这主要是因为雌激素水平骤然降低,影响了神经递质的平衡。这些情况难免影响日常生活和心情。

应对更年期,做好预防和调理很关键,从生活习惯开始调整是比较基础的。

饮食:增加钙(牛奶、豆制品、深绿色蔬菜)、维生素D(鱼类、蛋黄)、Omega-3(深海鱼、坚果)的摄入,可以预防骨质疏松和心血管疾病;减少高糖、高盐、咖啡因和酒精的摄入,避免加重潮热、失眠等症状。比如每天喝一杯牛奶,吃一把坚果,多吃蔬菜和水果。

运动:每周3~5次有氧运动(快走、游泳、瑜伽)+抗阻训练(哑铃、弹力带),有氧运动能改善情绪、提升代谢,抗阻训练能增强骨密度。每次运动30~60分钟,坚持下去,身体会更健康,心情也会更愉悦。

睡眠:保持规律作息,早睡早起,避免睡前玩手机,营造安静、舒适的睡眠环境。必要时咨询医生改善睡眠质量,只有睡好了,白天才有精力应对各种问题。

心理调适:接纳情绪变化,不必自责,和家人朋友多沟通,把心里的烦恼说出来。练习正念冥想、深呼吸,帮助缓解焦虑。培养新爱好,转移注意力,比如园艺、绘画、舞蹈等,让生活更充实。

如果症状比较轻,靠上面这些生活调理大多能缓解。但要是症状严重到影响正常生活,比如潮热盗汗整夜睡不好、情绪低落难以自控,一定要及时去看医生。

医生会根据情况建议激素替代疗法,补充雌激素和孕激素来改善症状,但这方法有讲究,像有乳腺癌、血栓病的人就不能用,必须严格听医生的。要是担心骨质疏松,也可以在医生指导下补点钙和维生素D;情绪问题严重的话,也可以找心理医生聊聊,必要时配合药物治疗。

激素补充治疗(HRT):对于60岁以下或绝经10年内的健康女性,如果存在更年期症状严重,以及骨质疏松的高风险人群,激素补充治疗的益处大于风险!但激素补充治疗需要医生的充分评估,以及个体化的方案,通常是采用天然的(最接近人体的),最低有效剂量的激素进行补充治疗,以缓解症状,降低心血管疾病和骨质疏松等风险。

其他药物治疗:如抗抑郁药(改善情绪和潮热)等,但一定要在医生的指导下使用,不能自行增减剂量或停药。

定期体检:每年进行全面体检,监测骨密度、血脂、血压,预防慢性病。比如每年查一次骨密度,了解骨骼健康状况;定期监测血脂、血压,及时发现问题并干预。

更年期是女性生命中的重要阶段,不仅需要社会和家庭的理解与关怀,更需要女性自身的科学认知与积极应对。正视身体的变化,采取合理的预防和治理措施,就能平稳度过这一时期,保持健康活力。在这个世界更年期关怀日,让我们共同关注更年期女性健康,为她们的幸福生活助力。

□周水英(杭州市公安局安康医院)

●杭州德亿物业服务有限公司遗失公章一枚,编号3301090448023,声明作废。
●台州市麦迪环保科技有限公司遗失合同章一枚,编号33100410009323,声明作废。
●金华市金东区原质家居用品厂遗失公章一枚,编号33070310202677,声明作废。
●东阳市璟丞钢管租赁店遗失公章一枚,声明作废。
●金华市娇系服饰有限公司遗失公章、财务章、合同章各一枚,声明作废。
●台州耀发钢化玻璃制品有限公司遗失公章一枚,编号33100410080785,声明作废。

●台州九隆贸易有限公司遗失公章一枚,编号3310810167748,声明作废。
●台州市兴联进出口有限公司遗失公章一枚,编号3310040149699,声明作废。
●嘉兴昂林科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●台州市和婴童健康管理有限公司遗失银行开户许可证一份,核准号J3450013479801,声明作废。
●台州市景合模塑有限公司遗失公章一枚,编号33100310139825,声明作废。
●杭州亿免科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州临安森森食品商行遗失公章一枚,声明作废。

●通知债权人申报债权的注销公告:杭州青瑛公益发展中心经理会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13706711616。
杭州青瑛公益发展中心 2025年10月30日
●杭州亿玮网络科技有限公司遗失公章(编号33011010193449)、财务章、法人章(赵余印)各一枚,声明作废。
●杭州虫洞聚合供应链有限公司遗失公章(编号33010910667553)、财务章、法人章(李乐杰印)、合同章各一枚,声明作废。

●杭州旗向科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●义乌市鹏辉进出口有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2015年04月15日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330782663945005X,声明作废。
●注销公告:义乌市鹏辉进出口有限公司股东会于2025年10月29日决议解散本公司,并于同日成立了公司清算组。请公司各债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:赵伟,联系电话:16602569179,地址:浙江省义乌市稠关三区6幢6号3楼,邮编:322000。
义乌市鹏辉进出口有限公司清算组 2025年10月30日
●义乌市鹏辉进出口有限公司遗失公章一枚,声明作废。