

秋风送爽 防燥护阴

秋季，从立秋开始，经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降到立冬六个节气，也即农历的七、八、九三个月。从立秋到霜降，其气候变化经历了由热转凉、由凉转寒两个阶段。立秋、处暑、白露这三个节气的气候特点是：暑热未消、秋阳似火，但在处暑以后一般是早晚比较凉爽。秋分、寒露、霜降时的气候特点是：暑热基本消除，秋凉逐渐加重而转寒。另外，还有初秋、中秋、晚秋之分。故有“一日不见，如隔三秋”之说。在整个秋季，一般来说，雨水会变少，天气干燥，植物会出现枝叶枯黄、碧草变萎、硕果累累，自然界的万物多呈收藏之势，西风常起，清轻肃杀肃降之气多现。晴朗之日，碧空如洗，大雁南飞，金风送爽。宋代大文豪苏东坡曾作诗赞誉：“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝，一年好景君须记，正是橙黄碧绿时”。

秋季的养生要义是防燥护阴，养肺为先，使肺气得平，无外其志。尤应注意在精神、起居、饮食、运动等方面的科学调摄和疾病的预防。

愉悦心境 防止悲秋

古人有言，应“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气精，此秋气之应，养收之道也。即更要培养自己乐观情绪，以平和的心态对待一切事物，以理智的眼光看待自然的变化，饱尝和领略秋高气爽、



金桂飘香、硕果累累、喜获丰收之感和之情，达到心旷神怡、心情舒畅，以应秋日容平和收敛的主气。

调整作息 早睡早起

因早睡顺应了秋日的养收主气，可使神气内敛、志意安宁、养肝阴、敛肺气。早起可多吸纳负离子含量较高的新鲜空气，顺应阳气的生长，使肺气得以舒展，改善脑功能，并帮助智能的恢复，醒脑提神，与日月俱新，与人体生理节律同调，凝集秋日的晨光清露和轻清之气，增强生机活力，故在可能条件下，在保证每晚 6~7 小时睡眠的同

时，适度早睡早起。并注意衣着的适时增减或添加，既不可汗衣久着，过度贪凉，也不宜完全拘泥于“春捂秋凉”之说，尤其是年过六旬或古稀之人，更应根据各人的实际状况适时调之。

调整饮食 适度均衡

因肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，且辛味入肺，酸味入肝，辛味能胜酸，故秋日饮食应少辛多酸，以防肺气过盛，出现金克木之象；同时秋日乃燥气当令，易于伤阴，故又应适当选食一些凉润或甘而温润的饮食，或营养价值较高、略具补益之性的饮食，以及应

季瓜果、蔬菜。且注意“三秋”选食应略有差异：初秋时节饮食乃以清淡为主，多食瓜果蔬菜、薄粥或清凉饮料，以助清热、防暑、敛汗、补液之需和增进食欲；中秋时节可略增一些药食兼宜的淡补之品，如莲子、百合、银耳、蜂蜜之类；深秋时节，略加一些温润之品，如黑芝麻、核桃仁、红枣、桂圆等健脾益气、补肺养肾之物。当然亦不宜大补、峻补，大量摄入温肾壮阳之物。由于秋季人体消化吸收功能有所增强，容易“长膘”，故尚应有所节制，注意饮食均衡。

动静有度 适量适时

秋日由热转凉转寒，是人们出行活动、锻炼身体的黄金时节，登高爬山、做操、打拳、跑步、跳舞、练气功、旅游等可随时进行，以利胸怀舒展、全身气机贯通，增强肺功能，促进血液循环，有益健康。但应根据个人的具体情况，适量、有度，剧烈运动不宜过多，旅游应有间歇。因为过度运动不仅无益反需有害，尤其是上了年纪的人，或身患多种慢性病的人，更应控制量，把握好度，登山、跑步、旅游应量力而行，不要勉强，宜选择散步、郊游、打太极拳等节奏较慢、较为简单易行、易于自控的方式锻炼。人是要动的，但不要完全听信一天要走几万步，一定要达到一个什么旅游目标的“神奇”传说。

(据《中国中医药报》)

公民健康素养 66 条

第六十五条

发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话 119。



发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话 119。

逃生预演 临危不乱

每个人对自己工作、学习或居住所在的建筑物的结构及逃生路径要做到了然于胸，必要时可集中组织应急演练。

熟悉环境 暗记出口

当你处在陌生的环境时，务必留

心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，以便关键时候能尽快逃离现场。

通道出口 畅通无阻

楼梯、通道、安全出口等是火灾发生时最重要的逃生之路，应保证畅通无阻，以便紧急时能安全迅速地通过。

扑灭小火 惠及他人

当发生火灾时，如果发现火势并

不大，且尚周围有足够的消防器材，应奋力将小火控制、扑灭。

保持镇静 明辨方向

突遇火灾，要保持镇静，迅速判断危险地点和安全地点，决定逃生的办法，尽快撤离险地。

不入险地 不贪财物

身处险境，应尽快撤离，不要把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、搬离贵重物品上。已经逃离险境的人员，切莫重返险地。

简易防护 蒙鼻匍匐

逃生时经过充满烟雾的路线，要防止烟雾中毒、预防窒息。可采用毛巾、口罩蒙鼻，匍匐撤离的办法。穿过烟火封锁区，可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头、身裹好，再冲出去。

善用通道 莫入电梯

火灾时，除可以利用楼梯外，沿着坚固的落水管、避雷线等建筑结构中凸出物滑下楼或滑绳也可脱险。在高层建筑中，千万不要乘电梯逃生。

缓降逃生 滑绳自救

特殊情况下，可以迅速利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳，并用水打湿从窗台或阳台沿绳缓滑到下面楼层或地面安全逃

生。

避难场所 固守待援

假如用手摸房门已感到烫手，这时候，可采取创造避难场所、固守待援的办法。首先应关紧迎火的门窗，打开背火的门窗，用湿毛巾一湿布塞堵门缝或用水浸湿棉被蒙上问窗然后不停用水淋透房间，防止烟火渗入，固守在房内，直到救援人员到达。

缓晃轻抛 寻求援助

被烟火围困暂时无法逃离的人员，应尽量呆在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火近身的地方。白天可向窗外晃动鲜艳衣物，或外抛轻型晃眼的东西；在晚上即可以用手电筒不停地窗口闪动或者敲击东西，引起救援者的注意。

火已及身 切勿惊跑

当身上衣服着火时，应赶紧设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗；能及时跳进水中或让人向身上浇水、喷灭火剂就更有效了。

跳楼有术 虽损求生

只有消防队员准备好救生气垫并指挥跳楼时或楼层不高，非跳楼即烧死的情况下，才采取跳楼的方法。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)