

如何

健康度过干燥之秋

立秋后，不少人都意识到身体发生微妙的变化，开始出现口干唇裂、脾气暴躁等问题。养生看体质，不同体质的人应该进行相应的食疗，通过食疗养生，让你在秋季收获健康。

木形人

大麦益气补肝阴

饮食调养：宜多吃具有健脾益肾补肝、消暑生津功效的食物，如大麦、黄花菜、椰菜花、西兰花、苦瓜、水蜜桃、菠萝、葡萄等。

药膳可选择“大麦芽汤”：大麦芽 50 克，冬瓜 300 克，陈皮 25 克，猪瘦肉 200 克。大麦芽、陈皮洗净；冬瓜去皮洗净，切块；猪瘦肉洗净，切小块。把上述用料一起放入砂锅，加适量清水，先用武火煮沸，再用文火熬煮 1~2 小时。有清热消暑、理气健脾的功效。

火形人

清热祛暑别放松

饮食调养：宜多吃消暑生津、益气养肝的食物，如冬瓜、番茄、菠萝、香蕉、蘑菇、葛根、鸭子、蕨菜等。

药膳可选择“葛根荷叶瘦肉汤”：猪瘦肉 250 克，鲜葛根 250 克，鲜荷叶 15 克，精盐适量。猪瘦肉洗净，切小块；葛根去皮洗净，切块；荷叶洗净。把全部用料一同放入砂锅内，加适量清水，大火煮沸，小火煮 1 小时，加精盐调味即成。有清热祛暑、健脾益气的功效。

土形人

玉米须可祛湿健脾

饮食调养：宜吃具有益气生津、清热祛湿的食物，如冬瓜、鸭肉、芥菜、茭白、苦瓜、沙葛、莲藕、玉米、水蜜桃、绿豆等。

药膳可选择“白玉猪小肚”：猪小肚 500 克，白茅根 60 克，玉米须 60 克，大枣 10 枚，盐、生姜粉各适量。将猪小肚去净肥脂，切开，用盐、生姜粉拌擦后用水冲洗，放入开水锅内煮 15 分钟，取出在冷水中冲洗；把白茅根、玉米须、大枣洗净。全部用料放入开水锅内，大火煮沸后，小火煨 3 小时，调味后即成。有清热祛湿、健脾益气的功效。

金形人

西洋参荸荠生津润燥

饮食调养：适合具有生津润燥、益



气养阴功效的食物，如丝瓜、百合、薏仁、胡萝卜、荸荠、西红柿、葫芦瓜等。

药膳可选择“西洋参荸荠饮”：西洋参 10 克，荸荠 50 克，白糖 30 克。将西洋参浸透切片；荸荠洗净，去皮，切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内，加入

秋天一天天地逼近我们，我们的养生历程又翻开了新的篇章。“立秋之日凉风至”明确地把立秋与天凉联系起来。今年阳历 8 月 7 日为立秋时节，预示着炎热的夏天即将过去，秋天马上来临。立秋过后，一场秋雨一场凉。天气由热转凉，阳气渐收，阴气渐长，秋季养生以“养收”为主。今天，本报就为大家推荐立秋养生方法，介绍立秋中的五行保养法，帮大家健康度过干燥之秋。

清水约 250 毫升，放入白糖，置武火上烧沸，再用文火炖煮 25 分钟即成。有益气生津、除燥热的功效。

水形人

南瓜黄瓜清暑祛湿

饮食调养：多吃益气养肝、清暑祛湿的食物，如南瓜、黄瓜、豇豆、西兰花、椰菜、鸭肉、黑豆等。

药膳可选择“玉米须猪苓牛肉汤”：玉米须 60 克，猪苓 30 克，泽泻 10 克，生薏仁 60 克，陈皮 5 克，黑豆 50 克，牛肉 100 克，生姜 10 克，大枣 10 枚，精盐适量。将牛肉洗净，切成小块；其他用料洗净。全部用料一同放入砂锅，加适量水，小火煮 2 小时，加精盐调味即成。有清暑利湿、健脾益气的功效。

立秋养生原则

立秋时节的饮食，可少吃葱、辣椒等辛味食物，多吃酸、咸味食物，如大麦、黑豆、豇豆、鸭子、海带等。

精神调养方面，应收敛神气、心平气和，忌忧郁恼怒，以适应秋季清肃的气候特征。

起居调养宜早卧早起，既顺应阳气的收敛，又能舒展肺气。早起时，在床上放松四肢，闭目养神一会儿再起床，避免卧睡贪冷。此外，立秋过后可逐渐增大运动量，但不适宜高强度的运动，应避免过度出汗。

（据新华网）



一周 120 报告

数据来源：市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间：2014 年 8 月 1 日~7 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	74
其他内科系统疾病	66
其他类别外伤	61
心血管系统疾病	18
酒精中毒	8
其他	5
脑血管系统疾病	4
妇、产科	4
药物中毒	1
抢救前死亡	1
电击伤、溺水	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 243 次。8 月 7 日，为中国传统二十四节气中的立秋。也就是说，立秋后，天气将逐渐凉爽，与此同时，各类秋季病也开始“骚扰”市民。经过长期高温的袭击，人体的免疫力已经下降，再加上季节交替之时冷暖相间、病菌滋生等原因，老人、小孩等体质较差者一时难以适应过来，很容易患上感冒。

医生建议，老人、小孩此时应注意夜里不要受凉，尽量少用空调和电扇，注意冷暖变化，及时增减衣物，以防疾病“秋后算账”。尽量多喝些生姜红糖水，千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料，以免损坏身体。尽量减少或避免与感冒病人近距离接触，多参加一些体育锻炼，比如散步、打球等，提高自身的抵抗免疫能力。

（晚报记者 张志新 信息提供 耿清华）

一周病情报告

样本采集地：市中医院

采集时间：2014 年 8 月 1 日~7 日

科别	门诊接诊总量（人次）
肝病科	814
儿科	787
肺病科	712
脑病科	621
皮肤科	564
妇、产科	525

温馨提示：8 月 7 日立秋了，从气象学上讲还未到真正意义上的秋天，天气依然很炎热，但离秋天已经不远了。立秋之后，昼夜之间温差逐渐增大，也是呼吸道疾病患者发病相对较多的季节，尤其是支气管、哮喘等呼吸道病人，尤其应该过早注意预防。

医生提醒，呼吸道疾病的居室要多开窗通风，加快空气流通，保持空气新鲜。咽痛、鼻塞、咳嗽等都是上呼吸道感染的典型症状，这些症状出现时要及时处理，防止感染进展而成为肺炎。建议市民多参加一些帮助提高耐寒能力的运动项目，如长跑、登高、骑自行车等。同时，在饮食上，市民可多吃一些新鲜蔬菜和水果，少吃一些辛辣食物，并保持愉快心情。

（晚报记者 张志新 信息提供 姚娟）

种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长：
1. 种植牙
 2. 三叉神经痛
 3. 颌面外科手术
 4. 牙齿美容
 5. 难治性牙病

地址：周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话：0394—8281120