

处暑已过暑未消 日子还得好好处

处暑时节如何应对“秋老虎”

离离暑云散，袅袅凉风起。

8月23日迎来了二十四节气中的处暑,这也是秋季的第二个节气。这个时节,如何应对“秋老虎”?如何科学开展户外活动?国家卫生健康委近日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位权威专家解答热点问题。



近日,在湖南省衡阳市祁东县归阳镇,当地村民在晾晒稻谷。

从容应对“秋老虎”

处暑,代表暑气由此而去。整体来看,天气逐渐转凉,但不少地方仍存在短期高温回热现象,这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说,此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增加耐寒能力,可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则,保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍,肩部是肺经循行的重要部位,尽量穿一些能够盖住肩部的衣物;腰腹是阳气之根所在,随着外寒逐渐加重,体内阳气逐渐衰减,要注意腰腹部位保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者,不能简单追求“秋冻”,要注意早晚适当加衣。

进入处暑后,秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉,也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段,睡

个约20分钟的子午觉,可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说,成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位;孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

提前适应开学季

处暑时节,开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

“托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所,容易出现传染病流行。”山东省疾病预防控制中心主任医师张丽说,开学后学生要重点提防三类传染病:呼吸道疾病,如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等;肠道传染病,如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等;虫媒传染病,如登革热、基孔肯雅热等。

对此,家长要更加关注孩子健康状态,如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时,应居家观察休息,必要时及时就医,同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全

每年公历8月23日前后
太阳到达黄经150°

——便迎来了
处暑节气

“处暑”之名，源自

《月令七十二候集解》：“处暑，七月中
处，止也，暑气至此而止矣。”

其中“处”意为“终止”，表示暑气至此消散

中医专家介绍

这一时期“余热未清”“燥气初生”
养生防病重在平衡“清热”与“润燥”，
固护脾肺

为秋冬健康打下基础

这一时期饮食应注意

少辛增酸、润燥健脾

新华社发

程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示,临近开学,一些孩子容易出现心理不适应的表现,家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式,教孩子识别和接纳自己的情绪,并学会表达情绪。”崔永华说,开学前,家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟,每天保证40分钟左右的户外活动时间,提前找回学习状态。

户外活动“正当时”

四时俱可喜,最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽,丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示,户外运动要注意防范运动损伤的发生,尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前,大家可以做身体平衡拉伸,骑行之后做腰椎、下肢拉伸,保护身体,避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来,越来越多的人开始跑马拉松。厉彦虎说,马拉松是一项极限运动,只适合少数训练有素的人参与,建议热爱马拉松的公众循序渐进开展训练,逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议,青少年应长期有规律地参加体育运动,每天进行不少于2小时的户外运动,提高身体素质。

暑气至此止,秋凉正当时。愿您处暑安康,享受秋凉好时节。

【相关】 安度“夏秋之交” 处暑养生重在清热润燥

处暑意味着“出暑”,炎热渐退、气温下降。此时昼夜温差加大,空气湿度降低,人体呼吸道易受刺激,慢性支气管炎、咽喉炎等疾病高发。中医专家提醒,应遵循“养阴润燥”的原则,安然度过季节交替时期。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲介绍,处暑处于夏秋之交,通常随着几场秋雨的到来,气温会逐渐降低、昼夜温差加大,气候由暑湿转为凉燥;若暑湿余邪未尽,天气闷热易导致人体出汗过多、津液受损,消耗心肺之气,随着秋燥到来,人体进一步出现口干或皮肤干燥、乏力、气短等症状;燥邪还会暗耗肺阴,表现为干咳少痰、咽喉干痒、皮肤粗糙等症状。

“处暑是养生的‘关键窗口’。”董菲说,这一时期饮食应注意少辛增酸、润燥健脾,可选择银耳、百合、梨、莲藕、荸荠、甘蔗等食物,缓解干咳、皮肤干燥;适当多吃山药、小米、南瓜、芡实、薏苡仁等健脾益胃食物;减少辛辣烧烤、油腻厚味及生冷寒凉食物摄入,以防助热伤津或损伤脾胃阳气;不宜过早“贴秋膘”,需待气候完全转凉后再逐步增加温补食物。

专家建议,处暑后顺应“阳气渐收”的自然规律调整作息,晚上10点前入睡,早晨6至7点起床;注意防寒保暖,特别是护住头、腹、足等关键部位;运动遵循“动静结合,不过度耗阳”的原则,可选择太极拳、八段锦、散步等低强度、有氧运动;主动调节情志,保持心态平和。

处暑时节,人们还可利用中医外治方法应对常见健康问题。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,每日按揉足三里穴3至5分钟,可帮助健脾胃、化湿浊、强体质;睡前按揉涌泉穴一百次,可缓解秋燥引起的口干咽燥、虚烦失眠;用艾叶、藿香、佩兰、苍术等药材泡澡或泡脚,有助于发散余邪、祛湿解乏。

据新华社电

声明公告

刊登
热线: 13164692093

通知

武汉惠普龙爱量子企业管理咨询有限公司(91420110MA4KW3LC7T)拟于2025年9月14日9时在
公司会议室召开股东会会议,会议内
容为:公司注销,确认清算报告,请全
体股东准时参会。

2025年8月25日

遗失声明 吴红兵 遗失湖北祥和建设
集团房地产开发有限公司开发的新
洲区祥和嘉苑门牌1-2-1301号
房购房收据,收据号0000632,金
额:856887元,面积139.9m²,特此
声明作废。

遗失声明 武汉南顺物流有限公司(代
码:914201007893021958)遗失
备案公章、财务章、法人章,声明
作废。

遗失声明 武汉市迪滴新能源汽车租
赁有限公司遗失车牌号:鄂AD23370
的网络预约出租汽车运输证,声明
作废。

公告

武昌区才汇巷82、95号东湖景园小区C区、B区房屋即将办理不
动产权证,以下房屋存在交易过户(买卖),现将相关信息予以公示,公示
期为15天,如有异议,请自本公示之日起15日内携异议资料到武汉市东
湖生态旅游风景区渔光村村民委员会提出异议。
联系电话:86781951 地址:武汉市欢乐大道东湖景园C区33栋

序号	楼栋-单元-房号	房主姓名	身份证号	房屋面积(m²)
1	37栋1单元1504号	张梅	429004197912315544	81.16
2	35栋1单元3401号	徐峰	420124198101112941	103.53
3	35栋1单元2401号	纪大福	420221196108086116	103.53
4	30栋1单元1806号	秦红生	420106196709134831	119.84
5	35栋1单元2005号	吕晴	420111197804135029	98.98
6	30栋1单元1502号	雷付保	422224196701281730	60.44
7	21栋1单元1502号	汪黎	420111197807157020	101.41
8	35栋1单元405号	邓媛	420106196610233266	98.98

遗失声明 湖北白绿蓝广告印务有限
公司91420106MA49BPHW0E
遗失公章、财务专用章、法人(李后
来)私章、合同专用章、发票专用章,
声明作废。

遗失声明 湖北汇聚建设工程有限公
司(代码:91420114MA49ET8E3
M)遗失备案公章一枚,声明作废。

2025年8月25日

遗失声明 武汉供融通信服务有限公司
91420100MA4KWAQU5D
遗失备案:公章、合同章、发票章、财
务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉时空速连科技有限公
司91420106MA4KX9MU2A
遗失:公章、合同章、财务章、法人
章,声明作废。

遗失声明 武汉市青山区不慎遗失武汉汉
阳地产开发有限公司观澜御苑C地
块地下车位151号车位合同,合同编
码经180007401,金额:118500元,
现申明此合同遗失。

遗失声明 武汉市江夏区藏龙岛凤凰
花园三期商铺4幢3号(92420115M
A4KQRFN17)营业执照正、副本
遗失,特此声明。

遗失声明 湖北哲鑫商贸有限公司(统
一社会信用代码91420700MA49
FKKT3B)遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉欣福优选科技有限公
司(91420106MACGK48A6K)遗
失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市金灿农业开发有限
公司91420114MAC7TLM26
遗失:公章、财务章、法人章,声明
作废。

遗失声明
LEAP PROFIT INVESTMENT
LIMITED遗失财务章一枚,声明作废。