2024年9月23日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 徐剑 制图 朱正非 校审 罗文宇

秋分适合给身体“排毒” 中医推荐6种方法

昨日是秋分，在中医理论中，秋分时节万物渐收，人体会尽可能吸取营养物质并将其收藏起来，以备冬用。相应地，毒素也容易堆积在体内。因此，秋分需要排毒，尤其是进补前。中医说的“毒”是什么？秋分应该怎么排毒？江西中医药大学附属医院主任中医师王茂泓为你一一解答。

身体里的毒是什么

王茂泓介绍，我们平时常说的“毒”，中医把它引申为特殊的、具有强烈致病作用的各种致病因素，一般具有秽浊、致病性较强的特点。《黄帝内经》有寒毒、热毒、湿毒、风毒、燥毒等说法，后世一般将“毒”分为外毒、内毒、杂毒等。

◆外毒是风毒、寒毒、暑毒、湿毒、燥毒、火毒。

◆内毒是指脏腑功能紊乱，气血经络郁阻，病理代谢产物蓄积而生的毒，也包括痰毒、瘀毒、尿毒、粪毒及情志不遂所致的气毒等。

◆杂毒则有“蛇毒”“水毒”“虫毒”（蜂、蝎、蜈蚣等蜇人）及药毒、食毒、酒毒等。

在中医看来，毒有三个特征：

1.秽浊。毒有浑浊之性，若是蕴久之毒，则更是腐败污秽。

2.致病性强。毒邪蕴结体内越久，发病越迅速，且进展较快。

3.多入血分。毒邪常常趋入血分，导致局部红肿或出血等症状。

人体中藏着哪些毒

毒种类繁多，局部表现既可出现某处皮肤或肌肉组织的红、肿、热、痛、斑疹、痘、痧、化脓、溃烂等，也可出现内部组织的红肿、溃烂，如阑尾炎、肝脓肿等。全身表现有发热、呕吐、出血、四肢厥冷、血压下降、神智异常甚至危及生命等。王茂泓表示，人体中常见的毒有以下几种：

■气毒

与气机失调有关，而气机失调又和情绪密切相关，可出现在任何脏腑，造成脑供血不足就会头晕，肺供血不足会胸闷，肝供血不足则会胁痛。

■汗毒

汗液无法通过毛孔排出体外，其中的垃圾便积累在体内，成为汗毒。“寒”在关节，汗毒聚积会导致关节疼痛；许多感冒就是因它而出现呼吸道症状。

■肠毒

口臭、上火、肠炎，甚至肠癌都与肠毒有关。肠毒堆积的主要原因是胃肠功能紊乱，食物得不到很好的消化、吸收、排泄，肠毒便会产生。

■尿毒

肾是人体重要的排毒器官，能过滤血液中的毒素，并通过尿液排出体外。如果肾气不充足，就会产生一系列泌尿系统疾病。

■脂毒

肝是代谢的重要场所，肝气不舒，可导致血脂代谢异常。长期过量饮食也会导致脂肪积存在体内。体内有脂毒的人，通常会头晕、嗜睡等。

■血毒

若气血不畅导致血液淤积，血液便无法温养脏腑和四肢，从而产生全身性疾病。血毒易在薄弱脏器处生结节，常引起乏力、恶心等症状。

■痰毒

百病皆由痰作祟，气化失常，水液会形成痰和瘀，积聚在体内引发痰毒。

秋分用6种方法帮身体排毒

王茂泓表示，秋分排毒，建议大家从以下方面着手。

1.微微出汗

体内有湿毒残留的人适当运动，让身体微微出汗，把湿毒从毛孔排出去。需要提醒的是，大量出汗会加重津液耗散，运动以缓为主，不宜大汗淋漓。

2.大便顺畅

秋燥侵肺，会导致肺的肃降功能降低，进而令大肠传导无力，出现大便干燥、排便困难。可以通过敲打大肠经、按摩腹部、少量多次饮水等，促进排便。

3.情志舒畅

秋天易出现“秋郁”，建议大家在秋季多进行唱歌、秋游登高等活动，及时排解不良情绪，保持心情舒畅。

4.早睡早起

早睡可顺应阴精收藏，早起使肺气得以舒展。秋天应在晚上9~11点入睡，早上5~7点起床，避免熬夜，防止身体产生内毒。

5.呼吸有度

夏季贪凉饮冷，久积成痰伏于体内，秋季易出现咳嗽咳痰、呼吸不畅等症状。秋季需要做到呼吸有度来保养肺脏，通过深呼吸、拍打肺经或主动咳嗽畅达肺气。

6.饮食有节

秋季温度下降，令人食欲大增，建议勿过饥过饱，并适当吃些秋梨、蜜柚、芝麻、银耳、百合、山药等养阴的食物，以免食毒伤身。

需要提醒的是，不要轻信市面上一些声称能排毒的产品，不论是中药类、植物提取物类，还是仪器类，可能都没有对其宣称能够有效排除的“毒素”究竟为何物做出解释，更没有明确什么样的人需要排毒。人体本身有强大的整合、对抗、减少“毒素”的能力，不宜使用药物或保健品来过度干预排毒功能。

据生命时报

丝瓜到底是升血糖还是降血糖

糖尿病人能吃吗

王大爷退休后，日子本该悠闲，不料查出了糖尿病，饮食成了头等大事，导致王大爷吃东西都小心翼翼，生怕吃了啥不对的东西让血糖上升。最近一段时间，丝瓜上市了，他十分爱吃丝瓜，嘴馋但又担心。这天，邻居吴婶送来一篮自家种的丝瓜，说是清热解暑，大爷心里却犯了嘀咕：“这丝瓜，糖尿病人能吃吗？”王大爷遛弯和邻居聊天的时候说到了这件事，有些说能吃、有些则说会升糖，这下让他犯了难，到底丝瓜能不能吃？

吃丝瓜血糖是升还是降

丝瓜，这一常见的葫芦科蔬菜，常让人对其与血糖的关系产生疑问。那么，丝瓜究竟是升血糖还是降血糖呢？

一般我们会以升糖指数（GI）来判断食物对血糖的影响，丝瓜属于低GI（24~55）的食物，还是蔬菜里含水量最高的。丝瓜作为一种低糖、低热量的蔬菜，富含膳食纤维和多种营养物质，如维生素C、维生素B群、矿物质以及胡萝卜素等，这些成分对于糖尿病患者来说具有一定的益处。

专家表示，糖尿病患者可以适量食用，反而有助于延缓食物的消化和吸收，从而降低餐后血糖的上升速度。此外，丝瓜中的膳食纤维还能增加饱腹感，有助于控制总体食物摄入量，对辅助控制血糖有一定帮助。而且，丝瓜内还有三萜皂苷活性成分，该物质在动物实验上发现可一定程度保护胰岛β细胞、缓解胰岛素抵抗，对改善血糖有一定的好处。

虽然如此，但也不建议糖尿病患者日常单纯依靠吃丝瓜来改善血糖，这个做法是不科学的。丝瓜的营养价值丰富，除了上述提到的成分外，还有肝糖原成分，对降低胆固醇、预防肥胖以及心血管疾病发生均有一定好处。还有丰富的抗氧化物，进入体内后可清除多余的自由基，保护身体免受伤害。

简单来说，丝瓜不会导致血糖波动过大，糖尿病患者可以适量食用。注意在食用时要尽量以清淡的方式烹饪，不要重油、重盐，否则在食用后也会引起血糖骤升。

这四类人建议少吃丝瓜

生活中吃丝瓜的时候要注意，一旦发现丝瓜发苦要及时丢弃。因苦味丝瓜内很可能有碱糖甙生物碱成分，该物质很难在高温下分解，进入体内后可能会导致身体中毒，轻则引起头晕、恶心症状出现，重则会导致恶心、腹部疼痛以及腹泻脱水等症状出现，甚至会危及生命。另外，丝瓜虽好也不适合所有人，这几类人建议少吃丝瓜。

1.脾胃虚寒者

丝瓜属于寒性的蔬菜，对于本身脾胃虚寒的人来说，食用后容易加重身体的不适。

2.腹泻者

丝瓜内的膳食纤维含量丰富，进入体内会促进胃肠道蠕动，对于本身腹泻的人来说，容易加重腹泻症状。

3.孕妇

丝瓜内的丝瓜苦味质成分具有一定催产作用，不建议孕妇大量食用。

4.肾功能不全者

丝瓜内的钾元素含量较高，对于本身肾功能不全的人来说，过量摄入会导致肾脏负担加重，甚至会导致高钾血症发生。

丝瓜络可是“养生宝”

相信很多人的家里都有丝瓜瓤洗碗布，丝瓜瓤上有丰富的多孔结构，且膳食纤维丰富，在洗碗的时候有很强的吸附能力，可吸附餐具上多余的油脂，起到去油的效果。

除了可以洗碗外，丝瓜络还藏着很多不为人知的养生奥秘。

《本草纲目》中记载：“丝瓜老者，筋络贯串，房隔联属，故能通入脉络脏腑，祛风解毒，消肿化痰，祛痛杀虫及治诸血病也。”而且使用丝瓜络煮水，还可以一定程度缓解痛风、关节炎患者的症状。更令人惊喜的是，丝瓜络能活血通络，下乳消肿，是产后妈妈的自然良伴。

丝瓜的浑身上下都是宝，对于罹患糖尿病的患者而言，日常完全可以食用丝瓜，注意控制量即可，不要盲目只吃丝瓜。糖尿病患者控制饮食的前提还是要膳食均衡，保证身体可摄入多样化营养的前提下，尽量以清淡为主。

据澎湃新闻

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……各类登报

♦遗失西阳正达科技有限公司公章壹枚，公章编号5002420799435声明作废。
♦遗失熊文越(申请律师职业人员实习证)实习证号5670240911413，法律职业资格证号：A20235001533075，特此声明
♦遗失南川区南洋弟一烧烤店食品经营许可证（副本）许可证编号：JY25001191046149声明作废

重庆巴蜀公共交通站场管理有限公司就五里坪站场办公用房迁移改造项目项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年9月25日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997（报名时需提交加盖单位公章的建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法定代表人身份证复印件及授权委托书，若法定代表人报名则无须提交授权委托书）

竞争性比选公告
一、项目名称：重庆国内公共充电桩（涉海陆查）服务项目
二、项目地点：重庆市北碚区云泉路6号
三、采购单位：重庆北部公共交通有限公司
四、资金来源：企业自筹
五、投标人资质：具备法律携带单位营业执照、资质及法人身份证明书（法人书面委托书等原件）并提供盖鲜章复印件、领取入身份证原件及复印件领取比选文件。
六、联系方式：竞争性比选文件领取等详情请联系经办人（联系电话：13594028868）
七、报名时间：2024年9月23日9:00时至2024年9月26日17:00时（工作日）
八、报名地址：重庆市北碚区蔡家岗街道同熙路91号附1号（北部公交主里局办公楼201办公室）

曾旗静遗失纪江师范学院大学学生证，学号202107671209作废

公告
关于重庆市档案馆2023年LD-XZ2023-0112项目：重庆立鼎科技有限公司（统一信用代码：91501010573042767D）未与重庆青藏佳韵科技有限公司均与重庆青藏佳韵科技有限公司无关，项目需要履行的全部义务等与重庆青藏佳韵科技有限公司无关。任何使用该公章所签署的合同、文件或进行的任何除行为，均不是本公司授权，亦不具任何法律效力。本公司对此产生的一切后果不承担任何责任。如有问题请于2024年9月30日以前联系部安女士19122806085

公告
深圳市福浓装饰工程有限公司：梁伦福（述称：2024年9月1日9时10分左右，梁伦福在深圳市福浓装饰工程有限公司承接的重庆天义二期1#厂房净化装饰及空调工程项目检查漏水情况时摔伤）向我局提交工伤认定申请，本局已于2024年9月5日依法受理。现本局通过邮政特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2024】583号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为梁伦福所受伤害不是工伤，根据《工伤认定条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年9月23日

佛耳岩码头商滚泊位技术改造工程环境影响报告书征求意见稿公示
重庆航运建设发展（集团）有限公司拟实施佛耳岩码头商滚泊位技术改造工程。工程建设地位于巴南区。目前该项目已完成环境影响报告书征求意见稿。按照《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等有关规定，现对该征求意见稿进行公示，以征求项目区公众对项目环境影响的相关意见，有效期为2024年9月12日起至10个工作日止。公众可登录以下链接查阅环评报告征求意见稿及公众意见表，能质报告可电话联系查阅，并通过填写公众意见表发表意见和建议。网址链接：https://pan.baidu.com/s/1VuJavXEMaLhVm.J0fmIVCLg 提取码：n04；联系人：吴先生，电话：023-88734269，邮箱：412374689@qq.com，通讯地址：重庆市北碚区区路前国星光大道76号天王星B座23楼以工办。

重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆久天游网络科技有限责任公司：本条受理熊康、魏雨欣、王英萍、陈琳与你（单位）劳动人事争议一案，现已审理终结。因邮寄送达原址逾期退回送达无效，并无法联系你公司法定代表人及其他任何工作人员，现依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你公告送达本委编万劳人仲案字2024第350、383-385号仲裁裁决书，裁决书如下：你公司应于上裁裁决书生效15日内一次性支付熊康工资3694元、魏雨欣工资4673元、王英萍工资3140元、陈琳工资5467元。请自公告之日起30日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市万州区江南大道206号政务服务中心5楼），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后15日内有管辖权的人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月23日

遗失声明
重庆瀛领企业管理咨询有限公司遗失公章、财务专用章印章备案回执，公章号：5001038069691 财务专用章：5001038069692，声明作废。

万科清水甲第明德组团3、5、6栋交付公告
尊敬的万科清水甲第明德组团3、5、6栋业主：
万科清水甲第项目明德组团3、5、6栋，兹定于2024年9月30日正式交付，我司已按照贵我双方签订的《重庆市商品房买卖合同》中您所列的地址，以特快专递（EMS）的方式将上述商品房的《交付通知书》（一式一份）、《交付指引》（一式一份）、以及《授权委托书（模板）》（一式一份）等共三份交付资料邮寄给您。
请您按上述商品房《交付通知书》所安排的时间、地点，并携带上述《交付指引》中提及的所有有效资料，如期赴万科清水甲第项目项目接待中心办理房屋交付手续。
特此公告！
咨询电话：4008000002
祝您生活幸福，阖家安康！
重庆峰畔置业有限公司
2024年9月23日

项目结算告知书公告
重庆市芃璐计算机科技有限公司（统一信用代码：91500227MA5YMJ9D2E）已于2024年01月进行股份回购，期间股权变更后部分人员入事变动，包含郑东、黄承伯、黎东旭等人。原重庆芃璐计算机科技有限公司所有管理人员职能均有所变动。由于前期公司管理过程中各位合作方（四川梁恩普人力资源有限公司、苏毓、韩西平、彭玲、李森、李治霖、燕金榆）未及时提交项目资料，现就合同项目统一进行唯一的一次补签项目服务协议及通知项目结算告知书，并告知贵司及个人关于项目结算的相关事宜。我司与贵方所有款项结算事宜及所有与项目费用相关的资料均需双方书面签字确认，项目结算告知书已发至各位合作方微信及均以邮寄的方式通知。请各位合作方于2024年9月20日以前联系张女士：15324634301签订相关资料，如各位合作方不在规定时间内执行所产生的后果合作方自行承担，我司不承担任何责任。

公告
重庆塔升人力资源服务有限公司：江延美（申请述称：2024年1月18日3时左右，重庆塔升人力资源服务有限公司派遣至京东重庆巴南分拨中心员工江延美，在搬运快递时被叉车撞伤）于2024年5月7日提交的江延美的工伤认定申请，本机关于2024年5月20日受理。本局公告送达向你单位送达渝北人社伤险举字【2024】332号工伤认定限期举证通知书。2024年9月9日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】2784号认定工伤决定书，认定江延美为左胸关节脱臼；右侧胸壁挫伤；右侧第9肋骨骨折。2024年9月12日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】2784号认定工伤决定书被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】2784号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府申请行政复议，日公告之日起30日即视为送达。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年9月23日