十四节气中的霜降已经 来了。霜降是秋天的最后一个节 气,意味着天气正式由"凉"转"寒 —此时养生,正值"黄金 。不需要花大把时间,也不用费 背+慢饮+泡脚,就能攒足 冬天阳气,让身体自带

霜降之后,先做好"三防"

霜降之后,寒、燥、郁成为影响健康 的三大关键。做好"三防",不仅能安稳 度秋,更为迎接寒冬做好准备。

1.防秋寒,护好身体这4处

中医认为,"寒为阴邪,易伤阳气"。 一旦寒气从体表入侵,不仅会引发感冒, 还可能导致经脉气血凝滞,引发关节疼 痛、肠胃不适。霜降过后,一定要防住寒 气。身体4个保暖关键点是头颈、脚部、 关节、腰腹。建议早晚气温低于10℃就 别再"秋冻",尤其是北方的小伙伴,该穿 秋裤就穿秋裤。

2.防秋燥,多吃润燥食物

秋燥来袭,我们容易出现口干、唇 干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮 肤干燥等症状,解放军总医院第九医学 中心中医科主任郭雁冰表示,秋季燥邪 盛,燥邪会消耗身体阴液,如果本身就存 在脏腑阴亏的问题,难免加重这些不适 感。中医专家推荐润秋燥的3个秘诀:

①早晨空腹小口喝一杯温水,像浇 一样慢饮,有利于滋润脏腑。

②多吃白色食物,如银耳、山药、梨、 荸荠等,以及质地黏滑的食物,如秋葵、 木耳等。

③日常可以时不时含一颗乌梅,生 津润燥,缓解口干。

3.防秋郁 多晒太阳情绪好

秋瑟萧萧,人的情绪也容易随之陷 人低谷,这就是常说的"悲秋"。为何秋 天会郁? 从现代医学看,人晒太阳的时 间减少,会抑制脑内"快乐激素"5-羟色 胺的生成,让人沮丧。这种因昼短夜长、 日照减少导致的季节性抑郁很常见。

郭雁冰推荐赶走坏情绪的2个小技 巧:一是在每天阳光最足的时候,出门晒 晒太阳;二是约朋友去公园散散步、爬爬 山,别一个人闷着,心情自然会好很多。

每天30分钟, 攒足一冬天阳气

北京中医药大学东方医院风湿科副

霜降正值养生黄金期

晒背+慢饮+泡脚 攒足阳气过冬少遭罪

主任医师韦尼建议,霜降后,每天只需花 30分钟做好这3件事,就能高效为身体 补充阳气,增强御寒能力。

1."10分钟"晒背

霜降后人体易阳气不足,晒背有助 于温通督脉,补充阳气,驱散寒邪。

【具体做法】

每天上午10点或下午2点左右,阳 光温和,选择避风处,背对阳光坐10分 钟,感到背部温热即可;随后双手搓热, 用掌心摩擦后腰的肾俞穴(约与肚脐同 高,旁开两指处),直至腰部发热。

2."10分钟"慢饮

霜降防燥,关键在于让水被身体充 分吸收,而非简单增加饮水量。

【具体做法】

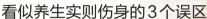
准备一杯40℃~50℃的温水,花10分 钟时间小口、缓慢、不间断地频饮,让身 体如浇花般慢慢吸收。可加入2~3片生 姜或一小把枸杞。

3."10分钟"泡脚

脚离心脏最远,血液循环较差,最易 受寒邪侵袭。

【具体做法】

用40℃左右的温水泡脚10分钟, 水位应没过脚踝,至身体微微发热但不 出汗为宜。水中可加一小撮盐或几滴生 姜精油,泡完后立即擦干,穿上袜子保



养生也要讲究方法,以 下常见误区不仅效果不佳, 还可能给身体带来负担。

误区一:天冷就吃火 锅,尤其是辣锅

霜降时节外界燥邪 仍盛,过度进食辛辣油腻 的火锅和温补的羊肉, 容易上火,导致口干舌 燥、便秘或爆痘,反而 加重秋燥。可选择性 味平和的食物,如鸡 肉、猪肉、银耳、山药 等。若吃火锅,建议 选择清淡的汤底,并多 搭配新鲜蔬菜和豆制 品,以达到饮食平衡。

误区二:秋冬要 "藏",干脆不运动

秋冬尽量避免在寒

风中剧烈运动、大量出汗导致阳气外 泄。这并非指完全不运动。适度运动对 于畅通气血、提升免疫力、改善情绪至关 重要。可以选择一些和缓的运动,如太 极拳、八段锦、散步、慢跑等,以身体微微 发热、不出大汗为度,且最好在阳光充足 的白天进行。

误区三:泡脚的水温过高、时间过长

水温过高(超过45℃)或泡脚时间 过长,可能会烫伤皮肤,并且会使人体 血液循环过快,导致大量血液涌向下 肢,可能引起心、脑等重要器官供血不 足,尤其对高血压和心脑血管疾病患 者风险更大。泡脚水温以40℃左右为 宜,时间控制在15~20分钟,泡到后背 微微发热或额头有薄汗冒出,即最佳

据人民日报



日行万步可能伤身 步行健身重质而非量

走路是一种很好的锻炼方式,但日行 万步甚至几万步,不适合作为所有人统一 的健身目标。首都医科大学附属北京积水 潭医院主任医师李庭表示,单纯的步数只 是一个"量"的积累,无法体现"质"。不同 行走速度、方式的健身效果和对心肺功能 的锻炼效率截然不同。而且强行追求高步 数,对某些人来说可能是过度运动,反而增 加损伤风险。

确定步行目标应该遵循个体化原则, 从基础步数开始,根据自身情况和活动后 的反应,循序渐进调整。如果平时活动很

少,可以从每天3000~5000步开始,身体 适应后,每周或每两周将目标步数增加 500~1000步。同时,要注意步行质量, 而非单纯数量。在小区里慢悠悠地散步 一万步,与快走到心率加快的一万步,健 身效果截然不同。快走对心肺功能的锻 炼效率要高得多,在此推荐"中等强度", 即运动中能说话,但不能唱歌,感觉心率 加快,身体微微出汗,呼吸加深。

对于有关节炎风险或已患有关节炎的 人来说,走路锻炼是一把"双刃剑",走路固 然可以强化肌肉、控制体重,但不恰当的运

动也会损伤关节。因此要注意3点:

一是优先选择塑胶跑道、草地或平坦 的土路,避免在坚硬的水泥地、石板路上长 时间行走;

二是上下坡、爬楼梯对膝盖压力较大, 应酌情减少;

三是选择有良好缓冲、支撑和防滑功 能的运动鞋走路。此外,还需要注意关节 有无疼痛发生,疼痛是"停止信号

运动中或运动后出现关节剧痛、肿胀 或卡住的感觉,应立即休息,如果持续不缓 解,需及时就医。

每日科普

科学管控偏头痛

重庆医科大学附属第二医院神经内

偏头痛是一种常见且复杂的神 经系统疾病,调查显示,我国约 9.3%的成年人受其困扰。其表现 为一侧或两侧头痛,部位覆盖颞部、 额部、枕部,乃至整个头部。这种反 复发作的中至重度头痛,常伴有恶 心、畏光、畏声等症状,严重影响患 者生活。若近三个月内,出现过这 些症状,则患偏头痛的风险较高,建 议及时就医。

科学预防,让头痛"少来"

预防偏头痛,建议首先记录"头 痛日记",追踪发作时间、诱因及缓 解方式,以识别个人敏感因素。

生活管理上,应保持规律睡眠, 避免高酪胺食物(如奶酪、红酒)、腌 制品及咖啡因戒断,并配合适度运 动与压力管理。对于每月发作频繁 且影响正常生活的患者,可在医生 指导下进行药物预防,传统药物如 普萘洛尔、阿米替林,以及新型 CGRP 靶向药物均有效,但需连续 使用4至8周才能显效。

及时服药,让头痛"快走"

当偏头痛来袭,应尽早用药,切 勿硬扛。呕吐患者可选用鼻喷剂或 栓剂。轻中度疼痛可使用布洛芬等 镇痛药,中重度疼痛则可使用曲普 坦类特异性药物。

需要警惕的是,镇痛药每周使 用不应超过两天,以免引发药物过 度使用性头痛。同时,在安静、黑暗 的环境中休息,或配合冰敷,能有效 辅助缓解症状。

谨慎识别,遇头痛"不慌"

女性月经性偏头痛往往更严 重、持续时间更长,可在医生指导下 于经前采取短期预防。经期前2天 开始服用非特异性镇痛药(如布洛 芬、茶普生);围经期使用曲普坦类 或CGRP受体拮抗剂短期预防,如 控制效果不佳,可考虑常规预防药 物长期治疗,避免连续使用镇痛药 物。若每月头痛超过15天,则可能 发展为慢性偏头痛,需尽快就医。

虽然偏头痛多为良性,但头痛 也可能是其他严重疾病的信号。若 出现一生中最剧烈的霹雳样头痛, 或头痛伴随发热、意识模糊、肢体无 力及50岁后首次发作等情况,必须 立即就医。目前偏头痛虽难以根 治,但通过科学的预防、及时的急性 期处理和专业的管理,完全能够有 效控制,使患者重归正常生活。

■专家点评

重庆医科大学附属第二医院 神经内科 童林艳

这篇科普文章将专业的偏头 痛知识转化为通俗易懂的语言 内容全面,从识别、预防到急性处 理均有实用指导,并强调了科学 就医的重要性,对患者有很高的 参考价值。

温養 13018333716 15023163856

百日致喜

李怡与周家屹之子李知聿 于公历2025年10月28日满百尹 特此登报,敬告亲友,亦作留念。



有关规定向清算组申报债权。特此公告 重庆市荣昌区盘龙镇合靖中心小学2025年10月28日 ●遗失重庆市巫山县水井湾物业管理服务有限公◆重庆市公安局大渡口区分局民警张家依

注销公告,重庆市汀北区平安义工协会社(

民社会团体管理条例》,请相关债权人在登报

現定向清算组申报债权。特此公告 市**荣昌区盘龙镇大建中心小学2025年10月28**1 人民警察证遗失 证号:305436 声明作废 ◆遗失重庆钊豪物流有限公司公音-校,編号5001092006369声明作废 ●重庆诺德电气科技有限公司遗失公司 ◆遗失巫山县丰园吉祥畜禽养殖专业合◆重庆诺德电气科技有限公司遗失公章 作社公章编号5002379803015声明作废(编号:5002311083406)壹枚,声明作废!

重庆师范大学沙坪坝校区 学术交流中心空置门面招租 重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心位于沙坪坝三

峡广场,对面为丽苑酒店和金沙天街,旁边是环线及地铁:

用途:办公、写字楼、教育培训等(餐饮除外,1楼为银行业)。

联系电话:65918889 联系人:刘老师 闫老师 联系电话:65910161 联系人:熊老师 邓老师 重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告 北碚区铭印餐厅:本委已受理赵品超(渝碚芬人仲安

183927,ZY24100901346 2,特此声明作废! 溃失声田

本公司办理债务清偿手续。特此公告。 **重庆市万州区烟草专卖局送达公告**

告 重庆卓毅智人力资源咨询有限公司,本委

9 1025年10月30日 清泽净水设备经营6

2026-2028年度省间绿电交易项目