深秋至，宜养肺 别忘了呵护心肾

随着冷空气日渐活跃，早晚温差明显加大，深秋时节即将开启，安徽省针灸医院老年病二科专家朱春沁提醒市民，这一时节宜养肺，但在养肺的同时，莫忘了呵护心肾。 □ 王津淼 记者 马冰璐

宜养收

顺应四时养生要知春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。深秋时节养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则。

应避免不良情绪，融入大自然；早卧早起，收敛神气，不要剧烈运动，使缓缓汗出，保津敛汗，勿使阳气耗散。

宜养阴

这一时节还宜养阴，养阴首先要喝水：水为阴中的至阴，水为万物之母。秋季主燥，燥邪的特点是干，所以要多喝水以对抗天干物燥；2.水边、北方、月下、夜晚、低凹处都属阴，在这些地方做深呼吸，无疑对养生十分有益。3.养阴的食物：(1)水生食物：如水稻、藕、荸荠、菱角等。(2)生在北方、背阴处及越冬的食物：如木耳、蘑菇、冬小麦等。

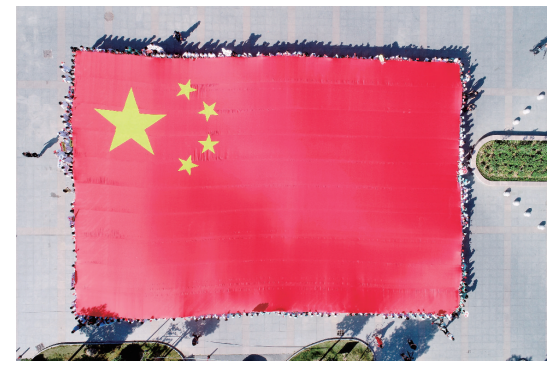
宜养肺

秋气内应肺。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源，肺气的盛衰关系到寿命的长短。肺为娇脏，易感外邪，肺喜润恶燥，入秋后气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食应注意养肺。

要多吃些滋阴润肺的食物：如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、橄榄、核桃、糯米等。此外还应“少辛增酸”，少辛：即少吃辛味食物。少吃辛味，可防肺气太盛；增酸：增强肝脏的功能，抵御过盛肺气的侵入。少辛增酸：一定要少吃辛味的葱、姜、蒜、韭、椒之品，适当增加一些酸味的水果、蔬菜，如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

养肺还要益心：中医认为心和肺同居胸中，二者相辅相成，心主血、肺主气。人的许多病，不是心累及肺，就是肺累及心，甚至心肺同病，提示要养肺不忘记呵护心，不能太“累”心，尤其肺气虚弱的人更要注意养心。

养肺还要护肾：养肺同时还须护肾。护肾的原则：保护肾精，避免脑力过度及体力过度，避免受寒及过服寒凉药。



9月23日，为庆祝新中国成立70周年，合肥市二院领导班子成员、全体科主任和护士长以及青年才俊们，围绕在巨幅国旗下向祖国“表白”，用歌声表达对祖国的热爱和感恩，用行动践行作为一名新时代奋斗者该有的热情和骄傲。 □ 朱沛炎 记者 马冰璐 文/图



昨日，由合肥市蜀山区疾控中心等多部门联合开展的“青春健康课堂”走进安徽警官职业学院东校区，疾控专家现场向大学生们讲解健康知识，传播健康理念。 □ 韩明明 记者 马冰璐 文/图

长假将至，当心口腔患上“节日病”

国庆将至，不少市民早早制定了走亲访友计划，免不了餐餐大鱼大肉，合肥市口腔医院专家徐勃提醒广大市民，节日里，不规律的作息、吃辛辣油腻食物以及频繁饮酒，会加大口腔溃疡发生的机会，应避免进食辛辣刺激和粗糙食物。 □ 张瑶 仲名山 记者 马冰璐

口腔溃疡：避免进食辛辣刺激和粗糙食物

“每次长假，吃吃喝喝后，我都会得口腔溃疡，特别痛苦。”家住合肥市梅园公寓的孙女士很苦恼，对此，徐勃表示，口腔溃疡是最为典型的口腔“节日病”，“节日里，不规律的作息、吃辛辣油腻食物以及频繁饮酒，会加大口腔溃疡发生的机会，应对口腔溃疡，要注重溃疡局部消炎、止痛，促进溃疡愈合，在饮食上尽量避免进食辛辣刺激和粗糙的食物，保护口腔黏膜不受损伤，还应细嚼慢咽防止咬伤，同时多吃富含维生素C的蔬果，注意休息和睡眠。”

急性牙髓炎：及时刷牙，清除口腔残留物

“牙疼不是病，疼起来要人命”说的就是急性牙髓炎。牙髓炎一般都是龋病(俗称蛀牙)引起的，尤其在节假日期间，人们频繁吃零食，饮食不规律，在口腔环境不佳的情况下，细菌易侵入龋洞，引发急性牙髓炎。避免牙髓炎，关键是要尽早治疗龋齿，平日注意口腔卫生，及时刷牙，清除口腔残留物，一旦出现牙疼应及时就诊。

健身房锻炼按步骤来

如今，越来越多的老年朋友选择去健身房锻炼身体。在健身房健身有顺序讲究。

热身(10～15分钟) 热身活动以身体发热、微微出汗、没有疲劳感为准，以低强度活动为主，比如可以先做一些膝关节伸展运动，然后慢跑几分钟，最好在室外进行；慢跑结束后再走一会儿，手臂适当加大摆动幅度；感到体温上升后，再做一些伸展运动。

训练(一小时左右即可) 正确顺序是：先无氧后有氧，如先进行哑铃等提高代谢功能的无氧运动后，再做有氧运动，锻炼效果更佳，但两者时间加起来不宜超过1小时。进行器械训练时，应先练大器械再练小器械，如果反过来，可能出现没有后劲；还要遵守循序渐进的原则，从轻磅数开始，如1磅、3磅再升到5磅；练习组数从2组开始，然后逐渐增加，一组12～15次。新手在练习力量时，应先选择固定器械，感受肌肉收缩和学习发力后，再练习自由重量训练。

整理或放松(5～10分钟) 训练结束后，进行5～10分钟小运动量的整理活动，可以让肌肉恢复更快，防止肌肉痉挛、损伤和酸痛。比如可以快走或慢跑300米，进行拉伸活动等。 □ 据《快乐老年报》

秋季运动健身切记依体质而行

星报讯(吴瑞 云冈 记者 马冰璐) 近日，“科学健身促健康”宣传活动走进合肥市嘉和苑小区，省中医院专家提醒，秋季运动健身，有助于提高人体对环境变化的适应能力，但如果运动不对，不仅起不到强身健体的作用，还会有损健康，建议市民根据体质选择运动项目。

气虚体质者容易气短、疲劳，可选择和缓的八段锦、太极拳等运动，运动时宜心神宁静，呼吸匀长，坚持练习可益气强身，使气血调畅。

气郁体质者容易心情抑郁，宜选择伸展型运动，如体操、瑜伽等，可以使心中的郁闷得到宣泄，让人情绪舒展。

阴虚体质者阴虚火旺，平时容易口燥咽干、皮肤干燥，可选择游泳。但这类人不宜进行剧烈的、大强度的运动项目。

痰湿体质者宜选择一定强度的有氧运动，如快步走等项目，最好每天坚持1小时以上，尽量出汗，让脂肪充分燃烧。

湿热体质者体内湿热并重，宜选择较大强度的运动项目，如打球、跑步等，也要出汗排湿，消耗体内过多的热量，达到清热除湿的效果。

国庆假期，各大医院继续“无假日”

部分科室门诊或检查有调整

星报讯(记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，合肥市各大医院国庆假期期间继续实行“无假日”服务，方便患者就诊。不过需要注意的是，还是有部分医院部分科室门诊或检查进行了调整，所以请收好这份就诊安排，万一不小心生病了，可别跑错医院，吃了“闭门羹”哦！

中国科大附一院(安徽省立医院)：手术室原则上10月1日至3日只接急诊，如有特殊情况，手术科室会提前与手术室联系，做好工作安排，确保患者得到有效救治；4日至7日手术室正常开放。干部保健门诊节间开设上午门诊，保证保健对象就诊、住院及时、便捷。咨询电话：0551—62283114。

安徽省第二人民医院：部分特殊检查需提前预约。急诊电话：0551-64286009。

安徽省儿童医院：部分特殊检查需提前预约。门诊咨询电话：0551-62237178，急诊咨询电话：0551-62237359。

安徽省针灸医院：10月4日至7日门诊各科室值班按排班执行，10月1日至3日门诊病人可至急诊科就诊，节日期间，急诊全天24小时应诊，请广大市民放心就诊，急诊电话：0551-62668501。

合肥市口腔医院：长江路院区正常接诊，经开区院区特需诊疗中心10月2日～6日停诊，其他科室均正常接诊。胜利路门诊部、滨湖门诊部正常接诊，周谷堆门诊部10月3日～5日停诊。长江路院区夜间急诊正常开放。急诊电话：0551-62610053；咨询电话：0551-62633117。