

立秋过后防凉燥

金秋是指农历七、八、九三个月，共有立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。一些耳熟能详的民谚如“春捂秋冻、春困秋乏”、“白露身不露”、“秋季当养阴润肺”等，说明了秋季的特点。

经历了酷暑的耗损，人体已是“一夏无病三分虚”，加上立秋后天气凉燥，人常出现倦怠乏力多感冒、口干舌燥易干咳嗽等症，年老体弱有宿病者对凉燥适应性更差，易引发旧疾或诱发新病。故秋季养生，重在防凉燥。

调适饮食

凉燥易伤津液，出现“干燥症”：皮肤干燥、咽燥干咳、口鼻鼻。可选养阴生津的食物，如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、

山楂、梨、甘蔗、荸荠、橄榄、百合、莲藕、银耳、燕窝、蜂蜜、芝麻、核桃、菠菜、龟鳖、乌骨鸡、鸭蛋、糯米等，养阴药膳有人参麦冬炖甲鱼、蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤、木瓜胡萝卜玉米汤、百合冬瓜汤、山楂排骨汤、鲤鱼山楂汤、赤豆鲫鱼汤、枸杞老鸭豆腐汤等。同时要少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物，避免伤津。

调理脾胃

夏令时，人们喜食瓜果，会使肠胃功能下降。秋后如再大量食用瓜果，致寒凉湿邪损伤脾胃，水湿内生，出现吐泻、胃胀、便溏等急慢性胃肠道疾病。“立秋瓜果不进门”的民谚就是指秋天凉燥，应少吃寒凉生冷食物与瓜果，素体脾胃虚寒者更应当心。年老胃弱者可采用早餐

食粥法，以养胃生津，如生梨百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻糯米粥、山楂梗米粥、白萝卜梗米粥、橘皮梗米粥等。

加强锻炼

凉燥易使人倦怠乏力、畏寒口干。秋季养生，首要早睡早起，早睡利于阴精收藏，早起利于舒达阳气。其次适当“秋冻”，即不宜过快添加衣物，避免“过捂”致身热汗出，伤耗阴液，还可进行耐寒锻炼如早操、晨跑、冷水浴等，提高人体耐寒能力，减少心肺疾病，但等到了白露、秋分，气温骤降，要及时添加衣物防寒保暖。

滋阴进补

秋季凉燥，药补应是以温润为

主，补养气阴。常用药物有：西洋参、生晒参、枫斗、石斛、沙参、芡实、玉竹、芦根、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、生地等。还可选用人参健脾丸、生脉饮等。

秋季抗病

入秋后，支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎、过敏性鼻炎、心脑血管病常易复发，应注意防治，可用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克泡饮，以滋阴润肺、清利鼻咽；或西洋参2克、三七粉2克冲服，以益气活血。

为增强体质，平时多食鱼类、海参、泥鳅、山药、银杏、葵花籽等食物，晨练可选跑步、做操、跳舞、游泳等。

摘编自《上海大众卫生报》

健康养生

责任编辑：郭爽
特约编辑：顾政
微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
邮箱：9773859@qq.com
热线电话：62791234-308



三十吨废旧机油改头换面流入市场 本市中心城区首例污染环境案批捕

从4S店等途径收购废旧机油，再进行非法加工后以约1950元每吨的价格售出，从中牟利。近日，虹口区检察院批准逮捕了这起污染环境案的两名主要犯罪嫌疑人朱某和夏某。这是本市中心城区成功批捕的首例污染环境案件。

经过侦查，朱某和夏某为夫妻。去年5月至案发，夫妇俩无证开设经营废旧机油回收处理厂，并先后雇用犯罪嫌疑人小张和小刘在场地内负责装卸、过滤废旧机油的工作。他们将收过来的废旧机油倒入装有过滤网的油罐里，再用泵将油罐内的废旧机油抽到油桶里。夫妇俩以每吨约1800元的价格回收废旧机油，经过简单处理后，再加价100到200元销售，平均每吨赚取150元。警方在两人租用的仓库内发现了废旧机油，价值约6.3万元人民币。

据犯罪嫌疑人到案后供述，去年12月和今年1月，非法经营的数额为11.8万余元。

根据相关法律规定，废旧机油必须交给有资质的回收企业进行专门处理。如果处理不当，可能对土壤、水产生危害。本案立案之初就引起了虹口区检察院的高度重视，因污染环境案件对犯罪证据的要求极高，专业性极强，需要谨慎对待。为保证证据的有效性、完整性、客观性，虹口区检察院侦监科提前派检察官前往公安部门引导调查取证，仔细核对采集证据的可靠性、真实性。多次与环保部门沟通，咨询有关专业性意见。

虹口区检察院副检察长潘建安表示，去年，新修订的《中华人民共和国环境保护法》正式施行。本案犯罪嫌疑人的成功批捕对全市环境保护执法意义重大，对全市同类型案件的批捕工作具有借鉴参考价值。本案批捕之后，虹口区检察院将继续加强对此类案件的追踪。

顾政

昔日女排队员为什么给这家医院点赞送锦旗？

近日，昔日郎平队友，“老女排”队员“十二金钗”之一的周鹿敏代表徐汇民主促进会体育支部给上海蓝十字脑科医院送来的一面锦旗，为该医院的医术和医疗服务点赞，很多闻讯而来的医护人员也有幸目睹了这位前中国女排的英姿风采。

挚友面肌痉挛多年得以治愈

究竟为什么往医院送锦旗？周鹿敏说：“这次我特意来到蓝十字脑科医院，是为了感谢上海蓝十字脑科医院医护人员对于她身边挚友的精心治疗与照顾。”据了解，这位周鹿敏的挚友唐阿姨患面肌痉挛疾病已经多年，几年来，唐阿姨辗转治疗过多家医院，但效果都不理想。在2016年8月7日，唐阿姨转入到上海蓝十字脑科医院进行治疗。

当天下午，蓝十字脑科医院医学硕士郭荣增医生在全麻下为唐阿姨行“左侧面神经微血管减压术”，



周鹿敏(左5)等人向蓝十字脑科医院赠送锦旗

沈健康教授作为技术指导参与手术过程。在“左侧面神经微血管减压术”下，唐阿姨面部抽搐症状立即消失，面肌痉挛疾病得以治愈。

周鹿敏感叹：“医术实在太震撼”

据悉，手术当天，周鹿敏及唐阿姨家属还特意来到医院实时观看了手术直播过程。周鹿敏感叹：“实在太震撼，感觉医生的每一次

分离和缝合都在自己眼皮底下，能全程看着手术进行，心里也没那么紧张了。同时真的很佩服这些医生，抽丝剥茧一步步完成手术，实在太不容易！”

周鹿敏表示，唐阿姨以前是上海体育局的一名管理人员，是她运动员时期的领导兼老师，体育让她们结下深厚的友谊，如今两人都已经退休。在唐阿姨术后休养期间，周鹿敏也十分细心，尽显作为好友的



周鹿敏及唐阿姨家属同步观看手术直播

仗义与关爱，她几乎每天都会过来陪伴唐阿姨。

在陪伴唐阿姨住院期间，正值里约奥运会，唐阿姨与周鹿敏等人不忘关心女排比赛，一起为自己昔日队友郎平和女排姑娘加油。据悉，目前退休的周鹿敏将重心放在老年人的健康事业上，周鹿敏表示，以后会一直努力推广老年体育运动，体育精神永不会止。

姚小川

宝山环保局开展“宝钢执法月”专项行动

为持续改善宝山环境质量，今年8月份，宝山区环保局组织专门力量持续开展“宝钢执法月”专项行动。

查重大环境风险源。针对宝钢的实际生产情况，重点对宝钢化工、宝钢炼焦等重大环境风险源进行了专门的执法检查，并根据执法检查情况指出存在环境安全隐患，责成相关单位整改落实；查设施运行情况。为切实保障建成的环保设

施和在线监测设施发挥最大效能，逐一对环保设施和在线监测设施的运行情况进行确认，依法查处闲置或不正常使用设施的违法行为；查建筑工地、堆场扬尘防治。对宝钢厂区内在建工地、堆场进行了

全面的排摸，并对大型的建筑工地、堆场扬尘管控工作逐一现场执法检查，对于违反扬尘管控要求的

工地、堆场第一时间责令停工整顿，并依法查处。

宝山环保

荣誉证书
上海九峰特种水产养殖专业合作社
荣获
上海市食用养殖水产品准出单位
国家11315诚信单位

荣誉证书
上海迪扬过滤系统有限公司
荣获
上海市高新技术企业