



你知道吗? 秋季防燥还要防湿

秋燥别盲目降火 多吃温润食物

秋燥在林女士身上的表现是喉咙干痒,在老百姓看来这是比较典型的上火症状,有些人则表现为皮肤干燥、嘴唇起皮等症状。对于这类情况,大家普遍的做法是喝金银花茶、荷叶、蒲公英等清热类凉茶祛火。稍微内行一些的人会选择用麦冬、百合、铁皮枫斗、西洋参等养阴生津类的中药泡茶喝。

“最近坐门诊时,差不多每天都能遇到患者说自己容易上火,容易口干咽燥、皮肤干,但是怎么喝凉茶都没有效果,反而似乎越来越干燥。”乐文随诊查发现,这些人往往还伴随有乏力、形寒怕冷、大便秘、舌苔白腻等

问题。

祛火的凉茶为什么喝了没效果?乐文随解释,就好像夏天暑热用冷饮消暑是不对的,秋季的燥火,最适合的不是每天用金银花茶、木耳汤、铁皮石斛的清热凉血养阴,而是应该用温润的食物来养阳生阴润燥。

在中医看来,一年四季里,春生、夏长、秋收、冬藏。秋天气候转凉,阳气开始向内向下收敛,人与自然相应,毛孔开始慢慢趋于紧闭,阳气由表入里渐渐潜藏,为冬天做准备。当体内阳气越来越多,相应的,人体对阴液的需求增大。如果此时体内本来就阴液不足,尤其是很多阴虚体质的人,容易

出现阳气外浮,表现为各种内热、上火、干燥的症状。这时候喝凉茶、吃大量生冷瓜果就会损伤阳气,燥热反而更加明显。应该多吃一些温热的、养阴润燥的食物,比如山药、萝卜、杏仁、芝麻等。

至于橘子、梨、冬枣、秋葵等,虽然是时令蔬果,但毕竟此时天气见凉,不宜多吃。还有螃蟹等海鲜,也不宜放开肚皮大吃。尤其是有心、肺、脾胃等慢性疾病的患者,应听医生指导,采取正确食用方法或者坚决忌口。

秋季养生最重要的是保阳气、慎风寒、忌生冷,最简单的保养方法是上午喝一小碗红糖姜枣茶。

近期,家住六堰的林女士经常觉得,一觉醒来喉咙干痒,冷风一吹更是要咳几声。和同事一交流,好几个人也有这种情况。还有一些人发现,脸上、嘴唇皮肤容易发干,需要用保湿霜。

太和医院西苑院区老年科主任乐文随说,秋季的最大特点是燥。在十堰这样的山区,燥之外仍需考虑湿的存在。总体来说,秋天空气湿度比夏季低,加上气温、体感比夏天舒适,导致秋天的湿往往被人们忽略。

■记者 韩玉砚
特约记者 方金柱

十堰人常见“燥加湿” 养生方法有讲究

秋天如果雨水多,湿气就会趁着秋风和凉意不知不觉侵袭人体,所以“燥+湿”在十堰人中很常见。

乐文随说,燥气一般往上走,火气发作在上半身,表现为口咽干痒、干咳、皮肤干燥、眼屎多等;湿气则往下走,影响脾胃,表现为暖气、不消化、大便黏腻不爽。

“到了秋天,大家多少能感受到燥邪的症状是什么。但是当一个人有湿又有燥时,却很少能自己判断出来。”

他表示,“燥+湿”的人,即便是中医,也很难在短时间内帮患者调理好,这类患者要是简单粗暴地照着别人的经验食疗养生,症状很可能会加重。

最常见的误区是,别人说蒲公英泡茶好,就天天喝,听说核桃调蛋能补身体,就天天吃。坚持是一种好的品质,却不适合应用在单一的食物上。蒲公英性寒,核桃性温,每天吃同样的食物,过于极端,容易引起身体失衡。

“中医用药讲究配伍,食疗也一

样,通过合理搭配,让食物对身体有利无害。有经验的人,清楚自己的身体情况,知道哪些食物怎么吃对自己有帮助,但他们的经验不适合照搬给别人用。所以,没经验的人,出现比如反复上火不降的症状后,最好先看中医,无论是药疗还是食疗,经验都需要逐渐积累。”乐文随说。

另外要提醒的是,出现“燥+湿”症状后,不能置之不理,以免拖出大问题。

十堰市公安局扣留车辆处置公告

下列机动车因交通违法被十堰市公安局扣留,依法扣车一个月以上,现进行公告处理。自公告之日起3个月之内,

请交通违法行为人及时到违法行为地交警大队接受处理,逾期仍不接受处理的,我局将根据《中华人民共和国道路交通安全法

》第一百一十二条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条之规定,对所扣车辆依法予以处置。

特此公告!

十堰市公安局
2020年10月20日

2020年8月公告车辆

一大队共计 35 台

小型车(2)

鄂 C59M91

鄂 CEC626

摩托车(33)

鄂 CR0210

鄂 CMG813

鄂 CL2217

鄂 CFM003

鄂 CET420

鄂 CEL360

鄂 CEC059

鄂 CDG551

鄂 CC8310

鄂 CC6007

鄂 CAV260

鄂 CAA287

鄂 CAA220

鄂 C3P707

鄂 C3D085

鄂 C2H702

无号牌摩托车车架号:

X2075954

H2031619

EO063140

E3022924

D41354

8E1400329

8AA003753

980002945

4000714

3987554

1001927

120037

001946

无号牌 4 辆

二大队共计 5 台

摩托车(5)

鄂 CY0706

鄂 CBQ757

鄂 CBN085

无号牌摩托车车架号

D:403495

D:120971

三大队共计 48 台

小型车(13)

鄂 CMU836

鄂 C0710Q

鄂 C629W9

鄂 C779W2

鄂 CHB001

鄂 CV1190

鄂 CGF333

鄂 CC2505

鄂 C926C3

鄂 C1YH57

鄂 CQ5082

鄂 C092E0

无号牌汽车车架号

D:45300000

摩托车(35)

鄂 C10769

鄂 C3V627

鄂 C98752

鄂 C99832

鄂 CAK821

鄂 CBE325

鄂 CBT776

鄂 CBZ829

鄂 CC3535

鄂 CC8996

鄂 CCA938

鄂 CCC350

鄂 CCC393

鄂 CCC669

鄂 CCD969

鄂 CCG987

鄂 CCH717

鄂 CDC352

鄂 CEA731

鄂 CEJ778

鄂 CEV296

鄂 CF7490

鄂 CNN963

鄂 CNY383

鄂 CR3515

鄂 FAY152

无号牌摩托车车架号

D:10057

D:11963

D:26692

D:27018

D:077980

F:93347

车驾:103437

发动机:D01691

无号牌 1 辆

四大队共计 36 台

小型车(3)

鄂 C92396

鄂 C3N896

鄂 C170M1

摩托车(33)

鄂 FM3232

鄂 CNW795

鄂 CM1689

鄂 CEV885

鄂 CEN603

鄂 CDK032

鄂 CDD558

鄂 CD7976

鄂 CD0370

鄂 CCM019

鄂 CC7696

鄂 CBX371

鄂 CBU303

鄂 CBJ876

鄂 CB5420

鄂 CAQ123

鄂 CA9311

鄂 C99688

鄂 C7E562

鄂 CC7571

鄂 C3Q535

鄂 C3L087

鄂 C29545

无号牌摩托车车架号

架 27817

架 15914

架 101798

架 07405

架 06164

架 04965

架 04522

架 04081

架 01047

发 24608

五大队共计 17 台

大型车(1)

鄂 C92878

小型车(2)

沪 C4Q473

鄂 C1RW56

摩托车(14)

鄂 C3R182

鄂 CJ9657

鄂 CY8055

鄂 CY9226

鄂 CA0358

鄂 CEH152

鄂 CFC267

鄂 CZ9583

鄂 CEQ882

鄂 CD5585

无号牌摩托车车架号

D:TCJ08

AA0974

001662

无号牌 1 辆

六大队共计 11 台

小型车(4)

苏 E3J86Z

鄂 C830J6

粤 B7G0Z1

鄂 C7188S

摩托车(7)

鄂 CLA379

鄂 CKN168

鄂 CBG166

陕 HL7653

鄂 CB9670

鄂 CJF727

鄂 CBA286

机动大队共计 14 台

摩托车(14)

鄂 CC3057

鄂 CC6598

鄂 CBX723

鄂 CBA071

鄂 C23726

鄂 CBS239

鄂 CCW328

鄂 C3K799

鄂 CCJ813

鄂 CB2336

鄂 CY2866

鄂 CCL962

鄂 CEX880

无号牌摩托车车架号

D:16006