

秋天了,你是不是觉得浑身不对劲?

乏力、嗓子干哑、肠胃不适

“秋季病”说来就来了

寒露过,深秋至。本该是神清气爽的季节,但不少人却感觉力不从心,“浑身不自在”。实际上,在这个季节更替的阶段,人体很容易患上各种“秋季病”,可得好好注意了。

现代快报记者 吴怡

对对看,你有没有这些“秋季病”

“我整天都魂不守舍的,完全没有精神工作,只想睡觉。”在新街口上班的白领小余这两天很苦恼,国庆节过后,虽然及时调整了作息,但总觉得睡不够。像小余这样的人还真不少,除了犯困,还有每天的口干舌燥,皮肤干燥,嗓子难受,也有人肠胃不适,感冒的人也开始增多。“简直是个‘多病之秋’啊!”实际上,这些身体不适状态,很多都属于“秋季病”。

“秋季病是个很广泛的概念,可以包含‘秋乏’、‘秋燥’、肠胃疾病、呼吸道感染等。”南京同仁医院中医科副主任武建设介绍。“同时秋冬季节是人体进补养生的关键阶段,如果在这段时间做好调养,会对身体有利。”

秋 养生之道: 秋主收敛,重在养肺



资料图片

对付“秋乏”: 适当做点运动吧

民间有着春困秋乏的俗语,这与人体生理状态有着联系。“夏天天气炎热,人体大量出汗,导致能量消耗增加。到了秋天,温度适宜,新陈代谢恢复正常状态,肌体便进入一个自我修整的状态。”武建设表示,这也是为什么到了秋天,很多人夜间睡眠特别香甜,以至于到了早上,还想继续睡下去。换句话说,春困秋乏并不是通俗意义上的“疾病”,但是对于我们的工作学习还是会造成一定的影响。

专家建议,可以通过合理运动和安排作息来缓解“秋乏”。“秋天天气舒适,适合室外运动,比如打羽毛球、散步、练拳,等等,运动不用过量,可以唤醒精神。上班族在办公室也应该经常起立行走,爬楼梯上下班。早睡早起也很重要,不要去想着用‘过量睡觉’来抵抗秋乏。同时,吃得太油腻也有可能让人困倦,饮食方面切记清淡为主。”

应对秋燥: 多吃百合、银耳、萝卜

一到秋天,不少人觉得嗓子干哑,早上起来会觉得鼻咽干燥、干咳少痰,或者是浑身皮肤干燥脱皮,这些都是“秋燥”的典型表现。武建设告诉记者,应对人体内部的“燥气”,主要是要注意养肺。“可以通过多吃百合、银耳、萝卜、山药、板栗等食物来滋阴润肺。”同时,因为秋天比较“燥”,辣的东西要少吃,蜂蜜等甘甜的食物可以适当多吃。

同时,武建设表示,秋天是人体储存能量,“蓄气”“收敛”的季节,人体对药物的吸收能力都比较强,因此一些体质虚弱、刚做完手术需要进补的病人,可以趁时令食用膏方,多补补身体。

秋季饮食提醒 柿子、猕猴桃别多吃

国庆过后,去医院看肠胃病的人也多了起来,医生提醒,这段时间尤其要注意饮食健康。“秋天瓜果很多,有人爱吃就狂吃,结果吃得脾胃虚寒,肠胃不适。实际上,像柿子、猕猴桃之类的都是寒性食物,不能多吃,苹果、橘子之类的多吃一些问题则不大。”

分类启事

遗失公告 寻人 寻物

遗失

- 遗失 苑万海就业证 3201132013023297 声明作废。
- 遗失 史翠芳就业证 3201132013023302 声明作废。
- 遗失 文从芳就业证 091920032267 声明作废。
- 遗失 苏AX4535 道路运输证, 证号 06328089, 声明作废。
- 遗失 南京市公安局交通管理局公安交通管理行政强制措施凭证, 编号 3201013100161901, 3201013100161912, 姓名许超, 白文亮, 声明作废。
- 遗失 南京德邦物流苏AUW996 车型依维柯车购税证号 7321084261, 声明作废。
- 遗失 肖军荣就业证 040220005042, 声明作废。
- 遗失 南京邮电大学葛付文学生证 10006138 声明作废。
- 遗失 玉桥市场 2C026 押金伍千元收据 遗失声明作废。
- 遗失 浦口实验小学遗失一张江苏省行政事业单位资金往来结算票据, 号码为: 0000468926 声明作废。
- 遗失 蒋婷婷学生证, 证号: 10006131, 声明作废。
- 遗失 建邺区梦都大街188号御江金城9栋919周翠红, 收据号: 0067105, 金额5万; 收据号: 0070072, 金额30万; 收据号: 0069881, 金额244289, 声明作废。
- 遗失 南京旅游职业学院郭勇学生证 学号: 120657115 声明作废
- 遗失 三江学院孙晓明学生证, 学号:

- 12011053100, 声明作废。
- 遗失 王海红、王勇东渡新悦大厦新安江街99号2012室, 商品房买卖合同正本1本, 副本2本。编号: 200621014, 声明作废。
- 遗失 江苏中惠联合电子工程有限公司 安全生产许可证副本一本, 苏JZ安许证字(2011)012165-1, 遗失建筑智能化副本一本, 证号: B3204032010322-2/1, 声明作废。
- 遗失 南京松赛建材有限公司营业执照正本, 注册号320113000182291, 声明作废。
- 遗失 陶冶身份证号码: 320104198110280034, 声明作废。
- 遗失 毛依剑东南大学80级毕业生, 毕业证, 学位证声明作废。
- 遗失 孙培尧身份证, 号 23010319831001391X, 声明作废。
- 遗失 南京林业大学张雪学生证, 100307222, 声明作废。
- 遗失 新华保险一张预收收据, 001250695, 声明作废。
- 遗失 南京传红卤菜店营业执照副本, 注册号: 320103600025652, 声明作废。
- 遗失 杨西兰身份证: 341203196809072583 声明作废。
- 遗失 吴爱华身份证: 23060319780503351X 声明作废。
- 遗失 南京三格优科技发展有限公司 开户许可证, 开户行: 南京银行金陵支行 账号: 01220120030002254, 声明作废。
- 遗失 信达财险保单号为 6130308000508004593 项下保单原件, 发票原件, 保卡,

- 6130308000507004841 项下发票原件, 标志, 声明作废。
- 遗失 王华保险销售从业人员资格证书, 证号: 20061132010009002051, 声明作废。
- 遗失 万霞会计证, 身份证号: 620104197709110521, 会计证档案号: 62010000036366, 自本声明发布之日起所有与本证件有关事情概与本人无关, 特此声明挂失。
- 遗失 徐大军南京红太阳大世界G区1110号2013年6月份租金收据, 声明作废。
- 遗失 金陵科技学院纪顺洪学生证, 1101101007, 声明作废。
- 遗失 郑志胜就业证, 3201152011024317, 声明作废。
- 遗失 金陵科技学院潘雪迪学生证, 1001106058, 声明作废。
- 遗失 金陵科技学院郭雪蕊学生证, 1201104095, 声明作废。
- 遗失 张金强就业证, 3201162011075221, 声明作废。
- 遗失 中国药科大学赵琦学生证, 1046433, 声明作废。
- 遗失 夏敏就业证, 3201151011018115, 声明作废。
- 遗失 东南大学林君豪学生证, 16011113, 声明作废。
- 遗失 程伟丽就业证, 3201043011017574, 声明作废。
- 遗失 苏AX4021 江苏银行渣土准运证, 声明作废。
- 遗失 郭向阳一级建造师证书, 专业建筑工程, 证书编号: 00146958, 企业: 江苏省一建建筑装饰有限公司, 声明作废。
- 遗失 郁林江安全员B证一本, 证书编号: 苏建安B(2008)0602295, 单位: 南通锦国建设有限公司, 声明作废。
- 遗失 南京华夫建材经营部开户许可证、税务登记证正本, 税号: 320121L13284463, 声明作废。
- 遗失 南京市江宁区自来水总公司苏

- A4F023的警灯警报器使用证, 声明作废。
- 遗失 南京浩城建筑有限公司合同章一枚, 声明作废。
- 遗失 就业协议书, 编号: 10014254, 声明作废。
- 遗失 南京市大厂金年旅社发票购领簿及叁本发票, 号: 05983801-05983850; 05983900-05984000, 声明作废。
- 遗失 孙柳南京中医药大学学生证 039010121 声明作废。
- 遗失 黑龙江省双城市酿酒厂车牌号黑 L89122, 车辆识别代号: LKHCH1AG16AV03689, 声明作废。
- 遗失 黑龙江省双城市酿酒厂车牌号黑 L73176, 车辆识别代号: LKHNF5BG47AC33950, 声明作废。
- 遗失 江苏建康职业学院李嘉学生证, 学号312160106, 声明作废。
- 遗失 林靖军官证, 南字第01130116号, 声明作废。
- 遗失 邹得水身份证号码: 342426198609131070, 声明作废。
- 遗失 本人天泓山庄B14-2-303室购房发票购张, 票据号00020060, 声明作废。
- 遗失 南京康斌装饰材料经营部, 税号 330724195804175817, 税务登记证, 正、副本原件和发票领购本丢失, 声明作废。
- 遗失 张秀平身份证 321322197501015027, 声明作废。
- 遗失 郝安宁就业证, AC320105198401241429, 声明作废。
- 遗失 南京波创电子科技有限公司不慎将招商银行股份有限公司南京东山支行开户许可证丢失, 账号: 07806125904099310402, 核准号: J3010025848101, 编号: 3010-02226560, 声明作废。
- 遗失 杨娟失业证, 编号: AC320106197901122428, 声明作废。
- 遗失 东方天郡29幢一单元1304室购

- 房发票一张, 票据号为01151484, 声明作废。
- 遗失 东南大学建行转账支票壹张, 01577005, 声明作废。
- 遗失 南京医科大学赵玲玲本科学学生证, 08110138, 声明作废。
- 遗失 庞睿购买南京市鼓楼区清凉门大街1号中海凤凰花园6号楼1单元503 房地产抵押合同正本 (X2012145490), 声明作废。
- 遗失 南京圣佛液化气有限公司车号苏A-0D645 道路运输证 07319145, 声明作废。
- 遗失 许德福就业证号 AC320106196006130830 声明作废。
- 遗失 南京圣熹龙投资管理有限公司营业执照副本 2/2, 注册号 320106000215226 声明作废。

公告

资产处置公告

某企业位于南京市高新开发区裕西路, 成立于2007年, 经营范围为等离子显示器用电子浆料和太阳能电池用电子浆料的研发、生产、销售, 并通过了ISO9001:2008质量管理体系认证。现因破产等原因, 拟处置资产, 特发布公告: 该企业拥有33103.3平方米国有(出让)土地使用权, 土地性质为工业用地, 厂房等建筑物面积共计30004.86平方米, 产权清晰, 均拥有权属证书。厂房A内包括铝粉生产线, 树脂载体生产线和玻璃粉生产线, 厂房B内为浆料生产线, 厂房C目前是空置, 三幢均为洁净厂房, 有仪器先进齐全的检测中心。企业另拥有1项实用新型专利, 5项发明专利。欢迎意向投资人联系或洽谈, 合作方式不限。联系人: 马小姐、戎先生 联系电话: 025-58129008 转 701/735, 邮箱: ronghao99@163.com 联系地址: 南京市洪武北路188号长发数码大厦7楼。非约勿访。

信息快递

- 教育咨询
- 社会调查
- IT通讯
- 健康保健
- 法律咨询

家教

南师附中 老师上门, 包提高。66692995

南大 贫困生8元/时起, 免费试教, 包成绩。66692950

名师上门 小、初、高。83358848

在职小初数学。13701475316

网站建设

华轩 建网站。86359181

律师咨询

律师 各类案, 十点清债, 法判未果。66095516

律师 13851523442

社会调查

宁迅 情感问题咨询及帮助, 死账烂账及各种经济纠纷。51165220

仁和 专业追债、成功付费、调查、保镖。13915996727

金牌调查、取证、寻人、合法清债, 婚外情, 高效保密。83468013

保密 专业婚外情取证、实力清债、成付! 66151500

专业追债, 成功付款。18351445833

诚义龙威

合法清债; 专业催收, 死账, 赖账, 三角账等追讨, 寻人, 成付, 电话: 84780005

必成 调查, 清债, 保镖护卫。83370339

先锋

清债, 调查, 取证。18751999376

起重机械 制造销售 单双梁起重机。86609853

销售

南京市鼓楼医院 我院现有大量废旧家具及设备出售, 有意者请于10月18日之前与我院资产管理科联系, 电话: 83105675

招商

诚招 联想控股成员企业增益速递, 南京区域范围诚招加盟商, 如您有大专以上文化, 懂管理并有一定经济基础, 欢迎加盟! 18251943114 黄先生

寻求合作

房产销售公司寻楼盘代理销售。13851844268

寻求合作 广告制作公司业务设备、厂房齐全。电话: 15850562553

寻求合作

沃尔玛旁180平米门面转让(餐饮)有实力者优先。13182878868 荣先生

某景观设计院欲扩展建筑设计业务, 寻求加盟合作之士。电话: 13905196226

加工业务

对外喷塑加工 本公司有进口全自动淋兹处理喷塑流水线一条, 日喷塑量5000平方米, 可喷综合尺寸L12000*W3000*H1500, 有意者请联系: 陈先生 13905173821

承接工程

泽友 混凝土隔层钢构。18951806588