



## 中办、国办印发《整治形式主义为基层减负若干规定》>>A02 坚决纠治形式主义官僚主义

### 今迎立秋 养生有良方

8月7日,迎来立秋。中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

#### 情志——一切不可悲伤忧思

悲忧最易伤肺,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。

#### 饮食——少酒少辛辣

“辛主散”,过食辛散之品易损肺气、伤津液,入秋应尽量少饮酒,也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液;可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;可食用陈皮、山楂助消化。

此外,专家认为,人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。

#### 运动——动静结合

秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动静结合可达身心康泰之功效。

■据新华社



扫码看视频

>>A03

### 助力解决群众身边 水电气表计量问题

市场监管总局发文征求意见 >>A04

### 首批无障碍环境 体验员即将上岗

让爱无“碍”!长沙打造无障碍环境



>>A05

### 以生命最后轰鸣 照亮医学生前行

续写大爱!爆破专家成“大体老师”



>>A06



· 三湘都市报 三湘向美好  
视不可挡



扫码看视频

抖音热点

中国翼装飞行员  
在意大利身亡



扫码看视频

视频号热点

伊朗将现50℃高温  
多地为省水省电放假



扫码刊登

家有喜事

三湘都市报  
自助登报