

立秋未入秋，养生核心藏在12个字里

专家解读：清暑祛湿、顾护脾胃、提前防燥 还推荐了三款适配湖南人体质的养生茶饮



扫码看视频

8月6日，湖南省卫生健康委举办“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会，结合湖南立秋高温高湿的气候特点，发布节气养生指南及夏季高发意外急救科普，帮助群众平稳度过夏秋交替期。

立秋不等于入秋，三伏养生别中断

湖南省中西医结合医院院长、主任医师肖长江提醒，今年立秋(8月7日)仍处于中伏时段，8月23日前湖南依旧属于三伏天范畴，暑热未消，市民切勿过早停止三伏养生。

湖南属湿润气候，立秋后呈现暑湿交织、昼热夜凉的特点，肖长江总结当下养生核心十二字准则：清暑祛湿、顾护脾胃、提前防燥。

起居上切忌过度贪凉，长期待在低温空调房、大量饮用冰水，极易损伤脾阳。建议空调温度不低于26℃，夜间睡觉护住腹部、肩颈，避免冷风直吹。运动优选清晨、傍晚凉爽时段，以微微出汗为宜，切忌大汗淋漓，避免过度耗伤气阴。

专家特别提醒，夏秋交界养生需平稳过渡，切勿持续使用盛夏大寒清热的调理方式，减少寒凉摄入、温和调理体质，为秋冬健康打好基础。

告别奶茶，养生茶饮适配湖南人体质

针对湖南湿热偏重的地域体质，肖长江梳理立秋饮食原则：清热不贪寒，祛湿兼润燥，重点护脾胃，同时破解两大饮食误区。一是切忌过度贪凉。湖南市民本就多湿热、脾胃偏弱，寒凉饮食会加重体内湿气淤积，建议减少生冷摄入，多吃莲子、菱角、秋梨等应季食材，健脾润燥。二是切忌过早温补。日常优先选择莲藕、山药、百合、冬瓜等平和食材，清淡饮食、少辣少油。

针对网红“秋天的第一杯奶茶”，专家给出科学替代方案。市面奶茶高糖高脂，会加重体内痰湿、拖累脾胃代谢。肖长江推荐三款适配湖南初秋气候的养生茶饮：莲子百合茯苓茶，健脾安神，适合疲惫、睡眠不佳人群；冬瓜薏米荷叶茶，清暑祛湿、养护脾胃，适配湿热体质；玉竹麦冬甘草茶，生津润燥，预防秋老虎带来的口干、肺热不适，脾胃虚寒者可加红枣调和。同时提醒，养生茶饮因人而异，无需长期单一饮用，偏爱奶茶口感可无糖、少糖搭配纯牛奶饮用。

高温不减，四类人群警惕中暑

高温高湿天气，让中暑风险居高不下。湖南省人民医院急救医学研究所主任医师陈芳提醒，早识别、早处置是防暑关键。

四类人群为中暑高危群体，需重点防护：户外作业者(环卫、建筑工人、交警、外卖骑手)，高强度劳作易诱发劳力型热射病；散热、感知能力衰退的老年人，独居老人省电不开空调更易静默中暑；高血压、糖尿病、肥胖等慢性病患者，耐热能力差、病情易叠加加重；体温

调节系统尚未发育成熟的婴幼儿，严禁单独留在车内。

专家强调，先兆中暑是黄金救治窗口期，出现口渴多汗、头晕恶心、四肢乏力、注意力涣散等症状，需立刻降温休息，硬扛极易发展为致命热射病。同时普及“移、降、饮、送”四字急救法：迅速将患者转移至阴凉通风处；用凉水擦拭全身，冷敷大血管部位快速降温；意识清醒者少量多次补充淡盐水、补液盐，昏迷患者禁止喂水；体温超过40℃、意识抽搐者，降温与120转运同步进行。

■三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 黄璨 何睿 胡骐鹏 马紫洋



金融向善润三湘，建行湖南省分行绘就社会责任新图景

当清晨的第一缕阳光洒向长沙街头，环卫工人在“劳动者港湾”接上一杯热水；当湘西大山里的孩子坐在崭新的“建行五室”弹奏风琴；当龙山县靛房镇的孕产妇坐上进村义诊的“母亲健康快车”……这些散落在三湘四水的温暖瞬间，共同拼凑出建行湖南省分行践行社会责任的生动画卷。

深耕湖湘大地，建行湖南省分行并未止步于传统的信贷支持，而是以总行“三带一融合”为价值指引，将金融活水精准滴灌到教育帮扶、特殊关爱、乡村振兴、金融消保等民生细微处，构建起一套可生长、可迭代的社会化责任生态体系，彰显了国有大行的时代担当。

【成长无界】从“经济兜底”到“全面发展”

教育公平是社会公平的基石。为了抹平城乡教育鸿沟，建行湖南省分行精心布局“成长计划”与“希望工程·建行五室”两套标准化长期公益项目。

助力部分贫困学子缓解经济压力，“成长计划”奖学金像一场及时雨。永州市四中的丽丽，在父亲确诊胃癌、家庭负债累累之际，收到了3000元奖助学金，以帮助她安心备战高考。自2007年项目启动以来，长沙铁银支行等机构持续奔走，仅在近三年就累计为龙山、麻阳等地61名学子送去助学款，更配套了金融课堂、社会实践与导师结对，形成了“受助—勤学—成才—反哺”的良性循环。

“建行五室”也为山区孩子们带去了更好的求学体验。在永顺县民族特殊教育学校、溆浦县大江口镇小江口



中心小学，捐赠了标准化的科学、音乐、美术、体育、德育功能教室。当龙山县乡村学校的孩子们第一次触摸到崭新的钢琴键，当邵东市双凤乡中心小学的美术课有了专业的扎染材料，城乡素质教育的硬件壁垒正在被一点点消解。

【金融温度】从“服务窗口”到“城市客厅”

在城市的喧嚣中，建行湖南省分行将540家营业网点打造成了一个充满温情的公共空间——“劳动者港湾”，向所有户外劳动者敞开大门。

“以前累了只能在路边蹲一蹲，现在有了港湾，能热饭、能充电，还有义诊，太贴心了！”一位环卫工人的感慨。长沙河西洋湖支行在冬季为外卖骑手送上定制保温

杯和艾草按摩锤；株洲城西支行邀请中医师现场讲解养生知识。

与此同时，金融安全防线也在港湾内悄然筑牢。依托“港湾微课堂”，建行员工针对务工人员、老年人等重点群体，用方言和案例拆解电信诈骗套路。

【精准共情】从“大水漫灌”到“细流滴灌”

社会责任的核心在于精准与共情。建行湖南省分行实施精细化、差异化的公益策略。

针对特殊困境群体，该行开启了长达十年的温情守望。在长沙县“慢天使”爱心屋，分行营业部连续三年陪伴脑瘫患儿，用歌声和手工课抚慰成长的孤独；在郴州启点康复中心，志愿者们蹲下身子，用手语和孤独症儿童互动，传递无声的爱。张家界市分行打造的“听·建·爱同行”品牌，联动23家机关单位，让近百名孩子走出无声世界。

在广袤乡村，帮扶则更多地体现在“修桥铺路”的实干中。溆浦县小江口村的金枣酒香飘逸，却曾因山路崎岖难以外销。建行驻村工作队投入100万元专项贷款，修通了直达基地的水泥路，让“酒香不怕巷子深”……

建行湖南省分行的公益实践，有一条鲜明的红线贯穿始终——党建引领。该行充分发挥基层党组织战斗堡垒作用，组建张富清金融服务队，将社会责任融入“三会一课”和主题党日活动，确保公益行动的常态化和长效化。

从守护求学梦到温暖奋斗者，从赋能新农村到关爱特殊人群，建行湖南省分行用实际行动诠释了“金融为民”的深刻内涵。在这片红色的热土上，建行湖南省分行正以金融之笔，饱蘸责任之墨，绘就一幅国有大行服务地方经济社会高质量发展的崭新画卷。