霜降来了如何养生?今年防寒重于防燥

中医专家:冷暖急转湿寒并至,秋冻不是硬扛寒冷,背暖脚热不出大汗最合适

10月23日将迎来秋季最后一个节气霜降。此时自然界的阳气继续收敛、沉降,开始由表入里、由动转静,人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。

根据国家气候中心预测,今年霜降节气期间我国大部地区气温接近常年同期到偏高,有几次主要冷空气过程,部分地区降水偏多。中医认为,在这样的气候下,今年霜降养生应注意寒燥同防,防寒重于防燥,健脾润肺并重。

冷暖急转,护阳防寒为先

霜降处于秋冬之交,中医认为此时燥邪当令,寒气初生,因此以“秋冬养阴”为养生总旨,今年尤以防寒为先、润燥为辅。

“今年霜降可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存,潜藏着健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍,气温骤降时血压易波动,心脑血管病发病风险增加;降水偏多地区湿冷明显,易导致困倦、腹泻、关节酸痛;冷空气来时空气偏干燥,口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。

“秋冻”还要不要坚持?甘肃省第二人民医院中医科副主任秦双红认为,霜降时节如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显,微汗状态下仍坚持“冻”,就会让寒湿之邪乘虚而入,反而耗散阳气。

“秋冻不是硬扛寒冷,而是让身体逐步适应凉意,使卫气得充而固表。”秦双红说,穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”:颈后大椎穴,防寒从背入;脐中神阙穴,培元固本;足踝三阴交穴,御寒从下起。

专家建议采用“内层吸汗、中层保暖、外层挡风”的洋葱式穿法,便于随冷热变化及时增减衣物;感到背暖、脚热、不出大汗,表明“穿得正合适”。

平补为主,健脾润肺并重

民谚有云:“补冬不如补霜降”。在中医看来,霜降之后寒气渐生,“补霜降”的核心在于调补脾胃,从而有效抵御寒邪侵袭,防止各类外感疾病。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒,调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品,当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。

专家提醒,有积滞、湿热、痰湿的人群,应在消导、化湿、清解基础上再调脾;如服用膏方进补,必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证,盲目温补反而容易“虚不受补”。

“进补需注意敛阳护阴,肺脾同调。”考虑到今年的气候特点,高琳提醒,霜降时节不宜一味滋阴腻补,降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品,燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

■据新华社

广州地铁站内看书5小时被扣15元上热搜

长沙地铁提醒:入站超210分钟须补票

扫码看视频

近日,“女子在广州地铁站内看书5小时,出站被扣15元”引发热议,不少长沙市民询问:在长沙地铁长时间停留,也会加收费用吗?

10月22日,记者从长沙地铁的《票务规则》中了解到,长沙确有乘车时限规定:乘客在付费区内最多可停留的规定时间为210分钟,即3.5小时,超过210分钟的,须按出闸站线网单程最高票价补交差额票款。

超时后怎么收费

乘客验票通过进站闸机,即进入付费区。从入闸到出闸之间的时间,无论是否在车上,都计入停留时长——在站厅等人、在商铺消费、在站台坐着刷手机,都不例外。

根据规则,因乘客自身原因超过210分钟的,除当次车费外,还须按出闸站线网单程最高票价补交差额票款。长沙地铁按里程分段计价,起步价2元可乘6公里(含6公里),6—16公里每递增5公里加1元,16—30公里每递增7公里加1元,30公里以上每递增9公里加1元,目前线网最高单程票价为9元。

举个例子,市民小张进站后前后停留近4小时才出闸。他原本3元的车程,因超过时限,需按出闸站线网最高单程票价标准补交差额,而不能只按原票价出闸。

若他乘车的里程还超出了车票预定里程,则属于“既超时又超程”,除补交超程车费外,还需按线网最高单程票价补交超时差额。

免费乘车的老人、儿童,超时怎么办

也有市民关心:14周岁以下儿童、65周岁以上老人等群体凭有效证件可免费乘车,他们若在站内停留超时,是否受时限约束?

三湘都市报记者了解到,上述免费群体通常经车站边门(绿色通道)由工作人员核验证件后通行,不经过闸机刷卡,没有进出闸电子记录;而210分钟乘车时限以闸机记录的入闸、出闸时间为计算依据,因此这部分群体不受该时限限制。需要说明的是,持学生卡、老年卡刷卡从闸机通行的,仍会产生进出闸记录,其超时处理以运营方规定为准。

这些情况不算乘客“超时”

规则也有人性化安排:因列车故障、运营延误等运营方原因导致超时的,乘客可及时联系车站客服中心,该部分时间不计入时限。

地铁是城市公共交通的“大动脉”,核心功能是快速通行。提醒广大市民,进站后留意时间;确需长时间等人、休息的,可先出闸在站外等候,避免产生不必要的费用。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 王翊玮
通讯员 罗健翔

提醒

路边的桂花不要采!秋食桂需注意这些

扫码看视频

“桂子月中落,天香云外飘。”秋日走在长沙街头、公园或小区里,金桂、银桂、丹桂和四季桂陆续开放,一阵阵清甜的花香扑鼻而来。10月22日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)药学部副主任、副主任药师崔姣表示,桂花不仅适合观赏,也常被用于制作茶饮、糕点和甜汤,但要注意,路边、公园里的鲜桂花,不宜采摘回家泡茶、制作桂花蜜。

崔姣介绍,中医认为,桂花味辛,性温,具有温肺化饮、散寒止痛的功效,可用于寒邪相关的咳嗽、痰饮及胃脘冷痛等情况。

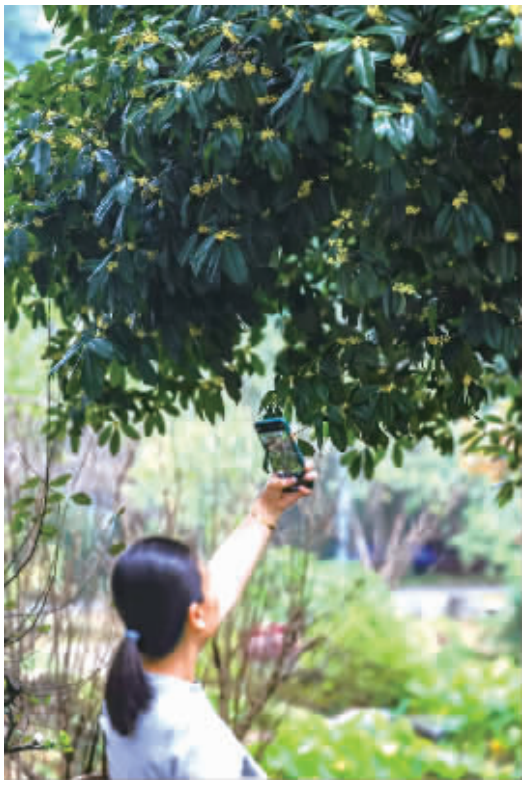
古人对桂花的利用,也不只停留在赏花闻香。南宋林洪撰写的饮食文化著作《山家清供》记载了“广寒糕”的做法:采桂英,去青蒂,洒以甘草水和米舂粉炊作糕。将桂花与米粉结合,制成带有花香的糕点,体现了古人对时令花卉的巧妙利用。明代邝璠于弘治年间编撰的《便民图纂》也记载:桂花点茶,香生一室。说明桂花入茶早已是传统生活中的雅趣。此外,清代医药学家赵学敏编撰的《本草纲目拾遗》,还收录了桂花蒸取制成“桂花露”的记载,并提到具有“明目疏肝,止口臭”的功效。

崔姣提醒,桂花虽然常被用于食品制作,但并不意味着所有桂花都适合食用。用于烹饪的桂花,应选择正规渠道销售、明确标注为可食用的产品,并按产品说明处理。

桂花盛开的季节,不少人喜欢将路边、公园里的鲜花捡回家,用于泡茶、制作桂花蜜。其实,这样的做法不推荐。道路两旁和公共绿地的桂花,可能受到汽车尾气、灰尘及农药等污染,单纯清洗未必能消除所有风险。想制作桂花食品,应购买符合食品安全要求的原料,不要随意采摘或食用路边绿化带植物。

此外,桂花性温,食用时应注意适量。日常饮食中少量使用桂花调香即可,不必为追求养生效果而大量食用,更不能自行用桂花代替药物治疗疾病。对花粉或花香敏感的人群,应谨慎接触和食用桂花。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈安妮



长沙街头,市民正在赏桂。刘丰 摄

迁 坟 公 告

长沙市雨花区人民政府于 **2026** 年 **9** 月 **24** 日发布**[2026]**第 **26** 号《征收土地预公告》,拟征收长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社集体土地 **0.0567** 公顷,作为长沙市 **2026** 年第一百四十一批次(中心城区)项目建设用地。现该项目建设施工在即,红线范围内所有坟墓急需迁移,四至范围:东至长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社、南至长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社、西至洞井路、北至雅塘冲路(具体以勘测定界图为准)。请位于红线范围内的墓主的亲属,从本公告登报之日起三十日内,速与自然经济合作社联系,办理迁坟手续,逾期未迁,将视作无主坟,将由建设单位作深埋处理。特此公告。

联系人:邹运新(自然经济合作社)联系电话:**15874117280**

长沙市自然资源和规划局雨花分局

2026 年 **10** 月 **23** 日

岳阳宏辰传媒有限公司遗失公章,编号 **43060210053754**,财务章编号 **43060210053763**,法人章(李正雄)编号 **43060210053765**,声明作废。

凤凰鸿文农业科技有限责任公司遗失转账支票,支票号 **31404 32509819268**;支票号 **31404325 09819270** ,现声明全部作废。

冷世红遗失津市市人民法院开具的湖南省非税收入电子缴款收据一份,湘财通字(**2022**),票据号码 **3921 675322**,金额 **617.00** 元,案号(**2021**)湘 **0781** 民初 **661** 号,声明作废。

湖南省五红文化传媒有限公司遗失公司营业执照正本,统一社会信用代码:**91430304MA7E JMKR4U** 声明作废。

溆浦县嗨喜茶遗失食品经营许可证正副本,编号:**JY24312240219484**,声明作废。

湖南盈诚会计师事务所(普通合伙)遗失公章 **43010310273368**,声明作废。

永州星火科技发展有限公司遗失公章 **43112510005064**,声明作废。

迁 坟 公 告

长沙市雨花区人民政府于 **2026** 年 **7** 月 **21** 日发布**[2026]**第 **23** 号《征收土地预公告》,拟征收长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社集体土地 **2.6692** 公顷,作为长沙市 **2026** 年第一百一十批次(自然岭小学)项目建设用地。现该项目建设施工在即,红线范围内所有坟墓急需迁移,四至范围:东至长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社、南至长沙市公共工程建设中心(雅塘冲路)、西至长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社(长沙市无线电厂、长沙天凯置业有限公司)、北至长沙市雨花区雨花亭街道自然经济合作社(具体以勘测定界图为准)。请位于红线范围内的墓主的亲属,从本公告登报之日起三十日内,速与自然经济合作社联系,办理迁坟手续,逾期未迁,将视作无主坟,将由建设单位作深埋处理。特此公告。

联系人:邹运新(自然经济合作社)联系电话:**15874117280**

长沙市自然资源和规划局雨花分局

2026 年 **10** 月 **23** 日

黄蓉遗失中投地产有限公司开具的金钟时代城公寓 **B** 栋 **11** 楼 **1125** 室车位 **11246** 收据,收据号:**0000420**,金额:**35000** 元,声明作废。

湘潭市昱盈晟建筑劳务有限公司遗失公章,编号 **4303811002138 2** 声明作废。

湖南中科恒德食品有限公司不慎将公章遗失,声明作废。

绥宁经发商业运营管理有限公司遗失公章 **4305270010497**,声明作废。

邵东县税务学会遗失公章,编码:**4305219009653**,声明作废。

注销公告

湖南兰天汽修职业培训学校(统一社会信用代码:**52430000689513 2516**)因债权债务清理完毕,破产清算程序已经终结,管理人拟依照《民办非企业单位登记管理暂行条例》相关规定,向登记管理机关湖南省民政厅申请办理注销登记。特此公告。联系人:董律师 **19308484959**

湖南兰天汽修职业培训学校遗失民办非企业单位法人登记证书副本,统一社会信用代码:**52430000689513 2516**,声明作废。

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。