



# 立秋养生 未病先防

本报记者 苏立萌 王治

## 暑气未退 谨防腹泻

如今,正值夏秋之交。在这个季节过渡阶段,暑湿依然较重,市民“贪凉”现象普遍,因脾胃问题而就诊的患者也随之增多。

“虽然已是立秋时节,但白天天气还处于炎热状态,喝冷饮、吹冷风的人们不在少数。其中,寒凉食物会刺激胃肠黏膜收缩,过多食用还会影响肠胃的消化功能,严重时会出现腹泻,伤及脾胃健康。”郑州市第二人民医院中医科主任王建萍说,“近期就患者常见的脾胃疾病就是腹泻,由于天气原因,食物容易变质,再加上很多人喜欢吃烧烤或者在外就餐,如果商家提供的食物存在卫生问题,很容易造成感染,引起呕吐和腹泻。”

另外,随着立秋的到来,秋季腹泻也将进入高发期,尤其是抵抗力低的儿童,如果饮食不当,很容易感染病菌,出现秋季腹泻。“引起秋季腹泻的原因大多是食用腐烂变质食物或腹部受冷刺激过强,使肠道内菌群失调,均可引起腹痛、腹泻。”郑州市中医院治未病科主治中医师李莉莉表示。

另外,压力过大、精神过度紧张也容易引起胃肠道功能紊乱,发生腹泻。

俗话说“病从口入”,所以注意饮食卫生对于预防腹泻有很重要的作用。专家建议市民清淡饮食,多食蔬菜瓜果,少食寒凉食物,多喝热水,注意保暖,从而调理脾胃,达到养生防病的效果。另外,如果出现轻度腹泻,可以在中医的指导下,利用热盐袋或者艾灸进行调理。

## 秋燥来袭 润肺为先

中医认为,秋季燥气当令,气燥伤肺,稍有疏忽,肺脏即易被秋燥耗伤津液,引发口干舌燥、咳嗽咯痰等不适症状。因此,立秋之后,应当注重润肺养肺,预防咽炎、咳嗽、气管炎等呼吸道的侵袭。

“按照中医,‘春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾’,秋季宜常吃养阴生津、润燥润肺的食物,如银耳、梨、甘蔗、荸荠、葡萄、柑橘、蜂蜜、牛奶、莲子、芝麻、百合、山药等,都可以起到润肺防燥的效果。”王建萍介绍,秋季昼夜温差大,进入“阳消阴长”的阶

段,养生也应顺应自然,以“收敛”为主,建议大家不要熬夜,养成早睡早起的良好习惯。因为此时“阳气”开始收敛、沉降,早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。

李莉莉提醒,在秋季肺盛之时还易影响到肝,肝主情志,若肝气受制,人们容易出现情绪低落等状况,引起内分泌紊乱、心慌心悸、失眠、气血失调等疾病的发生。此时,可以通过适量运动、清淡饮食、规律作息等方法进行调理,或积极参加一些有益身心的社会活动,调养情志,保持乐观向上的情绪,以消减“悲秋”情绪给生理、心理带来的影响。

## 辨识体质 适度养生

“近段时间,时雨时晴,天气湿热,总感觉身体乏力,就时常来中医养生馆进行刮痧、艾灸,做好未病先防。”在一家养生馆中医养生的市民张女士告诉记者。

随着人们健康意识的增强,刮痧、艾灸、拔罐、推拿等中医疗法在民间得到广泛使用,成为日常养生保健手段之一,除了去

诊所、养生馆体验,不少市民还经常在家自行拔罐、艾灸等。不过,对于使用中医疗法进行治疗的患者,专家建议前往医院检查后,再根据病情采取正确的治疗方法。

“自行采用中医疗法养生、保健,固然可以,但如果涉及治疗疾病,或者以期达到治病效果,一定要辨证施治。”郑州市中医院推拿科主任康献勇表示,使用中医疗法之前,要先分清是治病还是养生保健。如果是养生保健,在没有辨明体质的情况下,不建议盲目采用中医疗法养生保健,比如寒湿体质可以拔罐,但是湿热体质拔罐、艾灸则会导致内火更旺,引起身体不适。如果是治病为目的,则建议先由专业中医师辨证辨病,再按照合理有效的中医疗法进行治疗,以免延误病情。

专家提醒,中医疗法讲究手法,自行用中医疗法养生保健,需掌握好技能,一旦出现问题,建议及时就医,避免感染。另外,不要过度养生,拔罐、刮痧、艾灸、推拿等中医疗法次数要根据个人体质而定。同时,在外进行中医养生,需了解各个器具是否已经消毒,以免感染疾病。

## 消费相对论 栏目记者 陈茜

### 机票退改签实施阶梯费率 让消费更人性化

新闻:日前,中国民航局发布了《关于改进民航票务服务工作的通知》(以下简称《通知》),提出航空公司要制定机票退改签收费的“阶梯费率”,不能简单规定特价机票一律不得退改签,OTA平台(在线旅行社平台)、销售代理企业严禁在退改签收费标准之外向旅客加收额外费用。

民航机票退改签费用过高、特价机票不能退改签、提前很早改签仍被收取高额费用……这些现象一直以来被消费者所诟病。前不久,江苏省消保委在约谈部分航空企业后,提出了机票退改签实行阶梯费率的建议。如今,中国民航局发布《通知》,设定合理的梯次收费标准,此举更好地保护了消费者的合法权益,有利于构建更加公平的市场秩序。

目前,国内机票实行的退改签费率是按照机票价格所对应的舱位,以“起飞前”和“起飞后”作为时间划分点来制定的。这种费率标准简单说就是“一刀切”,也加重了消费者的负担。而所谓阶梯费率,就是根据不同票价水平和退改签的时间节点,如24小时、72小时、15日、1个月、3个月等多个计算节点,根据阶梯式递减的差异化标准收费,这也是国际上比较普遍的做法,阶梯费率的实施将有效减少民航旅客的经济损失。

自主选择权和公平交易权是消费者的基本权利,这些并不会因为其购买的是全价票还是折扣票而有所区别。当然,机票具有时效性、专用性等特点,退改签属于消费者单方违约行为,需要承担一定的违约责任,但这种责任应该是公平合理的。而阶梯费率就是让消费者承担的这种责任更加人性化,更加细化,是对不合理现象的理性纠偏。

下一步,如何将《通知》的内容执行到位,还有待各方的合力。其中监管是重中之重,只有加强对有委托授权关系的OTA平台、销售代理企业的管理,对违反收费标准的进行严格处罚,才能最大化执行统一退改签制度的效果。其次,对于消费者来说,可以统一在航空公司渠道办理退票和改签业务,节省时间,价格更透明。与此同时,航空公司在旅客购买机票过程中,也要清楚告知旅客退改签收费标准,对退改签的最终对象是消费者还是违规销售代理,也更需加精准甄别,避免让《通知》成为“黄牛”向航空公司维权的“护身符”。

## 健康道

### 暴走“消耗”脂肪肝 真的有效吗

**副刊** 健康关注:谈到治疗脂肪肝,网上流传着这样一个说法:“暴走可以治疗脂肪肝。”而且还有网友表示“亲测有效”。对此,不少患者虽然是半信半疑,但为了治病,还是愿意抱着试一试的态度去暴走治疗。那么,暴走真的可以治疗脂肪肝吗?

本期专家:李广明 郑州市第六人民医院 肝硬化科主任

**真相探索:**脂肪肝,经常被称为“胖肝”,近年来,其患病人群逐渐呈现出年轻化趋势。脂肪肝最大的危害在于它比健康肝脏更容易发生脂肪性肝炎,从而逐渐演变成肝硬化,给患者健康带来更大的危害。

大家对脂肪肝最常用的治疗手段就是减肥,通过运动达到减肥的效果。虽然实现减肥治疗的方法多种多样,但并不建议暴走治疗脂肪肝。

合理运动可有效减少肝内脂肪沉积,但过度的激烈运动不仅起不到治疗效果,还有可能加重病情。正常来说,如果运动量过大,体重减轻太快,患者体内的脂肪分解成大量的脂肪酸,这些脂肪酸被运输到肝脏,肝脏在消化分解这些脂肪酸时负担过重,会诱发转氨酶升高、肝功能异常,甚至出现病情加重。建议脂肪肝患者采取比较适合脂肪肝治疗的运动,推荐游泳、慢跑等有氧运动,不过,由于个体有差异,运动方案也必须体现个性化,做到因人而异。

对于中老年患者来说,宜采取运动强度不大、心率变化较小的运动,如步行、慢跑、游泳等;若是年轻患者,则可根据自身兴趣爱好进行运动强度和心率变化较大的活动,每天的运动时间以晚餐后间隔1小时进行为好。要消除多余脂肪,每次的有氧运动时间必须达半小时以上,因为有氧运动的强度相当于最大摄氧量的40%~60%,运动心率相当于最高心率的70%~80%,对增强血脂代谢都有明显作用,同时持续有效的运动还能去除腹部的内脏脂肪。

另外,对于肥胖型脂肪肝的治疗来说,饮食、运动、改变不良生活方式等措施比药物治疗更为重要,大部分单纯性脂肪肝患者通过控制饮食和加强运动即可康复。

**结论** 暴走不一定会达到治疗脂肪肝的效果,甚至有可能加重病情。

**科普延伸:**在此提醒大家,采用运动疗法治疗脂肪肝时,应注意以下几点:运动治疗前后要有准备运动,运动后要有放松运动,避免心脑血管意外或肌肉损伤的发生;对已有肝功能损害的患者来说,初期运动量不宜过大,应常规运动量减少10%~20%,但运动的时间可适当延长;同时还应配合饮食控制。同时,患者还应该结合饮食治疗、运动治疗、行为或生活方式干预治疗以及中西医药物辅助等综合治疗。

## 观察家 栏目记者 苏立萌

### 减免车船税 车市将迎哪些利好

日前,财政部、税务总局、工业和信息化部 and 交通运输部联合发布《关于节能新能源车船享受车船税优惠政策的通知》(以下简称《通知》),对节能乘用车和纯电动商用车、燃料电池商用车作出减半或免征车船税的要求。

根据《通知》,减半征收车船税的节能乘用车应同时符合以下标准:获得许可在中国境内销售的排量为1.6升以下(含1.6升)的燃油汽油、柴油的乘用车(含非插电式混合动力、双燃料和两用燃料乘用车);综合工况燃料消耗量应符合标准。其中,免征车船税的新能源汽车是指纯电动商用车、插电式(含增程式)混合动力汽车、燃料电池商用车。在业内人士看来,此次《通知》,再次表明了国家对新能源车的支持态度。

**进一步降低节能乘用车成本** 凯迪拉克郑州威佳高新区店总经理张鹏飞

该《通知》提出,对1.6升及以下的燃油汽油、柴油的乘用车车船税减半,意在鼓励厂商提升小排量汽车的性能,推出节能高效的排量车型。而对于纯电动、插电式混动新能源汽车免征车船税,将进一步降低新能源车用车成本。

其实,车船税的成本相对较低,减免车船税对部分车主而言意义不大,不过,车船税是国家征收的一类使用环节的税种,此次《通知》内容对汽车产业的推动更多地体现为汽车消费的导向作用。

从市场层面来看,因减免幅度并不大,对汽车市场的销量影响也有限,但可以进一步刺激汽车企业加大对节能、新能源技术的扶持力度,拉大新能源车和非新能源车之间的成本差距,引导更多消费者购买新能源汽车。

**新政有望刺激新能源车消费** 江淮河南世纪阳光店总经理孙晓波

无论是车船税,还是购置税方面,国家对新能源车种种利好,有助于鼓励、刺激新能源车的销售。从此次《通知》内容可以看出,国家政策导向非常明确。如今,在新能源车厂家和消费者方面,已经形成厂商享受购置税和车船税减免的双向补贴,形成以新能源车为趋势的市场导向。

据了解,今年,全国新能源车销量预计为80万~100万,其中新能源车占比在5%左右,与燃油车市场规模相比较,新能源车占有量尚小,但相信在国家各项利好政策推动下,新能源车市场规模将逐渐扩张。

在这种市场趋势之下,发力新能源车将成为厂商提升竞争力的一大法宝。目前,江淮在新能源架构方面,已经成立了专门新能源车研发、制造、营销部门,并推出多款高续航能力车型,另外,为了让消费者有更多选择,江淮已经推出小型车、B级车、SUV细分市场新能源车车型,深受消费者喜爱。以我们店为例,自三月份引入新能源汽车以来,每月新能源车销量达到50台。



**有助加速新能源车技术导入** 广汽丰田郑州高新区店销售经理李明辉

近年来,针对新能源汽车市场的各项利好政策频繁发布,国家对新能源车的支持力度正在持续增大。此次《通知》让新能源车市场再迎利好,其中,最大受益车型主要是插电式混合动力新能源车和纯电动新能源车,虽然车船税的金额并不大,但政策的指引意义明显,将使各大厂商更加坚定发展新能源车的决心。

目前来看,购买新能源车可以免征购置税、车船税,同时还有地方利好,比如新能源车专属牌照可以不限行、不限号,在我看来,后期在充电桩等配套设施方面也有望给予补贴。此外,随着明年“双积分”政策的全面展开,新能源车将逐渐成为车市主流,市场规模有望进一步扩大。

现在,广汽丰田品牌也正在积极推出新能源车,并加大对新能源车的投入,据了解,在2019、2020年,广汽丰田将在中国市场注入更多新能源车,并引入、导入新能源车制造,丰富新能源车阵容。对于经销商而言,新能源车销量配也会增加。

## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 中国体育彩票 “寻找最美健身达人”活动火热进行

《时代在召唤》《舞动青春》《放飞梦想》……还记得学生时代天天都做的课间操吗?即日起至8月12日,中国体育彩票在微信发起“寻找最美健身达人”活动,邀你与体育明星、专业运动员一起秀出广播操,重温当年的课间美好时光。

在新浪微博平台上,@公益体彩将发起超级话题#那些年,你跳过的广播操#,届时,将有众多文体明星及健身达人分享自己的广播操精彩瞬间。同时,你也可以将自己的健身视频上传,参与此次活动。

8月8日是“全民健身日”,据介绍,本次活动是国家体育总局在今年“全民健身日”期间推出的一个时尚创新全民健身活动。此次中国体育彩票联合新浪微博推出“寻找最美健身达人”活动,意在调动年轻群体的健身热情,以参与门槛较低、时代感较强的广播体操运动为主要展示、推广项目,借助知名运动员的影响力,通过短视频为主的互联网媒体传播方式,吸引社会大众广泛参与。借此宣传我国广播体操运动的发展成果,传播全民健身的理念,掀起全民健身活动热潮,唤起社会大众对健身运动的关注,让追求健康的人们更方便地感受运动带来的乐趣和改变。

## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 体彩郑州西区分中心 开展安全健康知识讲座

8月7日,体彩郑州西区分中心组织全体工作人员开展安全健康知识讲座及安全健康知识现场教学。此次培训,来自河南省安全健康教育培训中心的资深讲师为大家讲了一堂生动的安全健康课。

随着生活节奏的日益加快,很多人都忽视了自身的健康问题。此次培训从健康出发,通过一个个生动的事例展现了健康的重要性。特邀而来的资深讲师针对大家工作中存在的不良习惯以及其可能造成的危害,为大家进行了系统的讲解,从CPR第一现场紧急急救、环境污染与健康防护、慢性职业病的预防与防治等方面增强大家的健康安全意识。现场,体彩郑州西区分中心的工作人员还参与了模拟治疗。

此次活动,让全体工作人员受益匪浅,纷纷表示将在工作之余,注重自己的身体健康,更全身心地投入到体彩事业的工作中去。

