

秋气平而肺气清，此养收之道

秋季，记得要关爱自己的肺

本报记者 朱文龙

秋季注重收养阴气

秋天，是从立秋之日起，到立冬之日止，其间经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降等六个节气。并以中秋（农历八月十五日）作为气候转化的分界。

按照我国的传统说法，秋天乃丰收之季，五行应金，五脏属肺。据相关中医养生专家介绍，秋季，由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物收，是指万物成熟，到了收获之时。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”，而相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

如果不注重保养体内的阴气，会造成什么样的危害？通俗地来讲，这种危害相当于“杀生”，秋天的气机比较“急躁”、“干燥”、“收敛”，天上的阳气迫不及待要收敛，地上的阴气也停止蒸腾而开始收藏，所以天地之间既有一股肃杀之金气，又有一种越往高处走越觉得神清气爽的容纳、平和之气。所谓“秋高气爽”便是这个道理。秋天的阴气如果不注重保持，这种肃杀的金气，或者说体内的燥气便会加重，所以历代统治者都懂得要“秋后问斩”以顺天应时，政客们也喜欢“秋后算账”。人体就更应该要收敛神气，不要外散精气神，这就是“无外其志”，使自己的元精、元气、元神得以安宁、收敛，这才是最好的秋季养生。

中医认为五脏与自然四时相应，肺主秋，秋季气候清凉干燥，而肺喜润恶燥，故秋季多见“肺燥病”。秋季是养肺的最佳时机，那秋天如何养肺呢？且听记者慢慢道来。



《黄帝内经》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早睡早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”养生专家说秋季天干物燥，人体会产生一些不适现象，比如上火、干咳等等，为了收养体内的阴气，大家可以通过食疗来滋

以食疗润肺气

润阴气，补养自己的肺脏，具体来说，有以下五个饮食原则：

1、养肺为要、养阴防躁：秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物，可以起到滋阴润肺养血的作用。

2、少辛增酸：秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃得过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气。

3、宜多吃粥：初秋时节，天气仍较热，空气潮湿，闷热蒸人，且秋季瓜果成熟，难保人们不贪食过度，这些均会伤损脾胃，所以秋天早晨多吃些粥，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。

4、宜补充健身汤：秋季饮食以滋阴润燥为原则，在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤，一方面可以渗湿健脾，滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。

5、宜多吃鱼：秋天是需要进补的季节，但很多人都害怕大量进补导致肥胖，不妨吃点鱼肉，鱼肉脂肪含量低，其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和抗癌的作用。

几款润肺的秋季甜品

蜂蜜雪梨炖百合：贡梨去

皮去心，切成块，放入炖盅内，加纯净水盖过梨，以免氧化。百合剥开，削去干掉的部分。放入炖盅内，加入蜂蜜和冰糖，再加纯净水盖过所有材料。把炖盅盖好，放入锅水，注入清水（约到炖盅一半的位置），大火烧开后，转小火炖40-60分钟。即可熄火，凉至不烫口就可食用。

山药红豆羹：红豆洗净，入清水中浸泡半小时；山药洗净，戴上手套，用刀刮去皮；清水中倒入少量白醋，将山药浸入，洗去黏液；将山药入锅煮熟，放凉后，切丁；红豆入锅大火熬煮至酥烂，放入熟山药粒，加入冰糖；干淀粉加水勾兑成水淀粉，倒入勾芡，撒少许糖桂花即可。

桂花椰汁糕：椰汁糕一将20G鱼胶粉用适量凉开水充分浸泡，至全部鱼胶粉变透明，然后隔水加热至液体状态，备用。将椰浆、淡奶油、60G砂糖放入锅中加热，待砂糖溶化后，加入鱼胶粉液体，搅拌至无颗粒，即可熄火。将纯牛奶倒入2杯搅拌均匀，然后倒入容器放冰箱冷藏至凝固。桂花糕一用同样方法将20G鱼胶粉溶至液体状态，备用。将300ML水和40G砂糖放入锅中烧开，待砂糖溶化后，加入鱼胶粉液体，搅拌至无颗粒，即可熄火。将适量的糖桂花加入5杯，搅拌均匀，稍放凉。取出已凝固的椰汁糕，倒入稍放凉的桂花溶液，放冰箱冷藏至凝固即可。

少女遭诈骗电话夺命

面对电信诈骗，我们该怎样防范

本报记者 朱文龙

打击电话诈骗的现实困难

徐玉玉去世之后，社会上一片反思之声，为何电话诈骗屡禁不绝。

这里面的原因是复杂的，受害人、警方、政府、银行等各种因素相互交杂。具体来说，有以下现实困难：

第一，受害人在遭受诈骗之后，往往不能及时报案，或者破案后，处于各种方面的顾虑，拒绝出庭作证，导致犯罪结果无法查明。被害人与犯罪嫌疑人未谋面，而犯罪团伙有多人，一对一犯罪缺乏被害人指认，难以明确具体的诈骗行为人。

第二，公安机关跨区域协作还不完善，地方政府投入的侦查资源是有限的异地机关代为调查取证的工作动力不足。

第三，诈骗对象不特定，涉及多人的赃款在银行卡、支付宝、财付通甚至是Q币之间转换，再通过商业银行、银联、网上结算系统进行分分合合。为准确查明犯罪流程、明确诈骗数额造成困扰。

第四，银行监控录像保存时间大都为三个月，且存在保管不慎、设备故障的情况。

对于警方来说，正是因为取证难度大，跨区办案、异地协

助的通道也尚未打通，司法追查已到案行为人余罪的动力非常非常不足，所以一网打尽的良好愿望很难实现。

如何预防电话诈骗

预防电话诈骗的关键在于我们自身。

警方提供了8种防范电话诈骗的方法，其中市民特别要注意的就是来电显示特殊号码时的应对方法。

1、告诉家中亲人不要轻信陌生人的电话和手机短信，也许会有人以您在外发生意外情况为幌子，将您的亲人哄骗外出，或冒用您的名义骗取财物。接到可疑电话、短信时，保持冷静，切勿慌张，与家人、亲友多商量。向当地派出所、银行网点、电信营业网点工作人员当面询问。

2、来电显示为“0019”等开头的号码系从境外打来的电话。

3、不法分子通过软件可以任意设置来电号码，不要轻易相信来电显示号码。犯罪分子提供的所谓的“固定电话”很可能被捆绑了犯罪分子手机的虚拟电话。任意显号软件不支持回拨，即使犯罪嫌疑人来电的时候显示的是110或者10000号，但只要你回拨过去就会打不通，或者转接到真正的单位。

4、电信和公安系统的电话并非一个总机，两个部门之间不可能实现电话转接。

5、不要轻易尝试使用自己不熟悉的银行业务，例：ATM机转账或网上银行功能，如确有需要可咨询银行网点工作人员。

6、不要泄露您的银行卡密码。

即将踏入大学的18岁山东临沂罗庄女孩徐玉玉，19日接到了一通诈骗电话，结果被骗走了上大学的费用9900元。得知被骗后，徐玉玉伤心欲绝，郁结于心，最终导致心脏骤停，虽经医院全力抢救，但仍不幸于21日离世，让人扼腕。电话诈骗、短信诈骗等诈骗模式再次引起人们的关注，我们怎样才能识别诈骗，制止诈骗，成为社会关注的重要问题。

公安机关电话号码以及110、95598等热线短号要求汇款的电话或短信时，请您一定要提高警惕，及时予以核实确认，避免财物损失。

4、电信和公安系统的电话并非一个总机，两个部门之间不可能实现电话转接。

5、不要轻易尝试使用自己不熟悉的银行业务，例：ATM机转账或网上银行功能，如确有需要可咨询银行网点工作人员。

6、不要泄露您的银行卡密码。



7、不管对方是谁，只要涉及个人隐私，请务必留神。根据我国法律规定，公安机关在侦办案件时，不会通过电话询问群众家中存款账户、密码等隐私情况，如果涉及案件情况必须查询的，必须出具工作证件及有关法律文书，到相关金融机构查询。公安民警、税务局工作人员不会打电话指导被害人如何转账、设密码。公安部门也不可能提供所谓的“安全账户”。

8、切勿相信汽车退税的说法，目前我国购车退税只有三种情况，一是购买的车辆出现质量问题退回销售厂商；二是购买的车辆不符合相关要求在车管部门无法登记注册；三是国家规定的免税车型先征后退，这种情况需要车主携带相关证件到税务部门当场办理，不可能通过电话远程操作。

一旦上当受骗后，市民可通过以下两种方法紧急处置，一是通过拨打“110”电话或向附近驻地派出所报案，二是保存好相关证据材料，如：转账凭证、对方账号等。