

二十四节气

# 处暑 过后多事之秋到

8月22日迎来处暑节气，“处”，有散、藏之意，处暑是秋天的第二个节气，也是气候变凉的象征。处暑过后，昼夜温差加大，正是夏秋交替时节，心脑血管疾病、皮肤瘙痒等也易找上门。多事之秋如何健康过？一起听听专家们的健康提示吧！



(CFP)

## 防秋燥伤人 滋阴是重点

处暑过后，昼夜温差逐渐增大，气候渐渐干燥。吴晓晶提醒说，秋燥可引起肺燥，肺燥又分为温燥和凉燥。“温燥，往往带有夏暑的余热，表现出发热、微恶风寒、头痛、干咳少痰、咽干口燥。对付温燥，饮食养生原则要以清热滋润为主，可食百合粥、百合鸭肉汤、银耳粥、银耳杏仁汤、鸭肉汤等。凉燥饮食养生原则要以祛寒滋润为主，还宜适当增加蛋白质和热量较高的食物。”

处暑养生应注重防止燥邪对人体的伤害。对于秋燥，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、百合、杏仁、川贝等。平时要少吃生冷和过于甘肥油腻的食物。同时，秋天要尽量少吃葱、姜等辛辣助阳生火之品。

## 昼夜温差大 血管易生病

夏秋交替的时间是心血管疾病的多发期。天气转凉，人体血管也会有所收缩；而中午天气又比较热，血管处于舒张状态。血管就怕“忽冷忽热”折腾，气温波动也容易引起血压波动，易诱发心脑血管疾病。

主任医师王晓丽建议，患有高血压和心脏病的人群，在秋天要注意及时保暖。高血压患者，建议早上起床时动作不要太猛，遵循“三个半”原则，即醒后平躺半分钟，坐起后保持半分钟，腿放在床沿坐半分钟，然后再下床活动。

对于患有心脑血管疾病的人群，秋天更要注意收敛神志，使神志安宁、情绪安静，切忌情绪大起大落，可通过听音乐、看书等方式以安神定志。

## 护好肚脐 防腹痛腹泻

处暑节气过后天气渐凉，大家要格外注意腹部保暖。

“大家都知道寒从脚下生、养生先养脚的道理，却较少注意到肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感。处暑节气后，若防护不当，比如晚上睡觉暴露腹部，或年轻女性穿短上衣，寒气都很容易通过肚脐侵入人体，容易引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。”王晓丽建议，出现上述症状可通过中医护脐方法，即艾灸神阙穴（神阙穴位于脐窝正中），以温阳散寒、健脾和胃，缓解不适。

## 皮肤瘙痒 洗澡不宜过勤

处暑过后，很多人的皮肤容易干痒。想有效缓解秋季皮肤干燥引发的瘙痒，首先要掌握科学正确的护肤方法。皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，可选用温和的洁面产品。秋天洗澡次数不宜过勤，减少使用碱性很强的肥皂或沐浴乳，洗澡后做好全身保湿也很重要。

(刘威)

## 非遗工艺致敬传统文化

# 手工艺达人指尖流转生花

生活达人

陈清星供图  
融媒体记者 林维真文



蜻蜓纸鸢



螺钿胸针



蝴蝶烧泊画



漆扇，以漆为笔，以水为墨。

近两年，体验簪花围，执传统漆扇、穿蜡染服装……诸多融合非遗的技艺和产品在年轻人中流行开来，非遗俨然成了年轻人的时尚符号，也以其独特的魅力影响年轻人，幼师毕业的传统手工艺达人杨舒羽就是其中的一位。

杨舒羽从小喜欢传统手工艺，起初用闲置的衣服布料、珠钗等小首饰给娃娃做古装打扮，后来偶然的机会接触到非遗手工，一下子点燃幼时的梦想，便一发不可收，从自学到拜师学艺到专业考证，一路晋升手工艺达人。

走进杨舒羽工作室，一件件精美的非遗作品隔开了尘世的喧嚣，悄然绽放着岁月静好之美。

传统漆扇、雕版拓印、烧泊画、古法香牌、掐丝珐琅、螺钿胸针、绒花饰品、艺术扎染、纸鸢、非遗竹编等作品无不精致。其中一款螺钿胸针特别精致，她向记者介绍，螺钿是用螺、贝、蚌等软体动物的壳加工成薄片，再挤胶镶嵌后封层完成，把螺钿胸针放在鲍鱼贝壳制作的托盘上，既华丽又有珍珠光泽辉映。她还现场制作一款蜻蜓纸鸢：首先是用竹子扎架子，用棉绳扎出

蜻蜓的骨架，再糊纸面并在纸面上涂颜色，最后安装风筝线，不一会儿，一只精巧可爱的蜻蜓纸鸢就制作完毕了。

“在快节奏的生活中，手工艺让我们重新找回那份对生活的热爱。中式美学的兴起，和普通大众的美学实践正当时。从泉州簪花火到全国、法国奥运可窥一斑。”杨舒羽说，作为非遗文化爱好者，她希望更多非遗技艺能够被看见，“每一种技艺都蕴含着丰富的历史和文化故事，每一次创作都是对传统的致敬”。

LE HUO

LE HUO

