

# 国产大飞机C919 开始执飞“京陕快线”

新华社西安8月5日电（记者刘彤 贾远琨）作为国产大飞机C919全球首发航空公司，8月5日起，中国东方航空开始以C919执飞全新航线——西安咸阳往返北京大兴。这是东航C919继执飞上海虹桥—成都天府、上海虹桥—北京大兴、上海虹桥—西安咸阳、上海虹桥—广州白云航线之后的第5条商业定期航线。

5日16时整，“京陕快线”C919首航航班搭载139位旅客从西安咸阳国际机场起飞，由机号为B-919D的C919飞机执行，飞往北京大兴国际机场。据了解，东航C919执飞

西安咸阳—北京大兴的航班号为MU2113，每天16时从西安咸阳国际机场起飞，预计17时40分抵达北京大兴国际机场；北京大兴—西安咸阳的航班号为MU2120，每天20时从北京大兴国际机场起飞，预计22时20分抵达西安咸阳国际机场。

自2023年5月28日成功实现C919商业运营以来，东航C919机队规模已发展到7架，当前正全面投入暑运服务保障，向着规模化运营目标稳步迈进。截至今年8月3日，东航C919机队已累计执行商业航班3133班，承运旅客近42万人（次）。



近日，位于浙江省杭州湾上虞经济技术开发区的220千伏绍嘉输变电工程进入最后攻坚阶段。为避开高温，一线施工人员在清晨开展放线作业。

220千伏绍嘉输变电工程为浙江省重点建设项目，将用于保障杭州湾“万亩千亿”产业大平台发展，满足先进材料、智能装备、生命健康、数字经济等产业链群对电力的需求。 新华社 翁忻昉 摄

## 立秋养生，顺时而养

晋中市第一人民医院中医科副主任 陈燕

### 作者简介

陈燕，女，副主任医师，2008年7月毕业于山东中医药大学中西医结合临床专业，硕士研究生，2013年在广安门医院进修中医肿瘤，山西省第四期中医优才，晋中市中医学学会常务理事，晋中市医学学会全科医学专业委员会委员，山西省医史学专委会委员，山西省抗癌协会中西整合结直肠癌专业委员会委员，中华中医药学会血液病分会委员会委员。

立秋，二十四节气之一，象征着炎夏的终结与金秋的来临。“立”有开始之意，预示着清爽的秋季将逐渐取代夏日的酷热。中医学视立秋为调养身心、预防疾病的重要时刻，其理论和实践充分体现“天人合一”的思想。“秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。”这一节气的变化，对人体的生理机能和健康状态有着深刻的影响。

立秋后随着季节的变化，自然界由繁茂转向收敛，人体也需要相应地调整生活方式和养生习惯，以适应外界环境的变化。立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长，是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养“收”为原则。

### 一、情志调养

《黄帝内经》云：“精神内守，病安从来。”立秋之际，宜保持心境平和，远离烦躁和焦虑。秋季的肃杀之气容易使人情

绪低落，因此要学会调节情绪，保持愉悦的心情。

内心的宁静与淡泊能够帮助我们更好地适应季节的变化，保持身心的平衡，可多做一些让自己放松愉悦的事情，如读书、绘画、听音乐等，以陶冶情操，舒缓压力。在秋日的宁静中，体会自然的变化，感悟人生的无常，能够帮助我们更好地调适心情，达到内心的安宁。

### 二、饮食调养

立秋后，阳气渐收，人体更需保养，应避免吃辛辣、油腻之物，以免助热生燥，加重秋燥的不适，饮食宜清淡适量，多食用滋阴润燥之品，以滋养身体，抵御秋燥。中医提倡“药食同源”，通过合理的饮食调养，不仅可以滋养身体，还能预防疾病，达到身心健康的目的。

梨被称为“天然润肺果”，具有清热生津、润肺止咳的功效。每日食用一两只新鲜的梨，或用梨熬汤、煮粥，皆有良好的养阴润燥效果。银耳富含植物胶质，有滋阴润肺、生津养胃的作用，可与莲子、百合一同煮成银耳莲子百合羹，滋润可口，适合立秋时节食用。其次，宜多食用一些健脾和胃的食物。山药、薏米、红枣等食材，不仅能补脾益气，还能调理脾胃功能，增强体质。

秋季气候干燥，需注意补充水分。每日宜多饮温开水，或适量饮用一些清润的花草茶，如菊花茶、枸杞茶等，以清热解渴，润喉生津，益肝明目，适合秋季饮用。

饮食调养还应注意少食多餐，避免暴饮暴食，以免加重脾胃负担。应以五谷杂粮为主，搭配新鲜蔬果，确保营养均衡。此外，适量食用一些酸味食物，如葡萄、柚子等，能收敛肺气，增强体质，预防秋燥。

### 三、起居调养

《黄帝内经》云：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。”立秋之际，天地之间的阳气开始收敛，阴气逐渐增加。起居方面要顺应这一变化，做到早睡早起，保证充足睡眠。秋季夜晚渐长，应适当延长睡眠时间，以养护阴气。

起居调养还应注意防寒保暖。立秋之后，虽白天气温仍较高，但早晚已有凉意。应根据天气变化，及时增减衣物，尤其要注意保暖腹部和双脚，以防寒气侵袭。中医认为，寒从脚起，双脚受凉易引发感冒和其他疾病，因此宜穿着保暖舒适的鞋袜，保持双脚温暖。

秋季气候干燥，容易导致皮肤干燥、口干舌燥等症状。因此，起居调养中还需注意增加空气湿度，保持居室环境的清新与湿润。可在室内放置加湿器或摆放一些绿色植物，增加空气湿度。此外，保持良好的通风，常开窗户，使空气流通，有助于呼吸系统的健康。

### 四、运动调养

天气渐凉，秋高气爽，正是调养身心、加强锻炼的好时机。“流水不腐，户枢不蠹。”适度的运动有助于促进血液循环，使身体保持健康活力。立秋之后，天气逐渐凉爽，适合进行一些轻松愉快的户外活动。每日清晨或傍晚，漫步于林荫小道，感受清新的秋风，不仅可以舒展筋骨、调和气血，还可以陶冶情操，放松心情。

太极拳以其缓慢、柔和的动作特点，适合秋季养生，通过舒缓的运动达到调息安神、平衡阴阳的效果。对于老年人和体

质较弱者，每日适度散步既能锻炼心肺功能，又能舒筋活络，有助于预防秋季常见的呼吸道疾病。

### 五、按摩养生

随着气候的转凉，人体的新陈代谢逐渐减缓，适时的按摩有助于调节身体机能，缓解秋燥带来的不适。立秋时节，按摩养生宜以滋阴润燥为主。重点按摩肺经、脾经的相关穴位，有助于增强肺脏功能，调和脾胃，预防秋燥。

按摩太渊穴和鱼际穴。太渊穴具有宣肺理气，润燥止咳的作用。每日轻按太渊穴5至10分钟，配合深呼吸，可以增强肺功能，改善呼吸系统的的天不适。鱼际穴具有清肺利咽的功效，按摩此穴能有效缓解咽喉干燥、口干舌燥等症状。立秋后，应重视脾胃的调理，可按摩足三里穴和三阴交穴。按摩足三里穴能健脾益胃，补中益气，增强体质。每日轻揉足三里穴5至10分钟，能促进消化，改善脾胃功能。三阴交穴具有调脾理气、滋阴补肾的功效。按摩此穴有助于调理气血，缓解疲劳，增强抵抗力。

立秋时节，通过悉心调养，不仅能够增强体质，提升免疫力，还能让身心在季节变换中保持和谐与宁静。“天人合一，道法自然。”在这秋高气爽的时节里，我们应顺应自然，合理安排饮食起居，适度运动，调适情志，以达到最佳的养生效果。愿我们在立秋时节，通过科学的养生方式收获健康与幸福，迎接每一个充满希望和美好的日子。



## 名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第215期