

# 白露养生重在润燥保暖

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

白露是二十四节气中的第十五个节气,如果说立秋时天气仍是热浪汹涌,白露则是缓缓迈入仲秋,夜晚有些凉意,草木上开始有露水,因而得“白露”美名。《诗经》中也有名句:“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方。”“白露为霜”的霜,非霜降之霜,而是气温骤降,清露凝结。

说起白露节气养生与食

疗,毓璜顶医院中医中西医结合科主治医师丛佳林表示,在一年四季中,白露是昼夜温差最大的节气,“虽然白天仍较热,但一入夜,我们就能感受到丝丝凉意。此时,大自然的阳气逐渐收敛,阴气将越来越盛。从中医养生的角度来看,人的起居也应顺应自然界的这种阴阳变化,尽量早睡早起,天亮起床后适当活动,有利于肺气的宣发和体内阳气的升发”。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病”。白露节气过后,衣服穿着应注意开始保暖避寒。虽说适宜的凉爽刺激有助于锻炼机体的耐寒能力,但对于老弱者和身体虚寒的人群来说,此时并不建议过分秋冻。尤其是在起床后,应适当添件薄衣,护好腹部、脚部和肩膀等关

键部位,以穿上后“身体略微有点凉意”为度。而对于心脑血管病患者、老慢支患者和关节病患者来说,此时应撤下凉席,换一床薄厚适宜的被子,以免夜间受凉,导致旧病复发。

白露节气“一场秋雨一场寒”,虽然清晨露水凝结,但空气整体趋于干燥,容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等症状,也就是俗称的“秋燥”。对于秋燥耗损津液的这些症状,当以“润”治之。因此,白露节气应少吃辣椒等燥热的食物,多吃滋润之品,比如梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等,还可多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜等。如果秋燥症状严重,还可在医生指导下选用人参、西洋参、杏仁、川贝等有宣肺化痰、滋阴益气的中药调

理。此外,白露时期的茶叶既不像春茶那样鲜嫩,不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,而是有一种独特甘醇的清香味,尤受老茶客喜爱,常饮白露茶,也能去秋燥。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。专家介绍,每晚用40℃左右的水泡脚15分钟,水中加适量艾叶或生姜,能够促进血液循环,驱散寒湿,预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题;轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气;按压太冲穴可调畅气机,缓解秋季情绪抑郁。

## 长时间低头易肌肉疲劳 严重者甚至会瘫痪

颈椎是人体中最“金贵”的部位,上承头颅,下连躯干,既是脊椎中活动最多的部位,也是中枢神经和外周神经相连通的“交通枢纽”,一旦发生故障,后果严重。医生介绍,长时间低头,肌肉疲劳,易导致颈椎问题。轻则肌肉痉挛、钝痛、困倦;重则颈椎生理曲度消失、沉重感、僵硬、颈椎间盘突出及永久性关节损伤。脊髓神经受压时,会出现颈肩部伴上肢放射性疼痛或麻木等症状。严重脊髓型颈椎病患者,甚至可能出现行走不稳及瘫痪等后果。

调查显示,我国20岁至40岁青壮年颈椎病患病率高达59.1%。一份报告显示,低头玩手机,会让颈椎承受约27公斤的重压,比一个7岁小孩还重。

医生提醒,一旦出现颈痛、肢体麻木无力或疼痛,甚至行走不稳,切勿随意前往非正规按摩店治疗,需尽早到正规医院脊柱外科专科就诊,明确诊断,及时治疗。据人民网

## 淋雨、涉水后 做好这三件事

最近下雨天气频发,有人淋雨后,往往简单晾干完事,但雨水看似干净,实际在降落过程中会吸附空气中的灰尘、汽车尾气颗粒等污染物,还携带了细菌、真菌等致病菌。

医生建议,淋雨、涉水后,首先要彻底清洁。尽快用热水洗个澡,好好清洁头皮和头发。洗完要立即吹干头发,预防感冒。如果蹬了积水,要重点清洗脚部,去除泥沙等污染物,再用肥皂或沐浴露清洗。若皮肤破损或雨水进入耳朵,可用无菌棉签蘸点酒精或碘伏,轻轻清理。

其次要消毒衣物,回到家后尽快脱掉淋过雨的衣服,和其他衣服分开清洗。可用消毒液浸泡再洗,蹬水湿透的鞋子清洗晒干后再穿。

另外要注意保暖。淋雨后身体受寒,要及时换上干爽保暖的衣服,喝点热水热汤,帮助身体迅速恢复正常温度。同时,注意不要进入温度较低的空调房,容易引发感冒、关节疼痛,甚至诱发心肌炎、脑膜炎等疾病。据新华社

## 换季易过敏 切莫“忍忍就好”

进入秋季,过敏高发,很多人会出现皮肤瘙痒、红疹,鼻子发痒、老打喷嚏,甚至喘息、胸闷,夜间或者晨起咳嗽加重等症状。医生提醒,换季要做好过敏预防和调理,如果症状持续不缓解或加重,需及时就医。

宁夏医科大学总医院副院长、呼吸与危重症医学科主任医师陈娟说,秋季空气中的花粉、蒿草和霉菌孢子等过敏原增多,同时昼夜温差变大,冷空气刺激鼻黏膜导致血管收缩,天气干燥引起皮肤屏障功能下降,很容易诱发过敏性鼻炎、哮喘或皮肤过敏。病情一发作直接影响睡眠质量、工作效率。

“一些患者觉得过敏症状反反复复,索性不去理会,殊不知个别部位过敏如不及时治疗,可能会出现更为严重的过敏性疾病症状,比如过敏性鼻炎加重后,会出现过敏性鼻炎结膜炎,还会蔓延到支气管,伴随着哮喘的出现。”陈娟说。

陈娟提醒,如果已经出现不适症状要及时就医,遵医嘱使用抗组胺药或鼻用激素喷雾缓解鼻症状;使用温和的保湿霜,避免抓挠

皮肤,必要时可外用激素缓解皮疹等症状。陈娟说,有的患者害怕使用激素类药物。其实鼻用激素类药物,其激素含量很少,且药物只在局部发挥作用,对全身的影响微乎其微。

对于过敏性鼻炎患者,还可以进行特异性免疫治疗,又称脱敏治疗。内蒙古呼和浩特市第一医院变态(过敏)反应科副主任樊长娥介绍说,特异性免疫治疗通常持续三至五年,使过敏患者逐渐产生免疫耐受,有效率可以达到80%。对于症状严重、药物治疗效果不佳的患者,还可采用“脱敏治疗+生物单抗治疗”的联合方案。

易过敏人群还应日常做好个人防护和生活调理。医生建议,关注当地的花粉指数,避免在花粉浓度高峰期(如清晨)进行户外活动;外出时佩戴口罩,回家后及时清洗鼻腔和面部,减少与过敏原的接触;定期清洗空调滤网和床单被套,保持室内通风;尽量穿宽松、透气的衣物,避免毛织品对皮肤产生刺激;保持清淡饮食,尽量避免食用海鲜、花生等易致敏的食物。据新华社

## 天一蜂蜜

天一蜂业甘肃合水养蜂基地所产的优质槐花蜜喜获丰收,首批新蜜现已上市。

为回馈广大消费者30余年来对天一蜂业的支持与信赖,特推出优惠活动:纯正槐花蜜售价20元/500g。因产量有限,建议有需求的顾客及时选购。

同步供应:二日龄蜂乳、油菜花蜂王浆、槐花浆。

承诺:如发现掺假行为,按售价十倍赔偿。

地址:亚细亚后楼天一总店

电话:13806388092

二马路店:

天鸿凯旋城交通银行西50米天一蜂业

电话:15106558652

## 分类信息

刊登热线 6630888

地址:北大街54号烟台日报社一楼大厅

按行收费1行9个字 60元/次

3.6x1cm 180元/次

## 生活广场

刊登热线:6630888

### 家政服务

恒誉家政 13953528652

擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修

疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁