

# 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。



## 换季易过敏 切莫“忍耐就好”

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炎症；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。其实鼻用激素等药物，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**

## 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，会出现颈肩痛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。如果蹚了积水，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，蹚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

## 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