



白露不要“露” 衣食住行要注意

部的保暖,寒都是从脚开始的。

食:注意润肺燥

白露之后,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,空气变得干燥起来,肺为娇脏,易被秋燥所伤,使人容易出现口干、咽干、大便干结、皮肤干裂等现象。此时养生应当以养肥润燥为主,日常饮食宜多吃性平味甘或甘温之物,以及营养丰富、容易消化的平补食品。如早晨喝碗粥,既能治秋凉又能防秋燥,如银耳粥、莲子粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。梨、苹果、葡萄、橘、柚、柿子、龙眼等都是秋季适合吃的水果。

住:夜晚莫贪凉

俗话说:“白露勿露身,早晚要叮咛”。白露节气过后,虽然白天的气温仍可达三十多摄氏度,但日夜温差较大,夜晚气温较低,若下雨则气温下降更为明显。因此,夜间睡觉最好不要再开着空调,也不能袒胸露背,一定要注意做好腹部、关节等处的保暖工作,以免着凉带来一些疾病困

扰。

行:外出锻炼动静结合

秋天气候宜人,是一年中非常适合锻炼身体的好季节。白露节气的运动养生可以在“秋冻”的基础上增加一些户外运动,不过运动项目的选择应因人而异,不宜进行过于剧烈的活动,以爬山、太极、散步等较为舒缓的运动为主,量力而行。

防:呼吸系统疾病要预防

在这个节气中,鼻咽部疾病、哮喘病和支气管疾病都比较高发,在工作、学习、出行和饮食方面都应该注意调养,特别是有呼吸系统疾病史的患者,会出现发烧、咳嗽、支气管炎等明显症状。因此,在这个时节,患有慢性咳嗽的人也最容易加重咳嗽,最好的预防措施除了食补之外,就是要避免过敏性的接触,避免接触花粉之类的过敏原。



美食小街

9月8日是白露节气,此时更进一步进入秋季。那么在白露节气哪些食物可以养生?一起来看一下。

百合 百合除了含有淀粉、蛋白质、钙、维生素B1、维生素B2、维生素C等营养成分外,还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效,对病后虚弱的人非常有益。



黄豆 黄豆味甘,性平,入脾、大肠经。黄豆含丰富的蛋白质和其他营养成分,被称为豆中之王,在质量上可与动物蛋白相比,而且对预防小兒佝偻病和老年人的骨质疏松症很有益。黄豆中所含的铁,量多而且易于吸收。经常食用黄豆可以降低人体胆固醇。

芝麻 芝麻又名胡麻,味甘,性平,入肝经、肾经。芝麻历来被视为长寿食品,它含有丰富的蛋白质、脂肪、钙和磷等微量元素,尤以铁的含量最高。

藕 藕味甘,性平,无毒,入心经、脾经、胃经。可生食,也可煮食。藕能够开胃清热,使血气贯通;富含丰富的维生素C和矿物质,有益于心脏。适用于肺热咳嗽,烦躁口渴,食欲不振等症。

银耳 银耳味甘,性平,入肺经、胃经。银耳与黑木耳相比,性偏凉,养阴生津的作用比黑木耳强。银耳是一种有补益作用的补品,能够补脾开胃、益气温肺、滋阴润燥。对肺胃阴虚导致的口干渴、咽喉干燥,干咳,咯血等,均有一定的功效。



柑橘 柑橘性温,味甘,有开胃理气、止渴润肺之功效。不过,阴虚火旺体质者多食会出现口舌生疮、咽喉肿痛等上火症状。

养生小厨

现在已经是秋天,又到龙眼上市的季节了。龙眼是南国四大名果之一,有“南国人参”之称,归功於它极高的营养价值。

龙眼的营养价值

龙眼含有丰富的葡萄糖、蔗糖和蛋白质等,含铁量也比较高,可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生,从而达到补血的效果。



龙眼富含多种维生素和矿物质,其中烟酸和维生素K的含量之高是其他水果罕有的。

吃龙眼的好处

健脑安神 龙眼含有多种营养物质,有健脑益智,补养心脾,安神,治失眠、健忘、惊悸等功效。

抑制子宫肌瘤 龙眼对子宫癌细胞的抑制率超过90%,妇女更年期是妇科肿瘤好发的阶段,适当吃些龙眼有利健康。

恢复体力 龙眼有补益作用,对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。



吃龙眼的禁忌 痰火郁结,咳嗽痰粘者不宜吃。

凡舌苔厚腻、气壅胀满、肠滑便泻、风寒感冒、消化不良之时忌食龙眼;龙眼干含天然糖份较高,因而糖尿病患者忌食;患有痤疮、外科痈疽疔疮、妇女盆腔炎、尿道炎、月经过多者忌食。

养生堂

白露是24节气中的第15个节气,专家介绍白露时节一定要注意衣食住行。

衣:早晚及时添加衣服

白露”之后气候冷暖多变,特别是一早一晚,更添几分凉意。民间有“白露秋分夜,一夜冷一夜”的说法,中医也有“白露身不露,寒露脚不露”的讲究。这是在说,天气将逐渐变凉,日常穿衣不能像夏天一样赤膊露体了,需要及时根据天气变化添加衣物,以防着凉感冒。因此,对于老人孩子最好能够及时加衣。同时,要注意脚



常青藤

自古以来,不少文人墨客喜欢把秋季与离别悲愁的思绪联系在一起。的确,秋风萧瑟、黄叶飘落,容易使人感到失落,特别是对于意志脆弱的老年人,秋季的悲愁容易使他们想起年华逝去,不禁黯然哀愁。

警惕老人会有悲秋情绪

传统中医认为,秋属金,其气燥,燥为阳邪,易耗津液,津液损耗则肺气虚,肺气虚则邪倦气短、头昏乏力、食欲不振。老年人更易受秋燥影响,对外界不良刺激的抵抗力、耐受性下降,心境不宁,易产生悲愁情绪。

“多事之秋”并不可怕,老年人应保持乐观情绪和良好的精神状态,凡事要看开、想开;晴朗的日子里,应多外出活动,如假日郊游、登高观景等,既可使人心旷神怡,还可接受阳光的沐浴,对神经系统起到调节安抚作用,保持起居、饮食有常的生活习惯,在饮食上,可多吃些健脑活血的食物,如核桃仁、鸡蛋、豆制品等;适量采取一些耐寒锻炼措施,增强机体对多变气候的适应能力,如培养用冷水洗手、洗脸的习惯,多参与一些有利于

愉悦身心的娱乐活动,如打牌、下棋、养鸟等。

其实,秋日虽是落叶飘零的季节,但同时也是丰收的季节,是收获硕果累累的金色好时节!老年人要保持乐观开朗的心态,多看到事物好的一面,积极乐观的心态是最好的长寿秘诀。

如何预防悲秋:

- 1、心理调节:预防“悲秋”,最有效的方法是心理调节,保持乐观情绪。
- 2、改善营养:尽可能食用牛奶、蛋、水果,补充蛋白质与钙质的摄入量,以增强耐力与意志力。
- 3、充足睡眠:每天尽量争取在晚上10点前入睡;要早睡早起;中午适当小睡10到20分钟。

4、情感宣泄:多结交朋友,找知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话。

5、参加锻炼:体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和心理变化,较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

无论生活、工作还是学习中的挫折和种种不愉快是可以克服的,欢乐是自己体验的,良好的情绪是自我创造的,而这一切的关键是需要人的主动参与,进行积极有效的自我认知矫正、自我心态调整、自我行为矫正等,主动地接受现实、适应环境,善于摆脱困境、勇于战胜困难,则每一个人都会战胜它。

宝宝要补钙 抓住秋天黄金季

亲亲宝贝

秋季是宝宝生长发育迅速、新陈代谢旺盛的黄金时节。钙是宝宝生长不可或缺的营养元素,尤其正处在身体长得最快的阶段。特别是在秋天这个季节,是给宝宝补钙的好时节,千万不能错过。那么怎么给宝宝补钙呢?

给宝宝补钙的原则

给宝宝补钙,首要原则就是安全可靠,其次要钙元素含量充足,并容易吸收,只有满足这三个条件的钙剂,才是消费者可以信赖并选择的产品。迪巧是目前国内市场上一从美国原装进口进口的补钙产品,迪巧的

钙源是优质矿石经过加工提纯得到的精制碳酸钙。其钙源筛选严格,并按照美国FDA标准,在FDA认证车间精制而成,工艺先进、质量标准严格,充分保证了迪巧的安全性。小儿迪巧每袋含元素钙300mg,并添加维生素D3 100国际单位可有效促进钙吸收。0~3岁的宝宝还不具备完善的吞咽和咀嚼药片的能力,小儿迪巧专为0~3岁宝宝设计颗粒剂,只需5ml水就可冲调均匀,喂服更方便。

此时,宝宝各种器官发育还不完善,尤其是宝宝的味蕾非常娇嫩。0~3岁宝宝的味蕾正处于快速发展阶段,越接近天然的味道越有助于味蕾发育。过重的味觉刺激会导致味蕾反应迟钝,影响宝宝味蕾发育,宝宝会因此而变得挑食偏食,甚至影响到正常

的喝奶喝水。小儿迪巧根据国际流行理念生产的淡奶味配方,有效保护宝宝的味蕾发育;和母乳味道非常接近的淡奶味,让宝宝轻松接受钙剂。

宝宝什么时候开始补钙

宝宝出生之后脐带被剪断,母体与胎儿之间的营养通道也就此中断了,可宝宝的生长发育仍在继续,因而每天都少不了对钙的需求,所以爸妈应该在宝宝出生后第三天就开始补钙,一直要补到孩子能够吃与成人一样的普通食物为止。

一般宝宝从出生到6个月都是生理性缺钙,不管宝宝有没有出现缺钙症状都需要补钙。因为出生后没有及时补钙而导致的缺钙症状,一般要到6个月以后才出现。



婴儿的营养主要来自乳类,而母乳是最理想的婴儿食品。母乳喂养的宝宝较少发生缺钙或者佝偻病。前期妈妈可以服用钙片通过乳汁传递给宝宝,到宝宝大点的时候就可以补钙片给他吃,也可以通过辅食来补充钙的吸收。辅食如:牛奶、酸奶、奶酪、含钙橙汁、豆类食品、深绿色有叶蔬菜、海带、虾皮等。

笑一笑 十年少

□→ 周末回家,爸爸见到我说:“你妈在哪呢?”

妈妈见我说:“你爸干嘛呢?”这就是我在家的核心用途!

□→ 爸爸说:闺女,给我两千块钱。我说:爸爸,怎么了?没钱花了?爸爸说:我结婚的时候,你没有随份子,现在补上。

□→ 父亲节那天,我亲切地说道:“爸,今天你过节!我带你和老妈出去玩一天呀!”

老爸狠狠地抽了口烟,淡定地说道:“我就不去了,你带你妈出去玩一天,就算是给我过节了!”

□→ 明天就是结婚纪念日了,老妈暗示老爸:“生活要有仪式感才幸福。”老爸挠着头笑了笑:“要不,我让儿子给你磕个头?”我……

□→ 馋肉了,做了一盘红烧肉在吃,正在午睡的五岁儿子闻着香味过来,迷迷糊糊地问我:妈妈,你吃什么好吃的呢?我说:傻孩子,什么也没有,你做梦吧,快去接着睡吧。然后这傻小子又迷迷糊糊地睡觉去了……



天气凉爽 正是健身好时节

健康 OFFICE

入秋以来,几场秋雨,气温有所下降,在经历了炎夏的酷暑和湿润后,人们倍感秋季的凉爽和舒适。宜人的秋季,也是锻炼身体的黄金季节。

秋季健身运动五大好处:
调节血压 通过运动,心脏迷走神经紧张性增强,而心脏交感神经紧张性相对减轻,心律明显减慢,从而使心脏负担减轻,心脏耗氧量大大减低,避免心血管病的发生。

改善呼吸 经常参加体育锻炼的人,能加强膈肌上下活动的幅度,加大吸气状态下的胸膜腔负压,而有助于改善心肺循环,并可使肺泡有效通气量增加,气体交换良好。降低氧的消耗量,减少单位时间呼吸运动所消耗的能量,满足机体对氧的需要。改善胃肠道功能消化系统是在自主神经系统直接控制调节下进行生理活动的。

运动使腹横肌活动幅度逐步增加,人为地改变交感神经和副交感神经系统的兴奋强度,从而调节消化系统的功能;同时能使唾液分泌量增加,食欲增进,大便通畅,有利于防治消化道疾病。

促进新陈代谢 人体的血脂主要有胆固醇、甘油三酯和磷脂等。血脂过高,容易使人体动脉硬化,通过运动锻炼,可以改善物质代谢,使胆固醇、甘油三酯均有所降低,对防治动脉硬化有积极意义。同时,养生运动还可以改善体

内激素的水平,起到延缓生理老化、减轻病理变化的作用。

刺激神经 经常进行体育运动的人,可产生一种良性循环,即越练身体越好,身体越好越爱练。越是情绪高涨,精神欢愉,从而对大脑皮质产生良性刺激和调节作用。经过多年的实验表明,运动能使迷走神经兴奋性增强,交感神经的兴奋性相对下降,从而改善神经系统的功能。

提高人体免疫力 近年来的临床实践证明,运动能提高人体免疫球蛋白、淋巴细胞和补体的生理效应,从而提高机体免疫力,改善身体素质,延长寿命。通过运动,还可以促使机体产生干扰素。干扰素是一种强有力的生理性抗病毒物质,具有抗肿瘤、控制感染和调节免疫的作用。

