



养生堂

“袅袅凉风动，凄凄寒露零”。9月8日是农历寒露，寒露是农历二十四节气中第一个带“寒”字的节气，属于秋季第五个节气，在此时通常已进入气象意义上的秋季，不过，本周气温还存在反复的趋势，周中后期短暂的升温可能会打断入秋的步伐。气温高低反复更容易受凉、容易起燥，这个时期就需要开始重点注意饮食起居，方能健康过秋冬。

如果说白露是从炎热到凉爽的转折，那么寒露就是从凉爽到寒冷的转折了。寒露时节必须注意保养体内的阳气。那么寒露养生有哪些禁忌要注意呢？

饮食禁忌 秋季神经兴奋，食欲骤增，要防止饮食过量。常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证病人不宜用补药。秋季空气干燥，把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补，即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤，如花生鸡爪汤、莲

寒露节气 这些健康禁忌要牢记

藕牛肉汤、酸菜猪肝汤、萝卜排骨汤等，还可食用有驱寒解热作用的寒凉类水果。

慎喝凉茶 上班族工作繁忙，经常熬夜，到了寒露时节，由于天气变化大，他们往往容易出现口干舌燥、牙龈肿痛等“上火”的症状。因此会选择饮用凉茶达到降火的目的。秋天人们上火主要是因为气阴两虚或气不化阴，而喝凉茶则会加重“秋燥”的症状，耗气伤阴。

起居禁忌 寒露起居早睡早起，保证睡眠充足，注意劳逸结合。研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高，发病时间在长时间睡眠的后期，这是因为在睡眠时血液在血管的流动速度变慢，血栓容易形成之故。

寒露节气寒气袭人，既要防止受寒感冒，又要经常打开门窗，保持室内空气新鲜。如条件许可，可在居室及其周围种植绿叶花卉，既能让环境充满生机又能净化空气促进身体健康。

穿衣禁忌 进入寒露后，就不能再“秋冻”了，俗话说：“白露不露身，寒露不露脚”。寒露是热与冷交替的节气，寒露后，气候由热转寒，万物随寒气逐渐衰退。中医学认为，寒露过后，避免受凉，对于身体保健十分重要。因此不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内，同时夏季的凉鞋基本可以收起

来，以防“寒从足生”。

情绪禁忌 寒露后日光照射时间减少，天气又渐冷；加上风起叶落，景物萧条，容易让人有凄凉的感觉，在临床上容易出现情绪不稳，多愁善感的忧郁心情。秋季是运动锻炼的大好时机，既可调节精神又可强身健体。可以多作登山、慢跑、散步或练太极拳、八段锦，达到动静合一的精神调养，培养乐观豁达的心情，以减缓秋令肃杀之气对人体的影响。

运动禁忌 可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，长期坚持可增强心肺功能。散步、爬山等都是很好的选择。但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，会增加人体的疲惫感，反而不利于身体恢复。秋天气候适宜，空气质量较佳，不妨多接近自然、多运

动，吸收天地精华。伸展具有“运化作用”，能收敛心神，从呼吸带动的循环系统、肠胃消化到内分泌系统，一路顺畅，气血循环自然活络。（来源：东方网）



心灵驿站

有的人受委屈、有心事会立马宣泄出来，而有的人就会放在心里自我消化。当负面情绪积压太多、太久，就很难排解，造成“情绪超载”。如果你表现出以下一些行为，就要有意识地关注心理状态并进行情绪疏

情绪超载五大警报

导了。
觉得“好无聊”“没劲” 专家说，无聊感的主要原因有两个：一是外部刺激弱。人们长期处在单调、重复或者压抑的环境中时，就会有对新鲜感、兴奋感和变化的渴望，而这种渴望无法满足时产生的心理体验就是无聊感。二是自身调节差。当人们对自己内在状态了解程度不高时，即不知道自己的需求和愿望是什么，找不到生活的目标和意义，也会出现无聊感。

无聊感是长期处在压力下的情绪状态，这种情况持续时间久了人容易没有生机，甚至绝望。可以改善一下客观环境，比如重新布置家居、培养新的兴趣爱好等；也可以通过内观训练，提升自我感知，深入了解自己，内部消化压抑情绪。

食量大了起来 之前的食量感觉吃不饱了，闲下来的时候总想吃东西……你可能出现了情绪化饮食，即生活中按心情变化来吃东西，或者用饮食来平衡、应付负面情绪而不是因为饥饿。专家建议，出现这种状况时，如果暂时无法控制自己进食的状态，就多用健康食物代替高热量食物；积极选择多种减压活动如散步、看电影等来宣泄情绪，把注意力从吃喝中转移出来。

一点小事就抓狂 以前有再多的工作都运筹帷幄，现在遇到有人不小心碰到你或找不到东西等小事时，就可能突然情绪崩溃开始抓狂，导致情绪易激惹。这是一种压力过大、情绪控制疲劳的现象。应对情绪易激惹，首先要让自己充分休息，身心太疲倦和紧绷就容易失控。另外要尝试让自己停下

来，听听内心声音，关注自己的情况，问问自己最近因为什么事情烦躁，这些事情能不能解决，不能解决会带来什么坏的影响，自己能否接受等，通过分析和自我沟通来降低紧张感。也可以找朋友倾诉内心焦虑，疏解情绪。

对亲朋好友怒 每种不良情绪的背后都有未被满足的需求。比如愤怒情绪往往发生在挫折感、恐慌感之后，这是对自己无能的一种自责，但我们经常会把气撒在亲近的人身上。面对突如其来怒气的宣泄，不要冲着无辜的人宣泄，可以暂时离开现场，冷静一会，喝口水和深呼吸都有帮助。
想躲起来 人在压力大的时候，会对眼前的很多事情没有兴趣，可能原本正常的环境对你来说很嘈杂，迫切想找个安静的地方待着或者就在家不愿出门。专家认为，独处一会会对缓解压力是有好处的，但也要关注自己的状态，如果已经开始变得封闭自我、不愿说话，要及时意识到，并采取行动不让其恶化。（来源：人民网-生命时报）

餐具擦着放 细菌猛增

健康 OFFICE

洗碗之后，很多人还没等碗盘干透，就习惯性地把它们擦在一起，收入橱柜中。日前，中国家用电器研究院实验发现，这种习惯会给餐具带来二次污染风险，可能危害身体健康。

该实验设置了两组进行对比：一组碗盘洗后，直接擦起来放到橱柜中储存；另一组

碗盘洗后，立着放于置物架上，并放于通风处。3天后，立着放的餐具细菌数量级为8000cfu/套（cfu是指单位体积中细菌的群落总数），符合我国相关卫生标准；而擦着放的细菌数量是560000cfu/套，为立着放的70倍。

部分洗碗机有消毒的功能，可以在一定程度上减少餐具残留的细菌。但是要注意，很多家庭用完洗碗机，就把餐具留在里面，下顿再接着用。中国家用电器研究院在实验中，也对从洗碗机中及时拿出，以及在机

器中存放了3天、7天的餐具分别进行了检测。结果发现，只有及时取出的餐具，细菌数量符合国家相关卫生标准，而后两者细菌量分别超标百倍和千倍。这是因为，洗碗机内部相对密闭且潮湿，非常适宜细菌生长，如将餐具长期放于其中，会导致二次污染。

餐具的正确清洁步骤是，用洗涤剂清洗后，用流动的水将残留的洗涤剂冲净，再立于镂空置物架上，将餐具沥干；没有水滴后，再将餐具放入橱柜。类似的，其他餐具，如锅铲、筷子、砧板等，也建议立着放于可沥水的置物架上。还有些人洗完餐具习惯用抹布擦干，上海市疾病预防控制中心曾在2017年做过一项家庭调查，发现每餐餐具的细菌总数高达数十万个，其中包含大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌，很可能导致腹泻或消化系统疾病。所以，尽量不要用抹布擦餐



具。如果擦拭，需将抹布先在开水中煮烫，高温消毒后再使用。

低头看手机 颈椎负重二十七公斤

“每天对着电脑、手机，我的颈椎病日趋严重，现在医院开设了晚间门诊可以下班后去治疗了。”38岁的梁女士是一名公司白领，早两年就检查出患有颈椎病，近日感觉头痛、头晕、脖颈酸痛严重，于是到医院康复医学科晚间门诊进行治疗。

“如果低头60°看手机，颈椎承受的压力重达27公斤！”据医院康复医学科主任介绍，颈椎位于头以下、胸椎以上，共有7节颈椎骨和6个椎间盘及其韧带，主要功能是保护脊髓，支撑头部。颈椎的骨骼、关节与肌肉是统一的整体，在相互作用下完成颈部的生理活动。

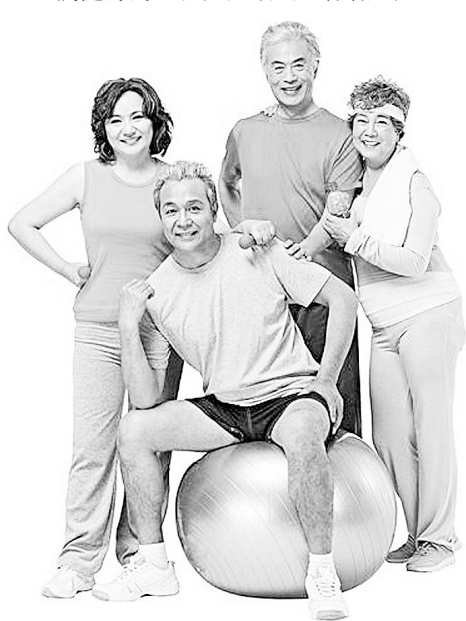
颈椎病是由于人体颈椎间盘、颈椎骨关节及其相应的肌肉、韧带、筋膜发生退行性变及其继发性改变，如椎间盘突出、韧带钙化、颈椎骨质增生或颈椎正常生理曲线改变后刺激或压迫颈神经、颈部脊髓、椎动脉、颈部交感神经而引起的系列症状。

专家建议，预防颈椎病从日常生活细节开始。比如不要长时间保持一个姿势不动；坐位时尽量使颈部放松，有效预防与缓解颈椎不适；选择合适的枕头；注意颈部保暖，改善局部血液循环；劳逸结合，避免减少提、扛、抬重物；防止外源性伤害，回头看不要过急过猛，改掉脖子夹手机的坏习惯；勤做颈椎保健操如用下巴划“米”字，既可缓解疲劳，又能增强韧度，有利于颈椎的稳定性提高，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。（来源：长沙晚报）

常青藤

头撞树、甩鞭子，或者一群人围在一起仰天长“笑”……一些中老年朋友的健身“野路子”视频频繁登上网络热搜。这些“野路子”让人看得“不明所以”，被网友们戏称为搞笑的衍生品。

医院相关科室的专家都认为，老人们健身的“野路子”，比如哈哈大笑、甩



老人健康 “野路子”不科学还伤身

鞭子、头撞树等，不仅不科学还伤身。

举个例子，老人用甩鞭锻炼，真的对颈椎病、肩周炎等疾病有益吗？对此，厦门大学附属第一医院急诊外科主治医师陈晓晖说，老年人本身韧带肌腱组织弹性变差、关节活动范围小，再加上骨质疏松，不宜选择甩鞭子等需要频繁扭动的锻炼方式。如果患上肩周炎，可以适当功能锻炼，但主张循序渐进，动作幅度和强度由小到大。如果贸然做甩鞭等剧烈运动，可能会导致粘连的肩关节周围组织强力撕裂，最终造成二次损伤。另一方面，很多老人会误把其他类型的损伤，误认为肩周炎、颈椎病等。比如，衣袖损伤表现形式与肩周炎类似，但应以适当休息为主。如果一味地进行这种强力锻炼，可能导致疾病加重。

“笑一笑，十年少”，“哈哈”是欢乐的外溢。”陈晓晖医生还提到，全国多地“蔓延”的人夜老人聚群“大笑健身”，与运动健身一样，是促进健康的有效方法，欢乐兴奋等精神因素可以改善激素

水平。然而另一方面，许多老年朋友，本身有心脑血管疾病，用力大笑可能会诱发血压骤然改变，诱发心脑血管意外发生。

医生说，无论是老年朋友抑或年轻人，均不主张用头撞硬物。因为人的脑组织被坚硬的颅骨所包裹，如同豆腐被装在坚硬的盒子内，而撞击盒子，盒子本身不会损伤，但里面的豆腐可能遭到伤害，出现脑挫伤和脑出血等情况。而且老年朋友因为脑萎缩，颅内容积增大，脑出血等情况可能表现出的症状较晚，更易延误治疗。

针对不文明使用健身器材，医生表示，踏步机不用双手拉把手、四肢全部运动起来，容易失去平衡，导致跌倒摔伤或者扭伤；单手抓单杠，全身像钟摆一样左右摇摆，容易造成上肢的肌腱韧带拉伤；脚倒挂单杠，身体180度荡起来，以自己为中心做轴，双脚悬空360度旋转，老人平衡和身体协调性差，做这一类动作，容易造成摔伤和眩晕发作不可轻易尝试。（来源：北京青年报）

健康小街

好吃又养生 秋季千万别错过这8种水果

随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？

山楂：钙含量最高

山楂含钙量在秋季水果中最高，每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大，这两类人群不妨在饭后吃点山楂。此外，山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类，也被称为降血压和胆固醇的“小能手”。中医认为，山楂味酸甘、性微温，能消食健胃、行气活血、止痢降脂。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效，减肥的人可以多吃。



食用提醒：可别为了减肥过量食用，尤其是胃肠功能弱的人，长期吃生山楂可形成胃结石，增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议，最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柑橘：维生素B1冠军

维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外，柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果，这种营养素在体内能转化成维生素A，具有护眼明目的作用。

食用提醒：柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，并能防止血凝，减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴：膳食纤维冠军

石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解，既可以防止便秘，又能缓解腹泻。此外，石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质，这些物质有延缓衰老的作用。因此，在吃石榴的时候要嚼嚼籽。

食用提醒：石榴有收敛作用，便秘的人要少吃。

鲜枣：全能冠军

与其他秋季水果相比，鲜枣多项营养素含量均居首位，如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管，预防高血压、冠心病和动脉硬化，钾对控制血压有利，镁有助于对抗压力等。



食用提醒：枣偏热，痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。

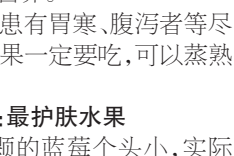
柚子：碳水化合物最低

每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。这对于肥胖者而言，无疑是好消息。医学认为，碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增，从而引起肥胖，甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒：一般人每天食用量最好别超过200克，一天一大瓣即可。中医认为，柚子性寒，因此，身体虚寒的人不宜多吃。

梨：清新润肺最佳

梨含有85%左右的水分，其中的果糖和葡萄糖含量丰富，因此味道清甜，非常爽口。秋天感到口干鼻燥、干咳少痰，吃个新鲜的梨，也可帮助缓解秋燥症状。另外，梨的维生素C等本身含量不高，所以把梨做成熟吃营养损失也不太大。譬如将梨子煮熟或者蒸熟，再加点冰糖，美味又不失营养。



食用提醒：患有胃炎、腹泻者等尽量少吃梨，如果一定要吃，可以蒸熟或煮汤吃。

蓝莓：最护肤水果

别看一颗颗的蓝莓个头小，实际却是美容护肤的营养宝库。蓝莓中花青素含量非常丰富，这也是其呈现深蓝色的原因所在，而花青素的抗氧化能力是维生素C几十倍，有利于维持肌肤健康，防止出现斑点和暗沉。

食用提醒：很多人可能有疑问蓝莓表面上白色的东西是什么？其实，这是一层天然蜡衣，起到保护蓝莓的作用，对人体没有任何害处，洗干净就可以带皮放心食用。

葡萄：抗氧化冠军

葡萄中含有的白藜芦醇是一种强抗氧化剂，可抗衰老，并清除体内自由基，对心脑血管病有积极的预防和治疗作用。

食用提醒

葡萄性寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。（来源：人民健康网）