

# 露从今夜白 天凉好个秋

## 中医给出衣食住行调养建议



本报讯(通讯员 吴煜 记者 戴虹红)明天将迎来白露节气。随着天气渐凉,昼夜温差大、干燥等外界因素影响,抵抗力较弱的人较难适应季节更替,容易患上秋季高发疾病或引起旧病复发。如何安然度过“多事之秋”?浙江省中医院中医内科主任中医师陈瑜从衣食住行四方面给出养生建议。

中医养生讲究“形神共养”,就是要顺应自然气候变化,注重饮食、精神、睡眠等方面的调养。

**春捂秋冻,因人而异。**民间有“春捂秋冻”的说法。但对于体质虚弱人群,尤其是老人、儿童,不能盲目遵从,要根据气候变化及时增

减衣物。秋季穿衣建议遵循“白露身不露,寒露脚不露”原则,随天气变化逐渐增添衣物,要在保证身体健康同时提高抗寒能力。其中,腹部、脚部、颈部和肩部一定要注意保暖,上腹受凉易引起胃部不适,下腹受冷易诱发女性痛经和月经不调。

**养阴润肺,秋补去燥。**在食物方面,应以“养阴润肺去燥”为宜。根据中医学理论,肺脏对应五色之白色。因此,秋季吃些白色食物可起到一定润肺作用。如白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等,还可食用芝麻、蜂蜜、荸荠、葡萄、梨、柿、菠萝、香蕉等柔润食物。在药膳调补中可加入诸如沙参、百合、麦冬、枸杞等滋阴润燥之品。尽可能少食用葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品,不宜多吃烧烤。秋季进补并非多多益善,建议从小量开始,根据自己的感觉适量递增,以精力充沛、食欲正常、浑身舒服为合适。但需注意,食疗不能完全

代替药物治疗,如感到身体明显不适,仍应及时到正规医院就诊。

**开窗而居,露头而睡。**深秋季节,气温虽较寒凉,但不能终日闭户或夜间蒙头睡觉,要养成开窗而居、露头而睡的好习惯,要保持室内空气流通,以减少呼吸道感染等症。陈瑜建议,睡眠时间以7-8小时为宜。夜半子时(23时至次日凌晨1时)为一天阴阳转化之时,因此应在子时以前入睡,以便在子时进入最佳睡眠状态。

**适宜外出,锻炼有度。**秋高气爽,正是外出、锻炼的好时机。此时,要注意耐寒锻炼,以增强机体适应多变气候的能力,提高机体抗寒、抗病力。陈瑜认为,秋季锻炼宜选择清晨空气清新、环境安静优美之所,尤以晨间林荫道旁锻炼为宜。锻炼强度应循序渐进,持之以恒,由简到繁,由易到难。年老体弱者以打太极拳、慢跑、散步等轻型运动为宜。适度运动,以轻微出汗为宜。

### 睡不着醒不来 不一定是缺维生素所致

有说法称,睡不着醒不来,是因为缺维生素。专家表示,这一说法太绝对。缺乏维生素或许是病因之一,但不代表出现睡眠问题一定是缺乏维生素所致。

维生素在调节睡眠方面确实有一定作用,如维生素D缺乏可能关联睡眠障碍,维生素B6和B12有助于合成调节睡眠的重要激素褪黑素,但单纯补充维生素无法解决全部睡眠问题。

失眠或醒不来原因有很多,心理因素如长期压力,生活习惯像作息不规律,环境因素如睡眠环境差,还有慢性疾病如抑郁症、慢性疼痛等都可能成为诱因。

出现睡眠问题应先调整生活习惯、心理状态等,必要时咨询专业医生,不可盲目补充维生素。

据科学辟谣微信公众号

## 秋季常吃“黄金瓜”

### 补气益肺强脾胃



通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

根据“燥则润之”原则,秋季应多吃蔬果。有一种被称为秋季“黄金瓜”的蔬菜,可强脾胃、促排便,还有美容养颜。

本期,邀请杭州市中医院医生为大家推荐几款南瓜养生膳食方。

需要注意的是,患有黄疸病、脚气病,以及气滞湿阻、胃胀、胃痛等人群不宜食用南瓜。糖尿病患者建议挑选含糖量少的嫩南瓜食用,不建议食用含水量低、淀粉和糖类含量高的老南瓜。

#### 南瓜小米粥

材料:南瓜300克、小米100克

做法:

1.南瓜洗净,削皮去瓤,切成小块;小米洗净,备用。

2.锅中加适量清水煮沸后,放入小米、南瓜块,用大火煮沸转小火,煮至南瓜、小米软烂。

#### 南瓜山药盅

材料:南瓜100克、蛤蜊100克,葱、姜、蒜、盐适量

做法:

1.蛤蜊放入盐水里浸泡30分钟左右,吐出泥沙后洗净,放入开水中焯5分钟捞出。

2.锅烧热,倒入焯好的蛤蜊,加葱、姜、蒜,翻炒几下后放入切好的南瓜。

3.加足量水,水开后转中小火再煮10分钟,最后加少许盐即可。

#### 南瓜豉汁蒸排骨

材料:南瓜200克,排骨200克,豆豉30克,葱、姜、蒜、料酒、豆豉、蚝油、盐、白糖、胡椒粉适量

做法:

1.排骨洗掉血水,加姜、葱、料酒浸泡半小时去味;南瓜切块,备用。

2.排骨控干水分后加入豆豉、蒜末、蚝油、盐、白糖、胡椒粉拌匀,腌制半小时。

3.南瓜块码放盘中,腌好的排骨平铺在南瓜上,上锅大火蒸20分钟后转小火焖5分钟即可。

## 新款5G智能手机 特惠发放

### 质好价低特实惠 时尚美观易操作

随着上网看新闻,聊微信,刷抖音,支付宝生活付费的普及应用,老年朋友已经越来越离不开智能手机。拥有一款简单又好操作的智能手机成为很多老年朋友的心声。2024年出品的这款老人5G智能手机,操作简单,配置高功能全,让您轻松玩转智能机!

手机长16.2厘米、宽7.8厘米、厚0.9厘米,时尚美观,结实耐用。6.52英寸高清全面水滴屏,5G全网通配置,移动、联通,电信号码都能用,信号强,大音量,高清通话。手机配备大容量高能电池,待机时间长。前后双置高清摄像头,美颜拍照都可以,大内存配置,八核处理器,运行流畅。

手机可以下载各种应用软件,可微信视频聊天,看新闻刷抖音,支付宝应用,有记事提醒、收音机、天气预报、计算器、闹钟、导航地图,计步器,噪音测试等各种功能。如果老年朋友们想体验这款手机,千万别错过。

为了关爱老年人生活,推广老年人使用智能手机,现厂家决定向

60岁以上的老年朋友特价发放,让大家通过口碑相传的方式来宣传其品牌,只需成本价698元/台,由快递免费送上门。



温馨提示:

1.本次特惠活动限量100台,结束后即恢复原价,需要的老年朋友请及时来电。本次活动各地区前50名更有机会获赠耳机、手机套,赠完即止。

2.希望我们的手机您用着满意后,您能将这份报纸宣传或者我们的手机推荐给身边的朋友,让我们这次发放活动的意义真正体现出来。

广告

申购热线 4006-556-526