



# 秋冬交替天气转凉 寒露时节 注意足部保暖

□王宗

今年的寒露是10月8日，俗话说：“白露身不露，寒露脚不露。”这句谚语提醒大家：白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体；寒露节气一过，应注重足部保暖。秋冬季交替时节，合理安排秋季衣食住行尽量与气候变化相适应对于身体健康十分重要。

## 寒露注意足部保暖

常言道：“寒露脚不露。”寒露过后，气温逐渐降低，不宜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”。每天晚上可用热水泡脚，这样可以使足部的血管扩张、血流加快，改善脚足部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛发生，缓解疲劳。

脚自古就有人体的第二心脏之说。从养生理论看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好，再加上脚的脂肪层很薄，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。

研究发现，脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦脚部受凉，就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，纤毛运动减弱，导致人体抵抗力下降。因此，足部保暖格外重要。

## 穿衣最好厚薄搭配

寒露过后，天气寒冷，老人、儿童和身体体质较弱的朋友要注意防寒保暖，逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力，但是老年人和患有各种慢性疾病者，则要注意防寒保暖，防止“冻”出病来。

换季穿衣服别换得太快，最好厚薄搭配，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。研究认为，在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病能力增强。当环境气温降低后，人体上呼吸道的抗病能力就会下降，因此，为了及时预防感冒，要适时更衣。同时，还应随时备好急救药品，防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等突然疾病。

## 白天喝盐水晚喝蜜

在秋天里，秋燥是让人烦恼的一件事，对付秋燥的最佳饮食

良方就是：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。发现皮肤越来越干燥，不少人以为，只要多喝水，就可以补充水分啦。真相却是，光喝白开水，水分反而易流失。不过，如果在白开水中加入少许食盐，情况就大不同了，这种方法，与补充生理盐水是一个道理。

白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。现代医学证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺的作用。

## 最主要是预防凉燥

寒露后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所说的“凉燥”症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。寒露时节，养生最主要的是预防“凉燥”，从养阴防燥、润肺益胃方面入手。在饮食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品，宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。水果有梨、提子、荸荠、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、莲藕、银耳等，以及豆类、菌类、海带、紫菜等。

早餐应吃温食，最好喝热药粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用，像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分。

## 晚上莫因怕冷憋尿

寒露节气不少人为了防止口干，晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来，夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意，由于嫌起床较冷，常常下意识地憋尿继续睡，这其实是非常不健康的习惯。

尿液中含有毒素，如果长时间储存在体内，含有细菌的尿液不能及时排出，就易诱发膀胱炎。而高血压患者憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年10月7日

单位：元/公斤

品 名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.16	8.58	9.16	*9.74		8.70	9.75		9.18	-2.8%
土豆/公斤	1.96	1.96	2.96	3.78		1.96	1.98		2.43	-21.5%
白萝卜/公斤	1.56	/	1.56	2.98		1.90	1.98		2.00	2.4%
胡萝卜/公斤	3.98	5.16	3.16	6.58		5.36	5.36		4.93	2.1%
大白菜/公斤	1.36	/	1.56	2.98		3.60	1.32		2.16	0.2%
西红柿/公斤	7.16	5.96	6.36	7.98		5.16	6.98		6.60	-8.3%
黄瓜/公斤	3.56	3.16	3.76	4.96		3.36	3.56		3.73	15.7%
葱/公斤	5.16	5.98	5.16	11.98		7.60	9.98		7.64	19.2%
姜/公斤	7.98	5.96	4.36	10.88		7.98	7.96		7.52	0.5%
蒜/公斤	11.16	9.96	9.96	9.40		13.96	11.36		10.97	3.0%
圆白菜/公斤	2.36	2.76	1.96	2.98		3.56	1.98		2.60	22.0%
芹菜/公斤	2.36	3.16	1.56	*2.30		3.96	3.16		2.75	5.4%
菠菜/公斤	5.56	5.96	9.16	*2.30		9.60	3.32		5.98	-10.0%
油菜/公斤	3.98	5.98	5.16	*2.30		3.98	2.76		4.03	5.4%
富强粉/公斤（古船）	4.30	/	3.96	/		3.10	3.96		3.83	10.4%
大米/公斤	4.58	3.98	4.72	4.20		9.16	5.56		5.37	15.9%
玉米面/公斤	4.40	4.76	4.36	11.60		6.80	4.78		6.12	-0.1%
绿豆/公斤	9.96	11.36	14.80	14.76		9.96	13.98		12.47	-8.1%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98		27.98	27.98		27.98	0.0%
大豆油/升（金龙鱼）	/	9.68	8.76	8.58		/	8.58		8.90	0.0%
香油/升（古币）	57.56	57.56	54.44	47.78		50.88	57.11		54.22	-4.1%
后臀尖/公斤	39.60	31.96	31.60	22.90		31.00	31.60		31.44	3.3%
前臀尖/公斤	39.60	23.60	29.80	33.60		25.00	29.80		30.23	1.1%
五花肉/公斤	51.60	27.96	39.60	20.96		23.60	43.20		34.49	-9.5%
牛腩/公斤	83.60	51.96	67.60	87.60		47.60	69.20		67.93	-5.3%
羊肉片/公斤	87.60	75.76	79.60	57.60		59.60	/		72.03	-0.5%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	23.60	27.60		19.80	/		22.52	8.2%
整鸡/公斤	21.60	21.60	25.60	17.60		15.60	19.96		20.33	0.0%
鸡翅中/公斤	57.60	45.96	53.60	47.96		41.60	/		49.34	0.7%
鸡胸/公斤	23.80	13.60	13.60	17.96		11.98	/		16.19	-2.4%
一元加钙（袋）243克	2.10	2.10	2.10	/		2.10	2.10		2.10	0.0%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80		/	2.80		2.80	0.0%
白糖/公斤	12.60	散7.98	11.20	10.00		11.80	10.40		11.20	0.0%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价										

# 京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	促销售价
10.9-10.11	长把梨	500g	1.58	10.2-15	真鲜1kg蜂蜜柚子茶	瓶	49.90
10.9-10.11	桔子	500g	1.98	10.9-15	鸿仔码头1.32kg三鲜水饺	袋	29.90
10.9-10.11	白薯	500g	1.08	10.9-15	思念500g三鲜馄饨	袋	10.90
10.9-10.11	绿白菜	500g	0.86	10.9-15	三全500g汤圆	袋	5.80
10.9-10.11	金钱腱	500g	29.9	10.9-15	龙凤1.3kg红豆包	袋	10.90
10.12-10.15	皇冠梨	500g	2.69	10.9-15	希波400g孜然味羔羊肉串	袋	29.90
10.12-10.15	网纹瓜	500g	2.19	10.9-15	双汇38g*10王中王优级火腿肠	袋	11.90
10.12-10.15	白菜花	500g	1.88	10.9-15	恒慧550g酱鸡	袋	24.90
10.12-10.15	盖菜	500g	0.99	10.9-22	白玉375g绿色北豆腐	盒	2.99
10.12-10.15	京客隆排酸猪脆骨	500g	13.2	10.9-22	义利245g果子面包	包	4.28
10.2-15	白玉400g内脂豆腐	盒	1.70	10.9-22	龙菲2.1L特制米醋	桶	8.50
10.2-15	白玉500ml家庭豆浆	袋	1.50	10.9-22	火鸟420g纯芝麻酱	瓶	11.90
10.2-15	龙菲1L黄豆酱油	瓶	4.99	10.9-22	六必居1.75L料酒	桶	5.99
10.2-15	宽2L米醋	桶	9.30	10.9-22	王致和340g玫瑰腐乳	瓶	5.60
10.2-15	福临门5kg金典东北米	袋	29.90	10.9-22	回头客448g红豆铜锣烧蛋糕	瓶	21.90
10.2-15	福临门4L葵花籽油	桶	39.90	10.9-22	回头客448g香芋味铜锣烧蛋糕	桶	49.90
10.2-15	燕庄300ml小磨香油	瓶	19.90	10.9-22	乐大360g巧克力派	袋	12.90
10.2-15	闲趣160g和风海苔味轻柔夹心饼干	袋	8.50	10.9-22	黄飞红210g麻辣花生	袋	25.90
10.2-15	闲趣160g雪融芝士味轻柔夹心饼干	袋	8.50	10.9-22	乐事75g美国经典原味薯片	袋	8.80
10.2-15	果园老农100g北美蔓越莓干	袋	9.99	10.9-22	乐事75g意大利香浓红烩味薯片	袋	9.90
10.2-15	枣花村600g壹瓶枣	袋	7.99	10.9-22	雀巢550ml*12活力饮用水	袋	4.90
10.2-15	金鸽260g多味葵花子	袋	8.50	10.9-22	康师傅2L绿茶	袋	4.90
10.2-15	乐事75g墨西哥鸡汁番茄味薯片	袋	4.90	10.9-22	雀巢77g无蔗糖2合1即溶咖啡饮品	提	68.90
10.2-15	乐事75g清爽酸奶味薯片	袋	4.90	10.9-22	妮维雅50ml海洋精华护手凝露	瓶	16.90
10.2-15	百花700g洋槐蜂蜜	瓶	33.80	10.9-22	苏菲14片日用棉柔迷你卫生巾	盒	8.50
10.2-15	M25g海洋冰泉补水面膜	片	6.90	10.9-22	茶花38cm5021T精益盆	瓶	9.80
10.2-15	清风10包装原木纯品手帕纸	条	3.90	10.9-22	康舒2.4L煲	包	8.25
10.2-15	茶花3L2102注塑保温瓶	个	39.90	10.9-22	谷优100g迷你巧克力/奶油味夹心饼干	条	78.00

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



## 不老屯 进京卖“贡梨”

国庆节期间，刚刚下树12小时的密云县不老屯贡梨送到了方庄居民家门口供大家免费品尝。据了解，今年贡梨大丰收，达到650万公斤，在十一黄金周，京城上百个社区将开卖核小肉厚，脆甜多汁的不老屯贡梨。京郊果品首次实现大规模走进京城社区。

本报记者 陈艺 摄影报道