

昨天是二十四节气中的“霜降”，看似是简单一个节气的到来，但不管是对天气、身体都代表着一定的变化指示。霜降是秋季的最后一个节气，有天气渐冷、初霜出现的意思，也预示着冬天的脚步又近了一步。在这个节气过后，日常生活中需要注意什么？



霜降不止节气变换 身体还需多加呵护

□本报记者 盛丽

品尝柿子禁忌多

民间有“霜降吃柿”的习俗，比如，在泉州，老人对于霜降吃柿子是这样说的：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。据了解，我国产出的柿子品种繁多，约有300多种。依据色泽，分为红柿、黄柿、青柿、朱柿等；依据果形，分为圆柿、长柿、葫芦柿等。

柿子不仅美味，也有一些医用价值，可以润肺生津，清热止血，涩肠健脾，解酒降压。但柿子味甘、涩，性寒，有一些人不宜吃柿子，比如，慢性胃炎、消化不良、外感风寒咳嗽者不宜食柿子；还有体弱多病者、产妇、月经期间女性，也要忌食柿子。

此外，在品尝柿子的时候还有不少需要注意的地方。比如，最好不要空腹吃柿子、不应大量吃柿、不应连皮同吃、不能与螃蟹同吃、不能与红薯同吃、不能与海味（海鲜类）同吃。

温差加大防寒很重要

霜降这个节气属于由秋季向

冬季过渡的阶段，这时人们在身体保护上也有不少需要关注的地方。据了解，霜降之后阳气更偏弱，阴气更胜，要注意固护阳气。

北京电力医院中医科副主任医师刘卫滨介绍，霜降是秋天的最后一个节气，也是个季节的拐点。这个时候要注意御寒。“寒冷容易引起心脑血管疾病的发生，这时候血管收缩，血管弹性较差的中老年人更要注意保暖。”

此外，消化道疾病也容易在这个时候找上门。“要多吃些温热、易消化的食物。生冷的人少吃，比如海鲜，有胃病的人尽可能不要吃。温热的食物比如粥类，可以多食，这个时候羊肉火锅也可以上场啦。”刘卫滨说。

这个季节还要注意防秋燥。据了解，秋燥分温燥、凉燥。“要多喝水，在秋末不少人会患呼吸道疾病，可以吃些生津润燥的食物，比如，梨、苹果、萝卜等。还有百合、马蹄这些都是养肺的食物。”刘卫滨提示，在季节拐点的时候，不要过度劳累，不要熬夜。“还要注意清内热，这个季节代谢会变慢，可以喝些菊花茶，将体内的火清一清。”

此外，这个节气也有不少适合滋补的食谱向大家推荐，比如板栗老鸭汤，很简单易学。准备的原料有鸭半只、板栗250克、食盐5克，陈皮10克。制作时，将陈皮洗净、老姜洗净切片，老鸭洗净切块，放入沸水中焯烫。然后用刀在板栗壳划一道，之后放入滚水中浸泡约3分钟捞出去壳。再将老鸭、陈皮、姜片放入汤煲中，加入适量清水，大火煮开后转小火炖煮两个小时。最后放入板栗继续炖煮一小时。

安全使用电加热设备

霜降节气后天气逐渐变冷，所以人们要注意保暖。上年纪的人在这时候还要特别注意膝关节的保暖问题，可以戴上护膝防护。说到这里不少人头脑中会出现“老寒腿”这个词语，一般人认为“老寒腿”是中老年人才有的病，但这种病并不是和年轻人一点没有关系。尤其穿衣美丽“冻”人的女性，也容易被“老寒腿”折磨，所以一定要注意保暖。

天气变化，人们要根据气温适量增减衣服。而说到衣服的整体

理，不少人开始在这个寒意渐浓的季节，拿出厚厚的棉衣，进行一次衣柜的“大换血”。这里也有一些收纳衣服的小窍门，可以提示大家。

秋冬转换时，人们的衣服都逐渐变厚。毛衣、棉衣，甚至是羽绒服都会陆续登场，但是并不是所有的衣物都适合悬挂起来。棉服、羽绒服这样的外套可以悬挂起来，但娇贵的毛衣则需要折叠存放。特别注意羊绒衫、羊毛衫，尽量不要受重压。

此外，气温逐渐走低，不少体质较弱的人，在还没有暖气的室内待着的时候体感较冷，会拿出电暖气、电热毯这样的装备取暖。在使用这些电加热设备的时候，还是有不少需要了解的安全知识。

拿电热毯举例，电热毯在使用的时候，是不能折叠的。此外，使用的过程中，还需要经常检查其是不是出现集堆、打褶这样的现象。倘若出现，需要将褶皱摊平，然后再使用。还有，不要在电热毯上放尖锐物品，更不要将电热毯放在突出金属物或其它尖硬物上使用。

健康资讯

防治骨质疏松 切忌单纯迷信保健品

很多保健品打着防治骨质疏松的旗号，吸引众多中老年人关注。专家提醒，在骨质疏松的治疗药物中，钙剂和维生素D是基础用药，它们可以为骨的形成提供原料。但骨质疏松发生后，通常还需要加用一些抗骨吸收药物或促骨形成药物，这些往往是保健品不具有的功效。所以，针对中老年人，调节膳食结构，再在医生指导下药物治疗，才是防治骨质疏松的上策。

骨骼最强健时期通常在20至40岁。随着年龄增大，患骨质疏松或发生骨质疏松性骨折的可能性也增大。特别是50岁以上女性中，有半数或早或晚会发生一次与骨质疏松有关的骨折。有统计数据显示，目前我国50岁以上骨质疏松症患者约有逾7000万人。

专家建议，中老年人通过膳食补钙，可每天坚持喝两杯牛奶。牛奶不仅富含钙，还有丰富的钾、镁离子，以及可促进钙吸收的维生素D、乳糖和氨基酸等；建议在膳食中增加豆制品、鱼类、虾蟹、鸡蛋、红肉、油菜、胡萝卜、苹果、香蕉等；少吃咸菜和腌制品，每天盐摄入量不超过5克；应戒烟酒嗜好。

专家提醒，大量喝骨头汤不会补钙，反而易致钙流失。骨头汤不仅含钙不多，且不利于人体吸收。骨头汤里还含有大量脂肪，长期食用容易诱发高血脂、尿酸和肥胖。

(新华)



栗子 大量上市 除了糖炒 还能怎么吃

俗话说，“十月板栗笑哈哈”，又到了街边糖炒栗子店排起长龙的时候，拿着热气腾腾的栗子，用指甲切一下，一掰即开，一股浓烈的栗子香味就立马入鼻，吹一吹赶紧尝尝，香得很。

板栗里边干货多

栗子是树本坚果，但和核桃、花生这样富含油脂的坚果不同，栗子中的淀粉含量很高，可以充饥解饱并看作杂粮的一种。而且，相同重量的熟栗子仁和熟米饭相比，栗子水分少“干货”多，比米饭饱腹感强、血糖反应更低、耐饿时间更长。栗子富含胡萝卜素、维生素B族和维生素

C，尤其是维生素B₂的含量至少是大米的4倍，熟板栗中的维生素C和钾元素都很高。

还有，栗子凉了应加热后再吃，否则凉栗子中的淀粉会有部分回生，回生的淀粉很容易穿小肠而过，成为大肠细菌的食物，造成产气腹胀。给人一种栗子难以消化、容易胀肚的印象。

板栗入菜更香甜

栗子生吃能补肾，熟吃能健脾，所以有“干果之王”的美誉。除了水煮和糖炒的食用方法外，在烹饪中也是一把好手，入菜、做主食、熬粥、做馅料样样行。

板栗中淀粉含量很高，完全可以做主食。把栗子煮熟压粉，掺和到面粉（玉米面）里，或与七成白面粉和三成玉米面掺和到一起，做成馒头或窝头等主食食用，既能吸收栗子的营养，同时又可避免吃多了栗子肠胃不舒服的现象。或者熬粥时加点剥皮后的栗子，易于消化。



肉烧至八成熟，再加入栗子一起烧（炖）熟成菜，可以让肉的香味和栗子的香味充分融和在一起，使其营养更为互补。

做馅也不错，把栗子肉蒸熟压泥，加适量糖和油拌匀成栗子馅，做成糕饼，最适用于饮食少、身体瘦弱的人食用，以增加食欲，调理肠胃。如福建传统名吃栗子饼和广东的抹茶栗子月饼。还可以做成甜酱，将栗子肉连水一起倒入料理机内打成糊，倒入锅中，加适量冰糖熬成黏稠的酱状即可。成品口感黏滑，味道清甜，可以直接蘸着吃，也可涂抹面包或馒头。

丰台工商分局多项措施 保障“五证合一”工作有序进行

为了让辖区商户在换领“五证合一”新营业执照的过程中，享受到便捷高效的服务，丰台工商分局采取多项措施，保障该项工作有序进行。

一、加强平台人员业务学习

“打铁还需自身硬”，没有扎实的专业知识做后盾，平台工作人员为前来办事的百姓提供的服务肯定不尽完美。首先，在日常“五证合一”换领工作中，要及时总结新问题，共同学习研讨，及时拿出切实可行的解决方案。其次对“五证合一”的各项政策，要利用业余时间充分学习领悟，做到学以致用。

二、开设“五证合一”咨询通道

“五证合一”政策实施尚不足月，百姓对此项政策了解不多，在办理过程中，存在诸多疑问亟待解答。针对以上情况，丰台工商分局不但在登记台前开设窗口，接受咨询，解答疑问。而且在电话、微博等渠道，也对百姓关于“五证合一”的问

题进行解答，对办理流程进行指导。

三、加大宣传力度

丰台工商分局通过微信、微博，将“五证合一”的办理流程，所需材料等事项进行了归纳总结，方便百姓查看。此外，还印制了大型海报，在办事大厅和社区广告栏进行张贴，提高百姓知晓率，让百姓少跑“冤枉路”。

渠忠涛



我公司爱丽汶森（北京）化工有限公司，标准号：J1000178034001，账号：338965484600，因保管不慎将开户文件全部遗失，特登报声明全部作废。特此声明！爱丽汶森（北京）化工有限公司 2016年10月19日

遗失声明