

# 寒露过后天转凉 饮食重在平衡五味

同时做好足底保暖 宜早卧早起

昨天正值寒露，每年从这个时节开始，秋天就正式和我们说再见了。正是一年严冬的开始，寒露过后气候也就从凉转寒，那么我们应该在这季节更替的时间段里注意哪些养生上的问题呢？

饮食养生应在平衡饮食五味基础上，适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等水果有梨、柿子、香蕉等，蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。还可以多吃山药、萝卜等“根”菜。山药既是中药，也是美食，是大家熟悉的滋补珍品。研究证明，山药中的B族维生素的含量是大米的数倍，矿物质中钾含量极其丰富。此外，山药对于糖尿病有辅助疗效，除了易产生饱腹感，有利于控制食量外，还有改善糖代谢，提高胰岛素敏感性的功用。由于山药中淀粉含量较高，因此在食用山药时，最好能用山药代替一部分主食，也就是适当减少主食的量，尤其是糖尿病病人，以免带来热量过剩的问题。

由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳，易于伤感的忧郁心情。因此，保持良好的心态，因势利导，宣泄抑郁之情，培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

“寒露”过后，天气特点就是一个“寒”字。秋风肃杀，秋雨绵绵，须防止寒邪伤人，特别是腿足部的保健尤为关键。谚语说：“白露身不露，寒露脚不露。”《千金要方》中说：“每(年)八月十日已(以后)，取微火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下。”即每年农历八月的深秋季节，应当重视足部保暖，防止下肢受寒。

除此之外，秋季凉爽之时，人们的起居时间也应作相应的调整。《素问·四气调神大论》明确指出：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，分析原因和天气变冷、人们的睡眠时间增多有关，因为人在睡眠时，血流速度减慢，易于形成血栓，所以早卧以顺应阴精的收藏；早起以顺应阳气的舒达，避免血栓形成。

为深入推进丰台区放心消费环境创建工作，营造安全放心消费环境。近日，丰台区市场监管局在云岗地区开展消费教育大讲堂活动，为该地区老年人普及消费知识和食品安全知识。

活动中，丰台区市场监督管理局邀请了食品营养领域专家以“家庭厨房如何降低肿瘤风险”为题进行了授课，为老年人普及



## 【寒露保健小贴士】

### 用冷水洗鼻搓鼻

由于天气冷了以后，大多数人的鼻炎就会出现，也在这个时候可以以寒制寒，我们每天可以在早晚用冷水洗鼻子搓鼻子，这样做可以有效地增强我们鼻粘膜的免疫力，还可以有效的起到防治鼻炎的作用。我们在用冷水洗鼻子的时候，可以适当的揉搓一下我们的鼻翼，这样可以有效地改善我们鼻粘膜的血液循环，还可以有效的缓解打喷嚏的现象，对于鼻塞、过敏性鼻炎也有很好的效果。

### 注意脖子的保暖

我们人体的颈部血管穴位比

较多，比如说大椎穴、风池穴等穴位都在这个部位，所以说从寒露节气开始，我们需要做好颈部的保暖工作。我们可以戴一些丝巾、围巾或者是穿一些高领的衣服，这样都可以给我们的脖子起到保暖的作用，可以很好地避免颈部血管受到寒冷而收缩，从而可以起到预防高血压、心血管疾病、失眠等一些疾病的发生。

### 注意脚部保暖，不露脚

在这个季节已经不适合露出脚部了，需要做好脚部的保暖工作。如果我们的脚部受凉了，很容易导致我们的抵抗力下降，所以就会给疾病乘虚而入的机会。

在平时我们除了需要穿厚的袜子和棉的鞋子，在睡觉以前最好用热水来泡一下脚，这样可以起到舒筋活血的功效，通过泡脚还可以给我们全身温暖。

### 经常用双手搓腰

平时的生活当中，我们可以用双手来搓腰，这样可以起到很好的疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾的效果，在我们脊椎两旁的后腰位置是我们的肾脏，肾脏都比较喜欢温暖讨厌寒冷，所以我们可以常按摩这个部位，可以起到很好的温煦肾阳、畅达气血作用。因此，在平时经常用双手搓腰，对于我们身体的健康是非常有益处的。

### 柿子

秋季是柿子成熟的季节，黄澄澄的柿子裹着一层白霜摘下来，均匀揉捏掀开柿子蒂，用嘴轻轻吸一口，蜜糖般的汁液流进口中，立刻满口香甜，忍不住吃完一颗再吃一颗。柿子不仅味道鲜美，而且营养价值也很高。

### 山楂

山楂具有很好的开胃消食的作用，除此之外还能够起到活血行气的效果。专家推荐爱美又爱

健康的你每天喝一杯山楂茶，因为山楂有明显地降低血清胆固醇、降血压、利尿、镇静等功效。可以说山楂是每个女人都该吃的“好脸色”食物。

### 百合

百合是一种非常理想的解秋燥滋润肺阴的佳品。百合质地肥厚，醇甜清香，甘美爽口，性平、味甘微苦，有润肺止咳、清心安神之功，对肺热干咳、痰中带血、肺弱气虚、肺结核咯血等症，都有良好的疗效。百合是老少皆宜的食物，食疗上建议选择新鲜百合。



丰台区市场监管局

## 开展消费教育大讲堂活动

了健康的饮食习惯。随后，区局的检测人员现场对日常生活经营食用的乳制品进行了快速检测，借助检测过程，向老年人讲解了乳制品消费过程中的误区；最

后，区局云岗工商所向社区居民发布了消费提示，并发放《致老年消费者的一封信》，倡导老年人科学、理性消费。活动现场还设有法律咨询和消费维权服务窗

### 柚子

柚子性寒、味酸，可化痰止咳、健胃消食、消肿止痛，适用于胃病、消化不良、痰多气喘等症。柚子以富含维生素C闻名，其所含的有机酸，大部分为枸橼酸，而枸橼酸具有消除人体疲劳的作用。有益于心血管病及肥胖病患者食用。

### 石榴

石榴性温、味甘、涩，入肺、肾、大肠经。石榴的营养特别丰富，果实中含有维生素C、维生素B、有机酸、蛋白质以及钙、磷、钾等矿物质。具有助消化、软化血管、降脂降糖等多种功效。

### 山药

寒露养生也离不开山药。山药属于薯类，含有丰富的碳水化合物和膳食纤维，多种维生素，包括胡萝卜素、维生素B1、B2和钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、铜等多种矿物质。山药虽然可以同时滋补很多脏器，但最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。  
(午宗)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

匀速转眼球可明目清神



眼乃一身之珍宝，能观万物，照耀无穷，内连五脏，外应五行。目宜常运，即眼球转动，速度要均匀，每个转动方向可作2-4个节拍，眼睛疲劳适当休息。运目可加速眼睛局部血液循环，防止视力衰退，明目清神。

### 常暖背可畅达全身经脉



背宜常暖。人体的背部有督脉和足太阳膀胱经循行，而且五脏六腑皆系于背，心、肝、肺、脾、肾、胃、胆、小肠、大肠、膀胱、三焦等俞穴也都集中于背部。背主一身之阳气，是督脉所在处，常暖可使阳气运行并畅达全身经脉。可采用按摩、晒太阳等方法，起到防病治病作用。

### 红灯

秋季忌吃少吃辛辣物



秋季的特点是天气由热转寒、阳消阴长，为身体储存能量准备过冬的过渡阶段，所以秋季养生保健要遵循“养、收”的原则，辛辣食物要少吃。现在很多人喜欢吃的烧烤，里面的作料包含辣椒、生姜等等都是辛辣之物，吃多了之后很容易上火，对身体损伤较大。

### 不常饮水更易结石



平时不喝水，口渴才饮水，是许多人的习惯。事实上，水对人体代谢的作用比食物还重要。感到口渴时表明身体已经缺水到一定程度。临床发现，不常饮水的人，患便秘、尿路结石的几率会明显高于有饮水习惯的人。

·广告·

口，现场受理社区百姓消费纠纷，普及相关法律法规知识。

此次活动丰台区市场监管局以维护群众根本利益为出发点和落脚点，以开展消费教育活动和消费引导宣传为抓手，以解决消费者关心、关切的问题为目的，充分发挥市场监管部门职能，切实提高人民群众的安全感和满意度。  
(韩莹)