

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡节气。“霜降”表示天气逐渐变冷，开始降霜。进入这个节气后，温度稳步下降，温差继续拉大，天气开始真正转冷。俗语有“寒露不算冷，霜降变了天”的说法。这个时候可诱发多种疾病，防秋燥、防秋乏、防秋郁、防感冒是霜降期间的健康防护重点。



一叶知霜降 养生要四防

霜降

防秋燥

秋季燥邪易伤人体津液，津液既耗，就会出现燥象，表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥，肺的功能必然受到影响，就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。

防秋燥需要从饮食上加强调节。一是减少辛辣刺激物的摄入，秋天已经非常干燥，身体本身就容易上火，所以对辛辣物的摄入要减少。二是尽量多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜等，自制的银耳莲子粥、薏米粥等也可以经常喝。

秋燥之时，保持皮肤湿润的好方法就是晨起、晚睡洁面后，别急于擦干水迹，轻拍面部使余水渗入皮肤，再进行保湿护理。皮肤特别干燥的人，不妨用一用保湿的面膜。此外，每天不停地说话还会伤气，其中最易伤害肺气和心气，所以要注意“少言”。

每晚睡前，可将一盆清水放置在卧室，让空气变得湿润，避免晨起后口鼻干燥，还能减少静电产生。如果空气比较干的话，最好屋内放置一些绿色的植物，可以调节温度与湿度，另外也建议选择一些晚上能够释放氧气的植物，比如吊兰。卧室里不宜摆放太多绿植，一两盆就好，可以经常给植物叶片上喷水，或养一些水培植物。

对于工作压力较大，特别是经常在办公室久坐的人，可以在喉咙痒要咳嗽之前，经常双手反背按摩自己肩及颈，双手搓热再按效果会更好，这样可以提高咽

部的抵抗力，少生病。

防秋乏

俗话说，“春困秋乏”，秋天容易疲乏，不少人都有赖床的习惯。其实长时间睡眠容易导致体内细胞缺氧，往往不但越睡越困，有时还容易头晕恶心，因此这个时节需要适当控制睡眠时间，再赖也不要超过10个小时。

想要防“秋乏”，首先要保证充足的睡眠。每天可以比夏季多睡上一个小时左右，以助人体阴阳平衡和收敛神气，利于消除疲劳，增强免疫力。

“秋乏”与体液偏酸有关，多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，有助于消除疲劳。在饮食调整上应多吃些含维生素的碱性食物，如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等，这些食物都能帮助人体克服疲倦。在饮食上，最好吃清淡些，油腻食物会在体内产生酸性物质，加深困倦。

平时工作或学习时，还可以适当喝些绿茶、咖啡，绿茶在防“秋乏”的同时还可以起到防“秋燥”的作用，需要注意的是，有胃肠道疾病的人群不适合饮用咖啡。

防秋郁

晚秋时节，凄风惨雨、草枯叶落，人感受了季节的变化容易起忧思。人脑底部，有一个叫松果体的腺体，能分泌一种褪黑激素，它使人意志消沉、抑郁不乐。而入秋之后，松果体分泌褪黑激素相对增多，人的情绪相应低沉消极。

情志调养总的原则就是使神经收敛，思维平静，以适应秋天的肃杀、阳气收敛的特性。可以多听一些较为欢快的音乐，换一些暖色调的服饰来调节心情。

秋天人的情绪容易抑郁，因此要多到户外运动。跑步跳绳是运动，养生操也是运动，中医讲究顺应自然，在导引吐纳中，注

重动静平衡，内外平衡。养生先养心，秋天适合早睡早起，而到了冬天，就要早睡晚起。

秋季最重要的养生秘籍，就在于舒缓压力，拥有积极的心态。一个小窍门是，可以每天临睡前记录一天里发生的开心的事情，例如“我今天浇了花”“去看了一场话剧”。这在当时看来可能都是些不起眼的小事，却能帮你发现生活中的点滴美好。有时候，会心一笑之时压力也就自然释放了。如果遇到心理危机而难于自行解脱，不妨求助于心理咨询机构。通过专业人士帮助你增强信心，进而保持身心健康。

防感冒

换季天气变化，感冒、咳嗽等疾病高发，日常应注意防寒保暖，早晚出门避免着凉。一些疾病患者，比如肠胃疾病、高血压和脑血管硬化的患者需保持心情舒畅，适当减少外出。

“百病从寒起，寒从脚下生”，民间就有“寒露脚不露”的说法。所以，要注意适时添衣，尤其是注意脚部保暖。晚上用热水泡脚可以起到御寒作用，避免感冒的发生。每晚泡脚时水要没过脚面，水凉了可再加入热水，使人对温度能慢慢适应，不应一次倒入太烫的水，以免造成低温烫伤。

秋令气温多变，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。因而，应多备几件秋装，如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等，做到酌情增减。

认真洗手是预防感冒最直接的方法。在家时要保持室内空气流通。已患感冒的人应静养家中，多休息，保证充足的睡眠。在公众场合，如接触过门把手、公共汽车扶手、电脑键盘等后，应及时洗手，避免用手揉眼睛、抹鼻子。

冷水洗脸可提高人体对寒冷的适应能力，可早晨用冷水洗脸，15天后逐渐增加至每日早、中、晚各1次。洗脸后屏住呼吸，将面部浸入冷水中5~10秒。随后拭去水分，用手摩擦头和面部至热，每次1~2分钟。用冷水洗脸，即使在平时外界气温突然变化的情况下，身体亦能适应，不易着凉而发生各种疾病，如感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎等。

(武平)

【健康红绿灯】

绿灯

小孩便秘吃菠菜鸭血汤



适用年龄：3岁以上儿童。
材料：菠菜250克，鸭血150克。
制作方法：将准备好的鸭血清洗干净切成小块状，同样，菠菜也要清洗干净切成碎了，放入砂锅里，加入适量的清水，用大火煮开以后转小火再煮10分钟左右，加入食盐调味即可食用了。

3技巧挑到高品质开心果



①好开心果的果仁饱满，大小均匀。②自然开口的开口处很齐整，机器开口的较歪斜。还可以用手把开口合上，如果合上后，有一条明显的天裂缝，就是自然开的。③纯天然开心果外壳是奶黄色，果衣为紫红色，果仁为翠绿色。漂白过的开心果外壳较白，果衣和果仁都是暗黄色。

红灯

肾病患者慎吃牛油果



牛油果中脂肪含量高达15%~20%，并含有多种不饱和脂肪酸，受到许多年轻人的追捧。然而，牛油果中含有高剂量的钾，所以会影响电解质平衡和pH水平。肾病患者摄入牛油果后可能导致高钾血症，造成肾脏衰竭。

胃是饿不小的



人对自己胃体积的感知是通过胃神经传递给大脑的，饥饿和饱腹感由中枢神经管理。大脑反应的是胃的真实状态，长期节食会使胃的容量功能和神经反馈变弱，但其实际体积并未缩小。别总想着节食让胃变小！不好好吃饭反而会引起来代谢紊乱和胃病，甚至出现停经、厌食症等。

生活资讯

危险！这样别进微波炉

微波炉加热方式特殊，有些东西不可放进去，否则轻则损坏微波炉，重则引发火灾或爆炸。下列这7类千万不要用微波炉加热。

鸡蛋

鸡蛋传统的加热方式是由外到内，而微波炉的加热方式是全部均匀加热，鸡蛋内部受热膨胀比蛋壳早，会产生很多水蒸气，进而由内到外把皮撑炸。

水果

有些水果含有盐离子，微波炉加热会产生强大的电场，比如葡萄、蓝莓、圣女果等，放入微波炉就很有可能引发爆炸。

金属餐具

微波炉独特的加热方式能让金属分子剧烈震动，使金属餐具自燃。包括锡纸也不行。

牛奶盒

牛奶盒内壁衬有锡纸，微波炉加热容易自燃。

塑料容器

多数塑料不宜用微波炉加热，能放进微波炉里的塑料，只有聚丙烯。

辣椒

微波炉加热辣椒本身不会



有什么问题，但是打开微波炉门，热辣椒中散发的化学物质会刺激双眼并灼伤喉咙。

液体

微波炉加热液体时，水不会流动，只是温度升高，有可能超

过了沸点还没有沸腾。但是打开微波炉门，里面的水就会猛烈沸腾，可能会造成烫伤。另外要提醒的是，千万不要让微波炉空转。如果没有食物或物品吸收微波，微波炉的主要部件磁电管就会吸收微波，引起自燃。(陈娜)