

白露时节,全家吃三样,喝三样, 健康就靠这三样!

9月7日,农历八月初一,白露,秋季的第三个节气。

俗话说:“白露秋分夜,一夜冷一夜”。

白露开始,天气转凉,昼夜温差加大,寒生露凝。古人讲究四时配五行,秋属金,金色白,用白形容秋露,故名“白露”。

白露过后预示着暑去秋至,冷气袭来,那如何做,才能保护好我们的身体呢?

吃三样

1、秋梨 秋季主肺,肺主皮毛,开窍于鼻,秋天天气干冷,所以要防秋燥。

梨味多汁,含有丰富维生素和纤维素,具有润肺清燥、清热化痰的功效。

在秋天吃梨,对咽喉干燥有明显缓解作用。

但梨性寒,老人、孩子和胃寒、畏冷食者不宜多吃。

可以将梨熬制成梨汤喝,既能降低水果凉性,润燥效果更佳。

2、柚子 白露时节,是柚子成熟的时期。

柚子香甜多汁,富含维生素B和多种矿物质,营养丰富、贮藏持久。

果肉中的维生素C,有助于饮食消化。

新鲜的柚子肉中含有类似胰岛素成分铬,对血糖降低有一定的作用。

同时,柚子还有润肺、清肠、利尿的效果。

3、鸭肉 鸭味甘凉,有滋补、养胃、化痰消痰的作用。

鸭肉是秋季的温补佳品。其蛋白质含量比其他畜肉含量高,美味十足。

非常适合体内热、上火的人食用。

俗话说:“秋季补的好,冬天病不找”。

喝三样

1、白露茶 白露茶,即白露之后,秋分之前采摘的茶叶。

白露茶喝一口,有一种甘醇味道,深受广大茶友喜爱。

这个时期,喝点菊花茶,清肝明目、去火降燥,对心血管疾病有很大防治作用。

2、清汤银耳 银耳富含丰富的维生素,可以提高肝脏的解毒能力,有保肝护肝的效果。

银耳熬制成汤,清淡爽口,有滋阴养胃、润肺化痰的功效。

免疫力低下者、老年人多吃,大有裨益。

3、山药南瓜粥 山药富含丰富蛋白质、淀粉酶、维生素,帮助消化。

南瓜中有丰富的果胶、矿物质钻、氨基酸等营养成分,有很好的解毒功能和帮助消化。

山药与南瓜同煮美味可口,是秋季的食补佳品。



健康三样

1、及时添衣,秋冻适度

俗语云:“白露身不露,寒露脚不露”。

白露开始,天气变凉,昼夜温差加大,我们要注意及时添加衣物。

从现在开始,不赤膊,谨防感冒,出门一定要戴好口罩。

晚上睡觉,记得盖被子,防止着凉,用温水洗澡,安稳的度过这一秋。

虽然秋天要“秋冻”,但我们要适度,尤其是中老年人,根据自己的身体状况,添加衣物。

2、搓耳泡脚,补肾气

中医讲:“百病从寒起,寒从脚下生”。

我们要养成每天泡脚的习惯,尤其是白露过后,进入秋天。

脚是人体的第二个心脏,用热水泡脚可以改善局部血液循环,促进代谢,对手脚冰凉者有很好的效果。

同时,泡脚时,把耳部搓热,肾开窍于耳,常搓耳朵也是很好的养生方法。

3、动静结合,适当运动

白露时节,天气凉爽,适宜锻炼,多散步、慢跑、登高。

此时运动,既能提高身体机能,又对抵御严寒有很好的效果。

锻炼之后,注意闭目养神,动静结合,有益身心健康。

加强锻炼,均衡营养,保持良好心情,养成每天泡脚的习惯,将病毒继续挡在门外,守护我们的健康。

来源:国学生活

孩子患上呼吸道感染 几个要点需要记住

呼吸系统疾病是儿童时期的常见病,发病率居儿科疾病首位,其中,以急性呼吸道感染最为常见。今天由位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所(原君益寿诊所)陈君霞医师就上呼吸道感染方面防治的问题分享经验。

陈君霞医师介绍说,该病主要侵犯鼻、咽、喉、扁桃体等部位。其病因主要有两个方面。一方面,该病病原体以病毒为主,占90%以上,有鼻病毒、肠道病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。而细菌侵入占10%,常见的细菌有链球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。另一个方面就是孩子抵抗力的下降,特别是营养不良、贫血,饮食不周等。而受凉是上呼吸道感染多见的诱发原因。

陈医师说,由于年龄、体质、病原体及病变部位的不同,轻重程度也不同。其临床常见症状有鼻塞、流涕、喷嚏、干咳、咽部不适等,全身症状主要有发热、烦躁不安、头痛、全身不适、乏力,部分患儿可有食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等,而腹痛多为脐周阵发性疼痛,如腹痛持续存在可能并发急性肠系膜淋巴结炎。

陈医师强调说,上呼吸道感染易出现并发症,病变向邻近器官蔓延可引起中耳炎、鼻窦炎、扁桃体周围脓肿、支气管炎、肺炎等。所以,当孩子出现上呼吸道感染时,要及时治疗,以免延误病情。治疗儿童上呼吸道感染有几个要点:

以充分休息、解表、清热、预防并发症为主,并重视一般护理和支持疗法。

发热期宜给流食或软食,多饮水;婴儿少量多次喂奶,以免导致吐泻等消化不良症状,室温宜恒定(18℃~22℃),保持一定湿度(50%),有喉炎症状时更要注意。鼻咽分泌物过多时,可取俯卧位。

高热时先用冷毛巾湿敷前额和整个头部,也可以用退热贴或温水浴,缓解不适感,预防高热惊厥。可用一般退热药,如乙酰氨基酚或布洛芬,根据病情可4~6小时重复一次,但避免用量过大以免体温骤降、多汗,甚至虚脱,对轻症咳嗽儿童,尤其是小婴儿,不宜用大量止咳的中西药品。

局部治疗:如有鼻炎,为了使呼吸道通畅,保证休息,可在进食和睡前用小儿滴鼻药。婴儿忌用油剂滴鼻,恐吸入下呼吸道而致类脂性肺炎。年长儿患咽喉炎或扁桃体炎时,可用淡盐水漱口。

有一层白霜的西兰花是最新鲜的

西兰花表面有一层白蒙蒙的霜,且很难洗掉,有人担心是农药,对身体有害。其实,不仅西兰花表面有白霜,葡萄、李子、甘蔗、蓝莓、冬瓜的表面也有一层类似的白霜。这些白霜是天生的,成分一般是糖醇或果酸。不仅对人体无害,还能起到保护果蔬的作用,比如可以防止果蔬的水分蒸发,防止外面的病菌等有害物质进入果蔬内部。这层白霜是一种疏水物质,无论是用水泡,还是洗、搓都不能把它彻底除掉。传说中用面粉可以洗掉白霜,并不是真的把白霜洗掉了,而是改变了白霜的结构或是把白霜结晶之间的缝隙给堵上了。

从一定程度上说,这层白霜是西兰花新鲜的标志。因为随着时间延长,西兰花上的白霜会逐渐消失。

来源:生命时报

二十、二手烟暴露可以导致成年人急性慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

二十一、孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二十二、二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

二十三、戒烟是降低吸烟危害的唯一方法,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。

二十四、戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病

健康教育宣传专栏

控烟烟草健康教育知识

的进展,并改善预后。

二十五、吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟,可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。

二十六、吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可依靠专业化的戒烟治疗。

二十七、吸烟者应当尊重他人的健康权益,不在室

内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。

二十八、吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。

二十九、戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。

三十、全国戒烟热线电话为400 888 5531,公共卫生服务热线电话为12320。



宝丰县疾病预防控制中心主办