

“袅袅凉风动，凄凄寒露零”，10月8日，我们迎来二十四节气中的第十七个节气，也是第一个带“寒”字的节气——寒露。自此，天气由凉爽转向寒冷，秋燥明显。我们走过了秋高气爽，迎来了斑斓深秋，天冷夜长。

寒露寒露 遍地冷露

据《月令七十二候集解》记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”民间也有谚语：“露水先白而后寒。”较白露时节，因气温更低，清晨之时的露气寒冷，花草树木上的露珠凝结为白茫茫的冰霜，透着深秋的寒气。

以五天为一候，古人将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”自白露起，鸿雁陆续南迁过冬，古人认为，先到为主，后至为宾，晚到的大雁就会被当成宾客；深秋之时，鸟雀不见，海边则出现很多蛤蜊，因贝壳的条纹、颜色与鸟雀相似，古人便认为是鸟雀变的；此外，菊花在寒露时节已遍地盛开。

俗话说：“寒露时节人人忙，种麦摘花打豆场。”伴着秋风，趁着晴天，忙碌在田野的人们享受着收获的喜悦，华北地区加快了播种小麦的速度，种植棉花的产区正抓紧采收，南方正值生育期的晚稻则需要防范强劲的“寒露风”。

登高远眺 赏菊看叶

寒露时节，已至深秋，无论是王安石在《八月十九日试院梦冲卿》中所说的“空庭得秋长漫漫，寒露入暮愁衣单”，还是戴察在《月夜梧桐叶上见寒露》所说的“气冷疑秋晚，声微觉夜阑”，都能感受到诗人面对秋末寒凉、草枯叶落的感慨之情。

不过，虽天气上略有萧瑟之感，但秋景往往美不胜收。在民间，农历九月又称“菊月”，且与重阳节时间相近，邀约亲朋、登高赏菊也是寒露时节的一大“重头戏”。无论是陶渊明在《饮酒·其五》中写下的名句“采

菊东篱下，悠然见南山”，还是王昌龄在《斋心》中写到的“紫葛蔓黄花，娟娟寒露中”，都在惬意之中展现了菊花的美。

除了菊花，登高远眺，观赏红叶也是此时节的一大雅事。正如杜牧在登高望远时诗兴大发，写下的名句所言：“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，满山的红叶层林尽染，好一幅五彩斑斓的深秋美景。

饮菊喝茶

斗蛭秋钓

进入寒露，全国各地还有着各种应季的饮食习惯、民俗活动。

因此时秋燥明显，很多地方会选择

喝“寒露茶”，即将银耳、川贝、雪梨等食材一起熬煮成汤，不仅味道清甜、唇齿留香，更能养阴防燥、润肺益胃，颇受大家喜爱。

有些地区还会用菊花加糯米、酒曲，从而酿制成菊花酒，同样达到清热除燥的作用。陶渊明就是菊花酒的爱好者，曾写诗道：“菊花酿酒可延年，两鬓丝丝绕鹤发”，认为菊花酒有延年益寿的功效。

俗话说：“寒露柿红皮，摘下去赶集。”寒露还是吃柿子的好时候。正如陆游诗中所说，“墙头累累柿子黄，人家秋获争登场”，很多地方的柿子早已挂满枝头。柿子口味甘甜且富含维生素，营养丰富，有着清热润肺的作用。

此外，人们认为寒露时节的蛭蚰已经长得威武雄壮，且鸣声激越，极爱打斗，老北京就有着“斗蛭蚰”的民俗。而此时的南方，因气温下降迅速，深水处已不见太阳，浮游生物会游到温度较高的浅水区域觅食，此时钓鱼易上钩，也就是人们常说的“秋钓边”。

常言道，“白露身不露，寒露脚不露”“吃了寒露饭，单衣汉少见”……寒露之后，天气转寒，要特别注意保暖，保持健康的状态度过秋天。

来源：人民网



会加餐 健身效果好

近日，美国MSN网站刊文，推荐根据锻炼类型和需求选择加餐的方法。

短时间高强度有氧运动。如果打算进行30~45分钟高强度有氧运动，如室内动感单车，在锻炼前30~60分钟吃含有15~75克碳水化合物的加餐是理想的选择，比如一片抹了花生酱的烤面包、一根香蕉、一杯豆奶。

长时间中等强度训练。如果打算跑60分钟或更

长时间，建议摄入与时间较短的有氧运动相同数量的碳水化合物，再加些蛋白质，比如摊鸡蛋和烤面包，或面包圈加奶酪（花生酱），加点蛋白粉的水果奶昔也是不错的选择。

力量训练。在力量训练前1个小时，食用一份碳水化合物与蛋白质比例平衡的加餐，能提供锻炼所需的能量。比如一杯酸奶和一个水果，一个煮鸡蛋和一碗燕麦粥，或是一小把牛肉干和一杯不加糖的果汁。

减重。想减体重，锻炼前最好不进食，或用天然的、加工程度最低的碳水化合物和蛋白质为身体补充燃料，比如牛肉干、煮鸡蛋、牛奶、燕麦粥和全麦面包。

来源《生命时报》

健康教育宣传专栏

新冠病毒肺炎

新型冠状病毒是一种致病性和传染性都比较强的呼吸道病毒。平常需要重视预防，要保持室内环境的清洁，居住的房间要通风良好，要勤洗手。尽量不要去人群密集的场所，尤其是去菜市场、禽类市场等地方

时最好是戴口罩，同时还要做好手卫生习惯，接触过污染物的东西还需要严格的消毒。各种肉类食物一定要煮熟、煮透再食用，处理动物的粪便以及其他排泄物时要戴手套，做好防护。平常还需要适当的锻炼身体，提高个人的免疫能力，多吃富含维生素类的食物，比如各种新鲜蔬菜和水果，还需要保证充足的睡眠。

1、人感染新型冠状病毒后会有什么症状？

(1)主要症状：发热(≥37.3℃)、乏力、干咳；

(2)进展期：约有50%的患者一周后出现为呼吸困难；(3)严重期：可出现呼吸窘迫综合征、脓毒症、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍等。

目前疫情显示，以轻中症为主，但重症和死亡的

风险大。

2、发热是否为感染发病必备条件？

(1)多数患有发热症状；(2)部分患者起病轻微，可无发热；(3)在重症、危重症期间可为中低热，甚至无明显发热。

3、可能被感染的途径有哪些？

现有的证据显示：

(1)通过咳嗽或打喷嚏在空气中传播；(2)没有安全防护情况下与病人密切接触；(3)触摸被污染的物体表面，然后用脏手触碰嘴巴、鼻子或眼睛等；(4)接触到可疑的被感染的动物。

4、如果是密切接触者怎么办？

中国有句俗语叫做“老掉牙”，很多人认为掉牙是因为年纪大了，但真正的元凶很可能是“牙周炎”，除了能松动一口好牙，它还可能牵动全身器官的健康。

相关数据显示，我国成人牙周炎患病率在97%以上。其实，咬东西时出血就是牙周炎的表现，但多数人却没当回事。此外，牙齿松动、塞牙、牙缝大，都可能是牙周炎的预警，牙周炎对口腔的损害就像“水土流失”一般，使得牙组织长期处在炎症环境中慢慢萎缩，最终使牙齿全部掉光。

1、牙结石 口腔就像一个“蓄菌池”，当细菌同唾液、食物残渣共存，就会粘在牙齿表面，形成无色的牙菌斑，而刷牙则是清除牙菌斑最简单的方式。不认真刷牙，放任斑块越聚越多，逐渐变硬，牙结石就应运而生。

2、牙龈炎 牙结石存在的时间越长，就越容易伤害牙周。此时细菌会导致牙龈发炎，当发现牙龈发红肿大、出血，牙龈炎很可能就找上你了。

3、牙周炎 当牙齿被牙龈炎找上麻烦，或有病牙不治，牙周炎就开始伺机而动了。比起龋齿，牙周炎的杀伤力更强：龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周炎将会导致一排牙脱落。牙周炎已成为引起慢性失牙的第一疾病。

轻度牙周炎：牙龈红肿、刷牙出血、口腔异味。

中度牙周炎：导致咀嚼无力、牙床肿痛、牙龈退缩、牙根暴露。

重度牙周炎：出现牙齿松动、移位、疼痛等症状，无法咀嚼食物，最终牙齿脱落。

四类人要重点预防牙周炎

1、经常吸烟的人 经常吸烟，会使牙龈角化增加，牙面出现烟焦油沉积物，促进牙菌斑和牙石量增多，更易诱发或加重牙周疾病。

2、牙缝大的人 成年人，尤其是中老年人群，牙缝变大的主要因素就是牙周病，随着年龄增长，牙龈本就在不断萎缩，再加上牙周炎发病率和严重程度也在增长，牙齿间的“小三角”间隙会越来越显露，牙缝也越变越宽。

3、经常塞牙的人 如果不注意口腔卫生，食物残渣慢慢地刺激牙龈发炎，进而刺激到牙槽骨，最终使暴露在外面的牙根越来越多，用于固定的力量越来越小，牙齿就会慢慢松动，患上牙周炎。

4、压力大的人 精神压力本身就是患病危险因素，它容易导致人体免疫力下降、口腔菌群失调，从而患上口腔疾病。

(佳康牙科)

(1)与发病例(疑似和确诊病例)有如下接触之一者：

①与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；②诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；③病例同病室的其他患者及其陪护人员；④与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；⑤现场调查人员调查经评估认为符合条件的人员。

(2)密切接触者应进行医学观察，主动配合好卫生部门居家隔离14天，期间做好个人健康状况记录，接受健康询问；隔离期间如有身体不适，应及时联系辖区卫生人员。

(未完待续)



宝丰县疾病预防控制中心主办