

白露时节养生：动静结合 防寒润燥

白露是二十四节气的第十五个节气，是反映自然界气温变化的重要节令。沈阳市中医院内分泌科住院中医师侯丽介绍，白露节气气温变化较大，再加上燥邪风寒渐长，多种疾病易于上门，养生需格外注重“防寒”与“润燥”。

侯丽介绍，古老的《黄帝内经》中，对白露节气就有起居上的指导：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”现在生活中难闻鸡鸣，白露时节，市民最好在5至7时起床。调整合理的起居时间，可以使人体气息与自然一致。

减辛增酸 配以甘味

秋日燥邪较盛，容易损伤津液，应多吃生津养液、滋阴润肺之品，可缓解秋燥。同时，宜多喝白开水、豆浆、牛奶、淡茶等补充水分；多吃些生津养肺的食物和水果，如雪梨、山药、甘蔗等。

根据中医五行理论，秋季肺脏当令，易伤肝。因此秋季饮食宜减辛增酸，同时配以甘味食物，助化阴润燥。酸味食物如山楂、石榴、柠檬、乌梅等，甘味食物如甘蔗、蜂蜜、山药等。此外，白露节气过后，阳气收敛，阴气微生，此时不宜食用过多苦寒或生冷食物，避免损伤脾胃，如西瓜、苦瓜、黄瓜等。

春捂秋冻 劳逸结合

侯丽介绍，白露时节，白天虽然还热，但早晚天气已凉，如果打赤膊就容易着凉。“春捂秋冻”是一条经典的养生保健要诀。但“秋冻”并非人人皆宜，像体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期。侯丽建议，此时采用“动静结合”的运动方式，是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。可以根据自己的体质情况选择适当的运动方式，例如慢跑、快走、打太极拳、练八段锦等。同时也要劳逸结合，注意休息，可多听轻音乐冥想。

重在“养肺”“调理脾胃”

秋季养生重点在于“养肺”和“调理脾胃”，市民可通过循肺经拍打及按摩肺经穴位，达到养肺润燥的目的。方法：从腋下开始敲打，沿着肺经线路，再从前臂内侧敲打到大拇指上的穴位，可以两手交替进行，每次1至3分钟，力度要轻。

调理脾胃方面可按揉三阴交、膏肓穴。三阴交具有健脾和胃、调补肝肾的作用，脾胃虚弱者及阴虚诸证的人群可经常按此穴。膏肓穴具有清肺养阴、益气补虚的作用。来源：学习强国

专家提醒：『春捂秋冻』并不适用于所有人

国家卫生健康委近日召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况，并回答记者提问。

北京医院主任医师李燕明表示，白露节气以后，天气转凉、昼夜温差增大，如果不注意衣物的调整就容易受凉，增加呼吸道感染的风险。

她建议，一是早晚期间要保暖，“春捂秋冻”并不适用于所有人，特别是比较脆弱的老年人、有基础疾病的人群；二是要保持好的卫生习惯，呼吸道感染性疾病入侵的途径是类似的，其中一个途径是飞沫传播，因此要注意社交距离、咳嗽礼仪，及时开窗通风，如前往密闭环境，必要时佩戴口罩，另一个传播途径是接触传播，因此要管理好手卫生，勤洗手；三是要养成健康生活方式，规律作息、合理饮食，不要熬夜。

李燕明说，如果发生呼吸道感染，要及时治疗。如果是普通感冒，不建议盲目使用抗菌药物，可以给予对症处理，或者服用中成药。另外，不建议带病上课、上班，要多休息，也防止把疾病传播给他人。还有些高危人群，比如有基础疾病的老年人，要注意观察自己症状的变化，如果出现发热不退，或者是呼吸困难、胸痛、精神状态的改变等，要及时就医。

来源：学习强国

正式实施 常温纯牛奶中禁止添加复原乳

记者从农业农村部了解到，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。

复原乳是指先把牛奶干燥制成乳粉，再加水还原成液体的牛奶。从营养角度看，添加了复原乳的牛奶经历了多次热加工，一些对热敏感的营养成分例如免疫球蛋白、活性酶、乳铁蛋白、活性钙等容易在加工过程中被破坏。来源：人民网



9月12日晚，浙江省湖州市德清县舞阳街道双燕村“乡村夜校”内，村民在学习制作传统面点手艺。当地成人文化技术学校利用农村文化礼堂等场所开办夜校，聘请乡土人才传授非遗、农技、厨艺等实用技能，让村民在家门口就能学到新本领。来源：人民网

献血后要大补、不能运动？真相都在这里！

谣言一：献血后需要大补特补

真相 献血后，只要继续维持正常均衡饮食即可，人体会自动调节，并逐步自动补充失去的血液。

当然，献血后，在正常饮食的基础上，可适当多摄入一些富含铁、蛋白质和维生素的食物，如牛肉、瘦肉、猪肝、菠菜等，进一步促进人体的血液平衡恢复。如果献血后立即进行暴饮暴食式的大补特补，反而会加重肠胃负担，可能适得其反。

谣言二：献血后不能运动

真相 献血后，身体需要一定的时间来恢复，一般情况下48小时左右可恢复，部分人可能时间稍久。在恢复期间，应避免剧烈运动和重体力劳动，但可以进行适当的轻度运动，如散步、慢跑等，有助于促进血液循环和身体恢复。

谣言三：献血后不能洗澡

真相 献血后，皮肤抽血处会留有针眼，在针眼未完全愈合之前，针眼处需要保持清洁干燥，避免感染。但这并不意味着不能洗澡。

只要注意保护好针眼处，避免沾水，献血后是可以洗澡的。比如，有的血站采完血液后会在针眼处贴上防水创可贴，这样献血者洗澡时就不会影响到针眼，可以正常洗澡。

当然，献血后还是需要特别注意，洗澡时尽量选择淋浴，尽量缩短洗澡时间。在献血24~48小时以后，针眼可以达到完全闭合，这个时候就可以正常洗澡了。

谣言四：献血后不能喝酒

真相 献血后，身体需要一定的时间来恢复补充血液，在恢复期间，的确应避免饮酒。

因为酒精主要在肝脏代谢，而人体血液的补充也急需肝脏的造血功能，此时饮酒可能会影响肝脏的正常工作，延缓血液恢复过程，对身体造成潜在伤害。待恢复期结束后，才可正常适量饮酒。来源：中新网

对于普通人来说定期洗牙有必要吗？专家：非常有

国家卫生健康委近日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康（白露）有关情况。

会上，北京大学口腔医院主任医师邓旭亮介绍，食物残渣会附着在牙齿表面，如果不能及时有效的清洁，就会有大量的牙菌斑形成、堆积在牙面上，特别是在摄入含糖饮食或者酸性饮食后，会对牙齿表面造成腐蚀和破坏，因此在日常饮食里，要特别注意“限糖减酸”。

一是要控制含糖和酸性物质的摄入总量，特别是要控制“游离糖”的摄入量。所谓“游离糖”，就是指在食品生产加工过程中，添加到食品中的蔗糖或者葡萄糖等。

游离糖对牙齿的破坏，远大于天然存在于新鲜水果中的果糖和奶类中的乳糖，以及谷薯类中的淀粉这些“非游离糖”，过量摄入“游离糖”会使患龋的风险增加。另外还需要减少对酸性食物的摄入，否则我们的牙齿长时间处于酸性环境中，会诱发酸蚀症或者是龋齿。

二是在限制总量的前提下，尽可能减少含糖和酸性食物进食的次数。这样就不会让牙齿长时间地被糖和酸包围，不会为细菌分解糖产酸提供机会。要尽量少喝或者不喝含糖饮料，少吃或者不吃糖果、蛋糕、饼干等加工类的食品，还要注意每次摄入含糖食物后，要及时地用清水漱口。

除了“限糖减酸”以外，日常口腔清洁是促进口腔健康的基础。刷牙是去除牙菌斑、软垢、食物残渣最有效的方法，所以建议配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助工具来清洁牙齿缝隙。

另外，建议要定期进行口腔检查，特别是定期进行口腔洁治，也就是洗牙。洗牙是预防牙周病重要手段，可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石，定期洗牙是非常有必要的。如果没有牙周病的话，一般建议每半年至一年洗一次牙。如果有牙周疾病或者口腔卫生清洁不理想的话，就要适当的缩短洗牙的间隔。来源：光明网