

白露身不露 秋燥重在防

白露是个典型的秋天节气，从这一天起，露水一天比一天凝重成露而名。此时太阳黄经为165度，空气中的水气每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠，鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。可见白露实际上是天气转凉的象征。

天转凉 白露身不露

白露实际上是表明天气已经转凉。这时，人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过，而凉爽的秋天已经到了。白露秋分夜，一夜冷一夜。尽管有时白天天气还是炎热，不少市民晚上睡觉还会开空调，或洗冷水澡，但到了白露，就不要赤膊露体，不要洗冷水澡，以免着凉。

专家提醒：中医和民间素有“白露身不露，寒露脚不露”的说法。也就是说白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。眼下，尤其是中青年，追求时尚，喜欢穿着吊带衣、露脐装上街，显示青春靓丽。另外，白露之后天气冷暖多变，尤其是早晚温差较大，很容易诱发风感冒或导致旧病复发。白露季节有一个重要的原则，就是腹部的保暖不要穿过于暴露的衣服，露背装、露脐装都已不合时宜了。特别是老年人，应随外界气温冷暖及时增减衣服，衣服宜选用轻柔、松软、保暖性强的材料。还要注意夜晚保暖，不盖被子或被子过薄，也会引起腹泻。

随着天气越来越凉，有些人会出现手脚冰凉、乏力等症状，从中医上来讲这是肾气不足的表现。这时不少体虚的市民应及时添衣，避免生病。

但是，养生还要注意春捂秋冻，这也是一条经典的养生保健要诀。因为天气变凉，人的毛孔会闭合起来防着凉，如果过早就把厚衣服穿上了，毛孔就会因为受热而开放，突然降温带来的寒气就容易透过毛孔伤人。



燥邪伤人 饮食防秋燥

白露即为典型的秋季气候，我们就不应不考虑到秋季的气候特点——干燥，也就是人们常说的“秋燥”。我们讲燥邪伤人，容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多，可适当地多服

一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。对普通大众来说，简单实用的药膳、食疗似乎更容易接受。

专家推荐防燥食疗方

莲子百合煲：

[配方] 莲子、百合各30克，精瘦肉200克。

[做法] 莲子、百合清水浸泡30分钟，精瘦肉洗净，置于凉水锅中烧开（用水焯一下）捞出。锅内重新放入清水，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟（可适当放些精盐、味精调味）。

[功效] 清润肺燥，止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。



银杏鸡丁：

[配料] 银杏（白果）100克，无骨嫩鸡肉250克，蛋清2个，高汤、白砂糖、绍酒、淀粉、味精、香油、食盐、油、葱各适量。

[做法] 白果去壳，在油锅内煸炒至六成熟，捞出剥去薄衣待用。鸡肉切成1厘米见方的小丁，放在碗内加入蛋清、食盐、淀粉搅拌均匀。炒锅烧热放油（量要多些），待油烧至六成熟时，将鸡丁下锅

用勺划散，放入白果继续翻炒，至熟后连油一同倒入漏勺内沥去油。再在锅内倒入少量油，将葱段煸炒，随即烹入绍酒、高汤、食盐、味精，把加工过的白果鸡丁倒入锅内翻炒，用湿淀粉勾薄芡，出锅前淋入香油，搅拌均匀起锅装盘即成。

[功效] 补气养血，平喘止带。本方可作为老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及妇女带下证患者之膳食。

肥蟹正当时 吃蟹需适量

人群，应慎吃。

据浙江省嘉兴市中医院心内科李秋菊主任介绍，人体的血液中有“好”胆固醇和“坏”胆固醇。其中，“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）会进入动脉壁内，积累就会形成动脉粥样硬化斑块，甚至引起血管堵塞，大大增加心绞痛、心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。所以，想要健康，胆固醇就要控制在合理的水平。

美国心脏学会饮食建议说，一般人每天胆固醇的摄入量最好不要超过300毫克。而每100克蟹肉中含胆固醇235毫克，每100克蟹黄中含胆固醇460毫克。所以，即使是吃一只体型较小的大闸蟹，

一天的胆固醇摄入量也很容易超标。为了健康，建议有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人吃蟹肉要有所节制，尽量少吃或不吃蟹黄，否则会加重病情。

另外，以下几类人吃蟹必须谨慎：吃蟹有过敏史或有荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎的人；胆囊炎、胆石症、肝炎、急慢性胰腺炎的患者，尽量少吃或不吃蟹，更不能大吃大喝；腹泻、胃痛、感冒、发烧或脾胃虚寒的人不宜吃蟹，因为螃蟹不宜消化吸收，会加剧脾胃不适；体质虚弱的孕妇不适合吃蟹；婴幼儿不宜吃蟹，因为高蛋白会加重肝、肾负担。

（本版稿件均据新华社）

天凉宜健身 动前先“醒”腰

秋季天气开始变得凉爽，正是运动健身的好时节。如果长时间不运动，身体一时还适应不了大运动量，很容易发生“闪腰”、“岔气”，这是生活和体育运动中最常见的一种急性损伤，尤其在体操、篮球、排球等运动中容易发生。

因此，在运动前要做好腰部的准备活动，如前后弯腰、左右转身、上跳下蹲等，使腰部肌肉、各关节和血液循环系统被充分调动起来后再进行锻炼。要注意锻炼过程中的正确姿势，动作要协调平衡，用力要得当。同时，掌握循序渐进的原则，合理安排运动量。逐渐加强腰部用力，不要过猛，锻炼后还要进行放松整理运动，以消除肌肉痉挛、疲劳等。

如果有条件，应加强腰部肌肉的锻炼，尤其是以腰部活动为主的健身项目，从而使脊椎的活动度增加，韧带的弹性增强，肌肉更加发达有力，即使在担负较大力量的情况下，也不容易发生撕裂扭伤现象。

此外，人体的血压波动在一天会有早晚两个高峰，由于秋凉渐显，温差较大，此时段血管在低温下收缩，容易诱发心血管及心脏疾病。因此，尤其是老人健身不能过早，要等太阳升起温度稳定后才行。

秋季萝卜用处多

萝卜药用价值颇丰，其叶子能止泻；种子能消食化痰，下气定喘；萝卜结子后地下老死的根叫地枯萝卜，能利尿退肿，“萝卜能止咳顺气消食化水”，民间所说正缘于此。秋季正是萝卜大行其道之时，看看除了作为食物，还那些用途吧。

某些疾病，可用萝卜辅助治疗。例如患支气管哮喘症，可取萝卜适量，捣碎取汁300毫升，以温开水冲服，每次服100毫升，每日三次；患口腔溃疡，取萝卜汁100毫升，加等量白开水，一天漱口数次；患冻疮，可用萝卜切成厚片，置炉火上加温，趁热磨擦患处，一日数次；患扁桃体炎，可取萝卜汁100毫升，加甘蔗汁100毫升，调匀，以温开水送服。对于习惯性便秘，不妨取萝卜子适量，炒黄研末，每次用糖开水送服20克，每日三次，便秘或许可以基本消除。

另外，对于消化不良症，可生吃或熟吃数块萝卜；新患咳嗽多痰，可取被霜冻的萝卜适量，捣碎取汁，加少许冰糖，炖后温服，每日两次，每次60毫升；或者治咽喉疼痛，可取萝卜30克，青果10个，共煎汤当茶饮。

患有脚臭，可取萝卜煎水熏洗足部，有消除臭味的作用。

秋凉腿要先保暖

俗话说“一场秋雨一场寒”，连续的几场秋雨让人有了凉意。这时，老人的腿脚往往很容易受寒，加重膝关节骨性关节炎症状。

膝关节是个活动范围很大的负重关节，几乎承受着全身的重量。人到老年以后，膝关节由于长年的磨损，是最容易老化的。老化后的膝关节往往容易发生骨性关节炎，造成行动不便。

膝关节骨性关节炎的发生，与气候发生关系密切。因此老人到了秋季应特别注意膝关节的保健。

首先应注意膝关节的保暖防寒；其次要进行合理的体育锻炼，如打太极拳、慢跑、做各种体操等，活动量以有微汗渗出、身体舒适为度。

有些老年人经常以半蹲姿势，作膝关节前后左右摇晃动作，进行锻炼。因半蹲时髌面压力最大，摇晃则会加重磨损，致使膝关节骨性关节炎发生，所以，这种锻炼方式是不可取的。另外，一旦发生膝关节骨性关节炎，应立即到医院治疗，以免病情加重。



山东省调味品行业标准化生产示范基地

抱犊酱油 国标二级 一级 特级
氨基酸态氮含量大于0.55g/100ml

· 纯粮酿造 ·
不添加任何增鲜剂



抱犊调料 家家需要
— 500ml 辣子鸡油 — 500ml 特级酱油 — 500ml 金标特级酱油