

# 寒露脚不露 养生慎防病

“九月节，露气寒冷，将凝结也”每年10月8日或9日太阳到达黄经195°时为寒露。今年的寒露在10月8日。白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国北方已呈深秋景象，白云红叶。

过了寒露，天气由凉转寒，入夜后更是寒气袭人。常言道：“寒露脚不露。”这就是告诫人们应特别注重保暖，及时增减衣服，以防寒邪入侵。交替时节，合理安排秋季衣食住行尽量与气候变化相适应对于身体健康十分重要。

## 寒露养生慎防病 盘点秋季常见疾病

秋季是各大疾病的高发期，做好秋季养生，同样也能很好的预防疾病的发生，这里为大家盘点秋季常见疾病。

### 急性胃肠炎

进入秋季后人体的消化功能逐渐下降，因此肠道的抗病能力也开始减弱。而这个季节正是各种瓜果上市的时候，如果大量的进食一些生冷蔬果，就很有可能会发生腹泻、下痢等急性慢性胃肠道疾病。

在日常生活中饮食要有规律，应定时定量，千万不要暴饮暴食。注意饮食卫生吃饭时一定要细嚼慢咽。应尽量少吃刺激性食物，更不能饮酒和吸烟。保持精神愉快。过度的精神刺激，如长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等都会引起大脑皮层的功能失调，促进迷走神经功能紊乱，导致胃壁血管痉挛性收缩，进而诱发胃炎、胃溃疡。

### 口腔溃疡

干燥的秋季很容易上火，而口腔溃疡就

是上火最直接的表现。而导致口腔上火的原因除了是因为干燥的气候所导致之外，口腔损伤、营养缺乏、激素变化等因素都会直接导致口腔溃疡的出现。平常应注意保持口腔清洁，常用淡盐水漱口，戒除烟酒，生活起居有规律，保证充足的睡眠。饮食清淡，多吃蔬菜水果，少吃辛辣、厚味的刺激性食物，保持大便通畅。

此外，口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关，因此口腔溃疡也被认为是身体变弱的信号，所以患者要加强身体锻炼，改善体质。出现口腔溃疡时，患者若同时感到身体乏力，就应检查自己平时的营养是否均衡，休息是否充足，并应适量补充各种维生素和矿物质。

### 哮喘

每年的九、十月份是哮喘病的高发季节，其次是冬季、初春和梅雨时节。同时，刚刚到来的秋季，是一年中冷空气活动较为频繁的季节，每次冷空气过后，都伴随着气温、

气压、降水、空气湿度的明显变化。尤其是气温的降低直接对哮喘有诱发作用。因为依中医理论，哮喘一病，宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”。一旦气候变化，就容易引动发病。

所以，应当非常注意在这个时节关注天气的变化，当有冷空气过境时，要提早预防，做到有备无患。深秋时还要及时增加衣被，避免受凉，早晚出门最好能戴上口罩，以减少冷空气的直接刺激。

### 脑血栓疾病

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，原因和天气变冷、人们的睡眠时间增多有关，因为人在睡眠时，血流速度减慢，易于形成血栓。

脑血栓的病人要经常饮水，尤其在清晨和晚间，清晨饮水可冲淡胃肠道，水分入血液后，随活动以汗液和尿液的形式排出体外。晚间活动量小，睡眠前饮水的最大好处是可以稀释血液，防止血栓栓塞。

## 饮食新知

### 吃蘑菇的四大好处

随着秋冬季来临，蘑菇即将大量上市。美国某网站近日介绍了蘑菇成为一种健康饮食的几个原因。

独特鲜味。蘑菇本身带有肉汤或肉的鲜味，而且由于这种鲜味很“冲”，在烹饪时能减少盐的使用。一项研究表明：用蘑菇来替代墨西哥卷饼中80%的牛肉食材能让烹饪者减少25%的食盐用量，而且没有改变风味。

维生素D的唯一植物性来源。获取维生素D的主要来源是皮肤接触阳光照射，但它也存在于食物中。蘑菇的天然成分中就含有少量的维生素D。

有助于控制体重。美国梅奥诊所的营养学专家发现：菌类实际上是一种低能量的食物。发表在美国《食欲期刊》上的一项研究显示，食用蘑菇的参与者脂肪摄入量降低，减去了更多的体重。

调节胆固醇。孟加拉学者进行的一项研究表明：食用蘑菇与参与者的总胆固醇和甘油三酯含量下降之间存在相关性。只要参与者停止食用蘑菇，这两项血生化指标就会回升。

### 人工甜味剂也升血糖

人工甜味剂不含热量，被很多人当成最佳的甜味来源。然而，以色列魏茨曼科学研究所的免疫学学者发现：糖尿病患者和减肥者食用人工甜味剂会给健康带来害处。

研究显示：与饮用白开水或糖水的小鼠相比，喂食了含有人工甜味剂水的小鼠其血糖水平会有明显升高。研究者指出，这是因为人工甜味剂会改变肠道内细菌的生理运行方式，对机体处理葡萄糖的能力造成损害。在对近400人进行的试验中，研究者发现，长期食用人工甜味剂的人其空腹血糖水平有可能较高。与不食用人工甜味剂的人相比，他们也更可能存在葡萄糖处理能力受损的迹象。

### 鸡蛋一定不能生吃

鸡蛋里的蛋白，是靠胃分泌的胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶来消化的。而生蛋白里却含有一和抗胰蛋白酶的物质，使人食后很难被消化吸收。生鸡蛋里还含有一种抗生物素，容易积存在人体内，妨碍人体对生物素的吸收。另外，生鸡蛋通常带有细菌，甚至还有病毒，若生吃，很容易染病。因此，吃鸡蛋一定要煮熟，不要生吃。煮熟后的鸡蛋，破坏了蛋白中的抗胰蛋白酶，使人食入后可吸收较丰富的蛋白营养

(本报综合)

## 寒露养胃食谱

### 香菇冬瓜球

原料：香菇、鸡汤、淀粉适量，冬瓜300克，植物油、精盐、姜、味精、麻油适量。

做法：香菇水发、洗净；冬瓜去皮洗净，用钢球勺挖成圆球待用；姜洗净切丝；将锅内放入适量植物油烧热，下姜丝煸炒出香味，入香菇继续煸炒数分钟后，倒入适量鸡汤煮开；将冬瓜球下锅烧至熟时，用水淀粉勾芡，翻炒几下放入味精，淋上香油，即可

出锅。

功效：补益肠胃，生津除烦。

### 大枣莲子银杏粥

原料：百合30克、大枣20枚、莲子20克、银杏15粒、粳米100克、冰糖适量。

做法：莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米煮沸后，改小火煮至粥稠时加入冰糖稍炖即成。

功效：养阴润肺，健脾和胃。

## 寒露保健药茶

### 萝卜茶

白萝卜100克、茶叶5克，加少量食盐，先将白萝卜洗净切片煮烂，略加食盐调味(勿放味精)，再将茶叶用于冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每天2次不拘时限，有清热化痰、理气开胃之功，适用于咳嗽痰多、纳食不香等。

白萝卜营养丰富，含钙且有药用价值，

可清热化痰，配茶饮能清肺热、化痰湿，少加食盐既可调味，又可清肺消炎。

### 姜苏茶

生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用冲泡10分钟代茶饮。每日2剂，上下午各服1剂。有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。此方以药代茶，味少而精，实用简便。

## 寒露习俗

延缓衰老等功效。

### 吃花糕

由于天气渐冷，树木花草凋零在即，故人们谓此为“辞青”。九九登高，还要吃花糕，因“高”与“糕”谐音，故应节糕点谓之“重阳花糕”，寓意“步步高升”。花糕主要有“糙

花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的干果；细花糕有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类；金钱花糕与细花糕基本同样。但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。



提到时令饮食，寒露时节应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类。同时注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果。

此外，荸荠煮熟可作水果食用，具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症，与莲藕榨汁共饮效果更佳。



### 枸杞茶

枸杞具有补肾益精、养肝明目、润肺燥的功能。可降压、降脂和防止动脉硬化。对肝肾不足引起的头昏耳鸣、视力模糊、记忆力减退具有保健治疗功用，对长期使用计算机而引起的眼睛疲劳，尤为适宜。

提示：配制时只需十几粒枸杞，加热水冲泡频饮。



### 饮菊花酒

寒露与重阳节接近，此时菊花盛开，为除秋燥，某些地区有饮“菊花酒”的习俗，这一习俗与登高一起，渐渐移至重阳节。菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、