

保健与养生

白露时节,寒意生、燥气浓

“五个一”养生要记牢

立秋不是秋,天凉白露后。转眼间,已是白露节气。

对于北方大部分地区的朋友来说,白露节气是自然界由热转凉的重要转折点,此时,夜晚已能够明显感受到秋凉了,润燥防燥成为养生要点。

但对于南方地区的朋友来说,此时高温天气仍在肆虐,养生仍应以防暑降温为要。

白露养生“五个一”要记牢,大家一起来看看!



睡好一个觉

白露之后天气渐凉,进入“阳消阴长”的过渡阶段,阳气逐渐收敛,而阴气开始盛行,因此起居也要顺应这种变化。

《黄帝内经》中就讲到“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴”,我们要尽量做到早睡早起,与秋季相应。

喝好一杯水

秋季主燥,而肺为娇脏,更易遭受燥邪侵袭而发病,因此,及时补充水分是非常重要的。秋季每天要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺与呼吸道正常的湿润度。

建议每天早、中、晚都喝上1~2杯水,每天喝水不要少于6次。

添上一件衣

古语云:“处暑十八盆,白露勿露身。”对于已经开始降温的地区,大家要做好防寒保暖工作,在衣物选择上需格外谨慎。

尤其是体质较弱者及患有心脑血管疾病、支气管炎、哮喘等慢性疾病的人,应根据天气变化适时增减衣物。

要着重防护好腰腹、足部、肩颈等处。

吃好一顿饭

白露时节的饮食应当以健脾润燥,平补为主。平补就是要减少大鱼大肉等油腻之品,过度生冷、辛辣之物也要尽量避免。

秋梨、苹果、香蕉等时令水果皆能清热降火润肺去燥;民间有“白露必吃龙眼”的习俗,龙眼性温,有宁心安神、补血养气的功效,可以生吃,也可以煲汤、泡茶。

白入肺,饮食上可以多摄入一些白色的食物,如银耳、薏米、莲子、百合、藕、豆腐、秋梨、甘蔗等。此外,日常饮食中注意忌食蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,避免加重内热。

做好一件事

白露节气坚持适宜的体育锻炼,不仅可调养肺气,还可提高肺脏器官的功能。可酌情选择适宜自身体质的户外活动,如散步、慢跑、骑行、登山等,亦可选择太极拳、八段锦、五禽戏等。

但要注意的是,习惯晨练的朋友,晨起锻炼不能空腹,若气候已经转凉,晨练的时间最好选择9点以后。

白露养生小技巧

白露节气,昼夜温差大、天气干燥,要格外小心呼吸道疾病、心脑血管疾病、肠胃疾病和皮肤疾病。

诀窍一:戴口罩。秋风阵阵,尘土干燥飞扬,容易造成病毒、细菌等病原微生物的传播,故此时上呼吸道感染、鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病高发。

既往有呼吸系统疾病或过敏性疾病病史的患者,要做到“虚邪贼风,避之有时”,尽量避免口罩与致病性、过敏性物品接触。

诀窍二:常熏鼻。秋季,可通过熏鼻的方式,直接将水“摄”入呼吸道。方法是将热水倒入杯,用鼻子对准杯口吸入水蒸气,每次10分钟,每日2~3次即可。

诀窍三:不吃瓜。俗话说“秋瓜坏肚”,夏季习惯了吃大量的瓜果,白露后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。此时,冷饮、冰淇淋等也要少吃。

诀窍四:泡泡脚。从白露起要补养肾气。可以坚持晚上泡脚,用温水泡,水要没过脚踝,时间在15~30分钟,泡到身体微微发热最好,泡脚的同时把耳朵和腰部搓热。

诀窍五:润肌肤。秋冬季是老年皮肤瘙痒症最容易发作的季节,最常见的原因就是皮肤干燥。发痒的部位多是四肢和背部,从外观上看,什么皮疹都没有,但就是感觉痒。

对于这类问题,做好保湿很重要。建议在每日沐浴后尽快用毛巾擦干,再马上涂抹含有甘油、透明质酸等成分的润肤乳,重点涂抹容易发痒的部位,可以有效预防疾病哦。(北青网)

教师节感怀

刘福文

山水星辰是课程,讲台三尺满慈情。殷殷学子循师道,琢玉凝珠尽社英。

老年生活寄意

庞洪流

茶香几盏对秋凉,晒卷炊烟自守常。践诺欢颜屠岁月,何人知我到重阳。

母亲眼中的笨

周海波

母亲喜欢养笨鸡、笨鸭、笨鹅
连一切和笨有关的事物
笨鸡蛋就不用说了
笨豆芽,笨韭菜,笨苞米,笨榨油,笨猪肉
在她眼中,笨的就是环保的
环保的就是绿色的、有益健康的
也许,精细的食材越来越多
鸡蛋有人造的,酒是勾兑的,粮是转基因的

母亲走的第十年,我确诊了糖尿病
每日清蒸水煮,限油、限盐、限糖
大米饭、白面馒头限量
土豆、紫薯、山药被定义为主食
荞麦面、糙米饭这些粗粮成为新宠
回想这些年的“吃喝拉撒”,我忽然理解了母亲
笨的也许是环保的,环保的就是健康的
那些精明的事物正与我渐行渐远

母亲的散文诗

一个人在外,不要追求时毛(髦)
衣服旧一点不要怕,只要手脚干净
你开学走时抓的猪zai(崽)特别上食
来年的学杂费和生活费就指望它了
你一定要好好学,有本事才能cheng(撑)起这个家
你爸当了三十年生产队长
吃亏就吃在没文化,当了一辈子睁眼瞎

2013年冬至,母亲在睡梦中突然离世
整理遗物,发现她一直珍藏着写给我的话
母亲小学毕业,一直坚持给我写信
遇到生僻字,就用拼音或圆圈替代
千言万语,万语千言,只有我懂她

这一年冬至,我参加工作十九年整
和一个心地善良的护士成了家
独生女儿上小学二年级,已经九岁啦
这些带着母亲生命体温的散文诗
早已融入我的血脉,和我的眼泪一起开花

为中国人民谋幸福
为中华民族谋复兴



为中国人民谋幸福
为中华民族谋复兴

