

昼夜秋凉 白露重养生

9月7日是白露节气，白露是反映自然界气温变化的节令。白露有三候：鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。医生提醒，白露养生的关键，在于滋阴润燥。

1 呼吸系统疾病要预防

白露时节，秋高气爽，正是人们外出旅游的大好时光。但是，常有不少游客在旅游期间出现类似“感冒”的症状，其实不一定是“感冒”，可能是“花粉热”。“花粉热”的发病有两个基本因素：一方面是人体体质的过敏，另一方面是接触和吸入外界的过敏源，诱发过敏性鼻炎、支气管哮喘等疾病。

2 饮食清润 喝粥防燥

白露之后，自然界的阳气由疏

泄趋向收敛，空气变得干燥起来，肺为娇脏，喜润不喜燥，易被秋燥所伤，此时养生应当滋阴润燥为主，日常饮食多吃性平味甘或甘温之物，以及营养丰富、容易消化的平补食品。早晨喝碗粥，既能治秋凉又能防秋燥，如银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。在饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主，另外，适当多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要，如、菠菜、绿菜花等，尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、生冷食物、腌制菜品和过于甘肥油腻的食物。

3 注意起居 身不着凉

白露节气后,虽然白天的气温可达30多摄氏度,但夜晚变凉,日夜气温差较大,若下雨则气温下降更为明

显,穿衣服就不能再赤膊露体。注重足部保暖,若因夜卧贪凉、不慎外感而导致免疫力下降,轻则易患感冒,重则易染肺疾,如发烧、咳嗽、支气管炎、肺炎等。因此,要注意早晚添加衣被,睡卧不可贪凉。

4 春捂秋冻 因人而异

秋季加强御寒锻炼,增强机体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。可以常用冷水洗手、洗脸,循序渐进地进行御寒训练。秋冬之后,天气变凉,人体的毛孔要闭合起来防着凉,也就是说秋天不要过快添加衣服。这样,就避免了多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阳气外泄,从而顺应了秋天阴精内蓄、阳气内守的养生需要。

据《半岛都市报》



南瓜百合蒸饭

材料：大米150克，小南瓜1个，鲜百合75克，冰糖适量。

做法：

1.南瓜洗净，切开蒂部，挖出瓢、子；百合洗净，掰瓣；大米淘净；冰糖用开水融化成糖

水。
2.大米、百合装入南瓜盅内，倒入冰糖水（没过大米1厘米）。
3.盖上南瓜蒂部，放入蒸锅蒸30分钟即可。

晚综

健康生活

适量饮酒有益健康？错！

常有人在劝酒时说，“适量饮酒对身体有益”，这是真的吗？

“喝酒对健康的危害到底有多大，要看喝了多少酒。”北京燕化医院心内科副主任医师程育博表示，的确有数据证实，少量饮酒，能稍稍降低冠心病和女性糖尿病的风险，但这点儿收益，放到所有因素加起来的危险面前就微不足道了。

过量饮酒 健康风险直线上升

如果每天的纯酒精摄入量在10克以下（约喝一罐/瓶啤酒或者一小杯红酒），那么风险与不喝酒相比增加0.5%，20克左右就会让死亡风险上升7%，再多风险就会直线上升。

过量饮酒的危害很多，会引起人体营养素缺乏、增加罹患肿瘤的风险、损害消化系统，还可能导致高血压、高脂血症和冠状动脉硬化，导致贫血、降低机体免疫力和引起胎儿畸形，诱发事故和暴力行为等。

酒精的解毒主要在肝脏内进行，约90%至95%的酒精都要通过肝脏代谢。因此，饮酒对肝脏的损害



特别大。酒精能损伤肝细胞，引起肝病变。连续过量饮酒易患脂肪肝、酒精性肝炎，进而可能发展为酒精性肝硬化，最后可能导致肝癌。

偶尔一次的狂饮暴饮同样危险，不仅会引起急性酒精性肝炎，还可能诱发急性坏死型胰腺炎，严重者危及生命。

酒精还会刺激食道和胃黏膜，引起消化道黏膜充血、水肿，导致食道炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡等。过量饮酒也是导致某些消化系统癌症的因素之一。

另有研究表明，常喝含酒精饮

料的妇女患乳腺癌的概率也会增加。

戒酒好处多 变瘦变美变健康

饮酒有多少危害，戒酒就有多少好处。酒精对于胃、食管都有灼烧性的刺激，因此戒酒后受益最大的就是消化系统，而且还能有效缓解脂肪性肝硬化、酒精性肝损伤等肝脏病的出现和发生。

戒酒对身体的循环系统也有很多好处，能够显著降低冠状动脉粥样硬化性心脏病、急性心肌梗死、酒精性心脏病等，对心肌系统有明显的保护作用。

戒酒还是一种身材管理。酒看上去像水，但热量特别高。1克酒精含7大卡热量，只比1克脂肪含热量低2大卡。而且酒精还会影响消化，导致其他食物被转化为脂肪储存起来，非常容易发胖。戒酒后这些问题都不复存在。

戒酒还可以减少乙醇对神经的刺激，改善神经系统的功能，明显减少失眠、多梦等酒精对神经系统的损伤，让身体内部自我调节休养，好处多多。

据《北京晚报》

脸皮“厚”一点好

从生理的角度来说，脸皮厚一点是我们健康肌肤的必备。现在很多人用各种去角质护肤品，过度清洁皮肤，却让脸皮越来越薄，很容易过敏。

角质层主要有两大功能，一个是保湿功能，角质层中的油脂及天然保湿因子可以防止和保持人体皮

肤的水分不丢失，如果皮肤屏障受损，就会出现皮肤保湿功能下降，出现干燥、脱屑、瘙痒等症状；另一个是防御功能，可以防止皮肤表面的细菌、真菌和病毒等进入人体而引发疾病，同时也能防止一些刺激性、过敏性物质进入皮肤内部引发免疫性炎症反应。

但是过于频繁去角质会造成皮肤屏障功能的受损，结果就是皮肤保湿功能下降，防御功能受损害，外界的物理性损伤、化学性刺激及微生物更容易透过皮肤屏障，引发肌肤反复的潮红、过敏。如果要去角质，半个月一次比较合适。

据《江南保健报》

实用宝典

正确打包剩菜剩饭



近日，央视新闻多次对餐饮行业的浪费现象进行报道，以此呼吁公众珍惜粮食，杜绝浪费。那么，平时吃不完的饭菜该如何打包呢？

宁剩荤菜，不剩蔬菜。蔬菜中硝酸盐较多，在存放过程中因为细菌的活动，可能产生亚硝酸盐。无论是哪种食物，在室温下放得越久，微生物繁殖得就越多，因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开，生的食物放在冷藏柜下方，熟的食物放在上方。

不同食品中微生物的污染程度不一样，对于餐后的剩饭剩菜，应用干净的器皿分开盛放，并盖好盖子，可以有效避免交叉污染。

打包的食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖，但无法彻底杀灭它们。因此，冰箱中存放的食物取出后必须彻底加热方可食用，高温可以有效杀灭细菌。所谓彻底加热，就是把菜加热到100℃，保持沸腾3分钟以上。如果采用微波炉加热，那么必须保证食物的中部也被完全加热。

一般情况下，剩饭剩菜受到细菌污染的概率较大，且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高，因此经常吃剩饭剩菜，对健康还是有一定影响的。所以，还是自己做饭菜或者外出点菜时吃多少、做（点）多少。

据《羊城晚报》

生活妙招

鸡蛋壳小妙用



鸡蛋经常吃，但蛋壳往往都是直接扔掉，其实蛋壳在日常生活中有许多妙用。

1.擦洗家具。新鲜的蛋壳在水中洗后，可得一种蛋白与水的混合溶液，用这种溶液擦玻璃或其他家具，可增加光泽。

2.清洁热水瓶。热水瓶中有了污垢，可放入一把捣碎的蛋壳，加清水左右摇晃，可以去垢。

3.应急小漏斗。要把油装到瓶子里，一时又找不到漏斗，可用蛋壳代替。把蛋壳洗干净，在一端打一小孔，就成为一个小漏斗了。

4.可使皮肤细腻润滑。把蛋壳内一层蛋清收集起来，加一小匙奶粉和蜂蜜，拌成糊状，晚上洗脸后，把调好的蛋糊涂抹在脸上，过30分钟后洗去，常用此法会使脸部肌肉细腻滑润。

5.煮钙质米饭。蛋壳洗净后放在锅中用微火焙酥，然后碾成粉末，掺入米中煮成饭，便是钙质米饭，对缺钙者和正常的人都有好处。

6.煮咖啡。煮咖啡时，加一些蛋壳（约两杯咖啡加半个鸡蛋壳），可以使咖啡澄清味甘。

7.去除炸食物后油的黑色。炸食物的油使用几次后，油会发黑，可在油罐里放一小块鸡蛋壳，蛋壳会把掉在油中的炭粒吸附掉，使油变清。

8.洗衣服和抹布。蛋壳捣碎，装在薄布袋里，放入盆中，加热水浸泡5分钟左右。然后用这种水洗衣服，就能把衣服洗得格外白净。一般5只鸡蛋壳泡的水可洗7~8件衣服。

据《北方新报》