



寒露已至 注意保暖

《中国天文年历》显示，北京时间10月8日3时55分迎来了二十四节气中第一个带“寒”字的节气——寒露。此时节，霜染红叶，杂树萧疏，蝉噤荷残，夜凉如水。

专家介绍说，寒露是二十四节气中第十七个节气，它是一个反映自然界气温变化的节气，也是天气由凉变冷的表征。古籍《月令七十二候集解》中说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”意思是说，在寒冷的夜晚，地面产生的露水将会凝结成霜。如果说白露节气是炎热到凉爽的标志，寒露节气则是凉爽到寒冷的转折。

食在寒露:吃螃蟹、喝寒露茶

寒露节气的习俗不太多。秋深了，倒正是吃螃蟹的时候，“九月团脐，十月尖”，寒露正是吃母蟹的最佳季节，但螃蟹不宜多吃。

有的地方，则有喝“寒露茶”的习惯。据说，寒露茶具有一种独特甘醇的清香味道，颇受老茶客们的喜爱。

寒露时天气由凉爽转向寒冷，这时人们应注意防秋燥，于是，民间也有“寒露吃芝麻”的习俗，还有谚语说“芝麻绿豆糕，吃了不长包”。

也有文章称，在寒露这一天，古

人有时还要取井中的水，用来浸造滋补五脏的丸药或药酒。

值得注意的是，农历九月又被称为菊月，此时菊花基本已经普遍开放，所以，登高、赏菊称为寒露节令的一大雅事。

防秋燥,饮食应润肺益胃

过去，在人们的认知中，寒露到来后，在自然界里，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生。所以，人们的生活习惯也要做出一些调整，适应天气变化。

比如，有一种关于养生的说法是“春夏养阳，秋冬养阴”，秋天天气干

燥，在饮食与日常生活中，人们在注意饮食平衡的基础上，应养阴防燥、润肺益胃。

此时，可以少吃一些辛辣刺激、熏烤等食品，宜适当吃些银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合等具有益胃生津功效的食物；蔬菜则可吃胡萝卜、冬瓜，或海带、紫菜等。

“一场秋雨一场寒”，要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不要太多、太快。由于气温下降和空气干燥，感冒病毒致病力增强，要坚持锻炼身体，适时增添衣物，不宜再赤膊露体或赤足穿凉鞋，要格外注意腹部、背部及足部保暖，预防感冒发生。

晚综

■小贴士

秋意浓 试试“洋葱式穿衣法”

昼夜温差大，又到了一年当中穿衣最纠结的时节。可以尝试“洋葱穿衣法”。顾名思义，就是像洋葱一样，一层一层的穿衣服。“洋葱式穿衣法”不仅可以让造型呈现多层次、混搭的效果，也能视场合与温度随时穿脱。

贴近身体的是排汗层，其作用是调节体温，保持身体的舒适干爽，例如薄款衬衫、长袖T恤；排汗层的外面是保暖层，主要的作用是保暖、透气，例如马甲、针织衫；最外面是防风防雨层，例如冲锋衣、风衣。

■推荐饮食

糖醋白萝卜



材料：白萝卜，盐、糖、白酒、苹果醋各适量。

做法：



1.白萝卜去皮后用刀斜切，注意不要切通底。
2.再把白萝卜转过一面直切。



3.白萝卜用盐腌出水分后放入白糖。
4.倒入苹果醋，放一点点白酒。
5.盖上盖子腌制。

晚综

实用宝典

长假结束 如何收心

转眼假期就结束了。放假容易收心难，收心小妙招助你解决烦闷心情。

积极的心理暗示 多给自己一些积极的心理暗示，多想想今年在工作或者学习上有哪些小目标有待完成，完成这些小目标后会给自己带来哪些价值和收获。通过预设一些目标和结果来激励自己调整好精神状态，元气满满地回归到工作岗位或学习状态中。

减少外出 如果有可能的话，不要再给自己安排聚餐、外出游玩等让人过度兴奋的活动,可以选择待在家里进行一些舒缓的活动项目来让自己静下心来，如看书、搭乐高、收纳整理等。

半个小时的运动 傍晚时分，不妨抽出半个小时的时间做一些相对轻松的运动，如慢跑、慢走、练瑜伽、打羽毛球等。适量的运动可以帮助你消

除疲劳、提神醒脑，同时也能让人心情愉悦。

充足的睡眠 不要睡得太晚，保证第二天能够精力充沛地返回岗位，当然，也不宜睡得过早，防止失眠。睡前可以洗个热水澡或者泡泡脚让自己放松一下，也可以听一些舒缓的音乐来助眠。

据新华网

巧吃豆渣助消化

豆渣不仅营养丰富，还是不错的烹饪原料，将豆渣添加到各类主食中，其中的豆类氨基酸和谷类氨基酸可以形成互补，有助于消化吸收。下面介绍几种豆渣的日常做法。

炒豆渣 豆渣沥干之后，将锅中的油烧热，先放入花椒，然后放入豆渣翻炒，炒熟之后，放入一点葱花，再

翻炒片刻，加入食盐即可。

豆渣饼 将豆渣放入盆中，加入适量的面粉，充分搅匀，再加入鸡蛋、蔬菜、肉末等，调成糊状，用平底锅煎至两面金黄，搭配酱料食用。

豆渣丸子 豆渣既可以搭配肉末做成肉丸子，也可以搭配各类青菜做成菜丸子。用肉末（或剁碎的蔬菜）、豆

渣、鸡蛋、适量面粉和食盐混合，充分搅匀，做成丸子煮熟或炸熟即可。

需要提醒的是，油煎的豆渣饼和油炸的豆渣丸子虽然口感较好，但吸油较多，不建议过多食用。另外，豆渣含水量较高，不易保存，很容易变质，建议当天食用。

据新华社



生活提醒

不同的充电器 会损害手机吗

如今，手机都成了人们不可或缺的东西。同时，各式各样的充电器琳琅满目，但如果充电器不是一个型号，会对手机造成损害吗？

现在的充电器和手机一样都很智能，手机标配的充电器基本上都使用了现代化的充电管理技术，也就是可以根据手机提供的信息连接对应电流的充电线，一般不会造成损耗。但是不同型号的充电器充电规格不同，如果小电流规格的充电器给大电流规格的手机充电，不仅会速度慢，造成低功率充电，充电器也会长时间在负载状态，导致充电器过热，容易使充电器老化速度加快。所以，最好还是使用相匹配的充电器，否则多少还是会对手机造成一些损耗。

此外，平时充电也要避开一些误区。边充电边玩手机。电池在充电时本身会放出热量，如果同时又在使用手机就会出现电量充得慢，甚至越充越少的情况。

充电充一整夜。虽然整晚给手机充电并不会对手机和电池造成什么伤害，但是还是会存在潜在的危险，过度的充电会使手机电池温度过高，从安全角度看，会存在着很多安全隐患，甚至可能导致爆炸或者火灾。

手机没电的时候再充电。现在的手机搭载的都是锂离子电池，没有记忆效应，如果将手机电量全部用完后再次充电，反而会伤害锂离子电池内部的化学活性，所以随用随充即可。

晚综

适当饮用咖啡 对健康有益处



咖啡是由烘焙的咖啡豆加工制成，其主要成分是咖啡因和可可碱，另含蛋白质、脂肪、纤维等营养成分。英国南安普敦大学的研究人员对现有的多项咖啡相关的研究进行了综述，结果表明，喝咖啡可能降低罹患认知能力下降和帕金森氏症的风险，并且可以改善哮喘症状。

但是过量饮用咖啡是不好的，过量摄入咖啡因会造成成人和儿童短期的不良影响，主要与中枢神经系统有关，例如睡眠中断、焦虑和行为改变等。而对于长期影响，过量的咖啡因摄入会引起心血管的相关问题。孕妇过量摄入咖啡因，可能会造成胎儿发育迟缓等。

那么，咖啡的安全饮用量是多少呢？

根据欧洲食品安全局最近的评估结果显示，每人每天摄入400毫克的咖啡因不会对健康成人产生健康影响。

按照每一杯咖啡（200毫升）含90毫克咖啡因计算，如不考虑其他食物带入的咖啡因，每天喝4杯咖啡是安全的。但对于一些咖啡因含量更高的咖啡品种，则应更少量的饮用。

此外，对于孕妇和哺乳期妇女，欧洲食品安全局建议每人每天不应摄入超过200毫克咖啡因（约2杯）；而对于儿童和青少年，则建议每人每天摄入的咖啡因不应超过3毫克/千克体重。

晚综