

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.9.8  
星期日 己亥年八月初十  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 白露时节 养生要“两防一降”

随着白露节气到来,天气渐凉,谚语有云:“过了白露节,夜寒日里热。”意思是白露时,白天和夜里的温差很大。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌提醒,这一时节,市民养生应注意“两防一降”:防秋寒、防肠胃病、降秋燥。

□田浩文 王津淼 记者 马冰璐

### 防秋寒

俗话说,春捂秋冻,天气渐凉时加强防寒锻炼,可使人体内的抗御机能得到锻炼,从而激发机体逐渐适应寒冷的环境,有利于避免许多疾病的发生。孙善斌表示,对于秋冻的理解,不应只局限于未寒不忙添衣,还应从广义上去理解,诸如运动锻炼,也要讲求耐寒锻炼,增强机体适应寒冷气候的能力。

《养生论》曰:“秋初夏末,不可脱衣裸体,贪取风凉。”若衣单体露,轻则易患感冒,重则易染肺疾。因秋季主气为燥,燥易伤肺。眼下,尤其是中青年,追求时尚,喜欢穿着吊带衣、露脐装,显示青春靓丽。但是,显示青春靓丽也要量力而行,至少偶尔为之,如果此时“刻意”露出后背和肚脐,美其名曰为“春捂秋冻”则会适得其反。

### 防肠胃病

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。孙善斌提醒,夏令大量食瓜虽不致造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降,立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾阳,脾阳不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,立秋之后应慎食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

### 降秋燥

白露时节,由于气候渐干燥,很多人会感到早晨起床时嗓子发干,皮肤紧绷,即使饮用一大杯水也难以解渴。这种现象就是人们常说的“秋燥”。

孙善斌建议,有效防治“秋燥”,除了要重视精神调养、保持居室通风外,还可重点在饮食上下功夫。此时应多喝水,尤其是蜂蜜水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等,以补充水分,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度;要多吃新鲜蔬菜和水果;要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等。特别是生姜,食后容易上火,加重“秋燥”对人体的危害。起居作息相应调整,尽量早睡早起;保持室内通风;戒烟戒酒。

白露



关节疼痛千万不能忍 应及时就医

▷ 02版

九月开学季 萌娃遭遇“收心难”

▷ 03版

常跷二郎腿危害多 如何改掉坏习惯

▷ 04版