

秋分节气，饮食起居应顺应自然

9月22日秋分节气，是季节变更的转折点，这一天昼夜平分，此后白天短夜长。

人生于天地之间，保持内外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。

秋分节气光照减少，日短夜长；气温下降，温差增大；空气干燥，湿度偏低。

穿衣：“秋冻”忌受寒

早秋以热、湿为主；中秋前后以燥为主；而到了深秋，却又以凉、寒为主。

自然的变化使人体也发生相应变化，万物凋零，秋风肃杀，让人徒生悲凉、抑郁之感。

管炎、哮喘增多；同时腹部及背部受寒也会诱发胃炎、溃疡发作。

秋分节气衣服宜穿缓脱，穿轻薄保暖又不感觉热的衣服。

秋分气温逐渐下降，气候寒热多变。如果常常赤膊赤脚，皮肤散热多了，寒气侵入体内。

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”但不要一概而论。

饮食：以谷类为主，少辛添酸

在食物的属性中，不同的饮食有其不同的性、味、归经及作用。

秋分节气宜平补，饮食温润，适当多喝温开水、淡茶和汤。

少吃辛辣食物，以润清燥。食物应多样，以谷类为主。

秋分节气要保持心平气和，睡眠充足，以静化燥；早睡早起，露头而睡。

秋分节气要加强耐寒锻炼，不仅以动御燥，还有助于增强人体对寒冷的耐受适应能力。

起居：心平气和，早睡早起

人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，以顺应自然。

秋分节气要加强耐寒锻炼，不仅以动御燥，还有助于增强人体对寒冷的耐受适应能力。

秋分节气要保持心平气和，睡眠充足，以静化燥；早睡早起，露头而睡。

出行：吃动平衡，强健体魄

秋分节气要加强耐寒锻炼，不仅以动御燥，还有助于增强人体对寒冷的耐受适应能力。

平常要注重吃动平衡，强健体魄。每周至少进行5天中等强度身体活动。

非处方药勿乱用

现在，非处方药物(OTC)在很多平台都可以购买到。不少人认为，非处方药可以随意使用。

误区一：认为非处方药物无毒副作用。虽然非处方药物将安全性放在第一位。

误区二：模仿他人用药。有的人觉得自身生病症状与他人相似，就模仿他人用药。

误区三：重复使用同类药物。多种同类药物合用，会使某一成分剂量摄入过多。



图片来源网络

乙酰氨基酚，如果同时服用多种感冒药，摄入的对乙酰氨基酚剂量过多，可能会造成肝脏损伤。

药时会随意更改用药剂量、频次、时间及疗程，如忘服、病情稍有好转就自行停药。

脊柱健康，首先要从“姿态”做起

脊柱侧弯是影响我国儿童青少年健康成长的重要问题。久坐、长期伏案会对脊柱造成很大伤害。

“想要脊柱健康，首先要从姿态做起。”国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎表示。

厉彦虎介绍，标准坐姿为：椅背向后倾斜90°至120°；找到坐骨，把臀部移到座位的后面。

写作业时，姿势口诀要记住“三个90°”。腕关节、膝关节、肘关节均保持90°。

此外，还要注意站立和睡眠姿势。站立时，身体重心应在双脚之间，落在脚的后1/3。

“贴秋膘”不能过度进补

今年9月22日是二十四节气中的秋分。国家卫生健康委邀请有关专家介绍秋分时令的健康养生和疾病防治知识。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说，秋分的“分”有等分的意思。

秋天容易出现皮肤干燥、口唇干燥等症状。因此要食用一些具有滋阴润燥功效的食物。

入秋后脾胃的运行功能会有所下降，稍有不慎就可能出现腹胀、腹胀的症状。

穿衣法，即在早晚温度比较低的时候一层一层增加衣物。

龚燕冰说，秋天容易使人产生情绪低落、抑郁、悲观等情绪。

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明说，秋分以后，气温逐渐下降。

秋分时节，要注意保暖，尤其在外出的时候要及时添加衣服。

小心！几种坏习惯，毁了一口牙

在日常生活中，进食方式不当、未掌握正确的刷牙方法、喜欢饮用碳酸饮料或者经常吃酸性食物的现象比比皆是。

婴幼儿：长期吸吮奶瓶，当心奶瓶龋

哺乳龋俗称奶瓶龋，是婴儿在睡眠时不断吸吮奶瓶而造成的龋齿。

针对这些问题，要尽量控制孩子每次使用奶瓶的时间，一般限定在10~15分钟。

青少年：长期喝饮料，小心牙齿酸蚀症

牙齿酸蚀症实际上是青少年长期摄入碳酸饮料后发生在牙齿上的一种疾病。

相比一般龋齿来说，牙齿酸蚀症更常见于12岁左右的青少年。

成人：拉锯式刷牙，警惕楔状缺损

刷牙可以清洁口腔，预防蛀牙，但不正确的刷牙方式反而会损害牙齿。

金秋九月，正是银杏果开始成熟的季节。银杏果虽有很高的营养价值和药用价值。

金秋银杏结硕果 安全食用有讲究

银杏果的来源

银杏果是银杏树果实的种子，又称白果，既是食品又是中药材。

烘干的银杏果仁含有60%~70%的淀粉、13%的蛋白质、3%的脂肪以及多种营养成分。

食用不当有风险

除上述成分外，银杏果还含有银杏酸、银杏毒素、氢氰酸和致敏蛋白等毒性成分。

银杏果中毒多发生在食用后的3~4小时内，症状为发热、呕吐、腹痛、泄泻、惊厥和呼吸困难。

安全食用方法

银杏果的营养价值很高，但我们在食用前一定要正确处理银杏果。

去除毒性部位：从市场上购买的带壳银杏果，在食用前，要先剥去硬壳。

切忌生吃：银杏果不能生吃，要通过高温烹饪的方法去除银杏果中大部分的毒性成分。

控制摄入量：熟制的银杏果不要过量食用。建议成人每次食用10~20粒。

梨子粥



图片来源网络

材料：梨2个，粳米100克，冰糖适量。做法：将梨洗净去核后切碎，与粳米一同放入锅中。

功效：生津润燥、清热化痰。梨子粥适合一般人群食用，尤其适合口干鼻燥、干咳无痰者食用。



来源：健康报