



白露养生 润肺解燥

白露 ,二十四节气中的第十五个节气 ,标志着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。白露是九月的头一个节气 ,露是由于温度降低 ,水汽在地面或近地物体上凝结而成的水珠。秋意渐浓 ,也进入全年中昼夜温差最大的时节 ,人体的五脏也进入休养状态。那么 ,在这样的节气里 ,我们要注意什么呢 ? 让小编为你送上白露养生六大要点吧。

早晚及时添衣加被

过了白露节气 ,天气渐渐转凉 ,暑气渐渐消失殆尽。俗语云 :白露秋分夜 ,一夜冷一夜 ,气温下降速度逐渐加快。此时应注意保暖 ,以免着凉。俗语所说的 :白露身不露 ,寒露脚不露 ,是告诫人们到了白露节气就不要再赤膊露体 ,否则容易着凉。此季冷暖变化多端 ,尤其是一早一晚更添几分凉意 ,应及时添加衣被。

饮食清润 润燥当为先

白露是典型的秋季节气 ,气候特点就是 :燥 。燥邪伤人 ,容易耗人津液 ,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便秘结、皮肤干裂等症状 ,甚至引起燥咳 ,经久不愈。可适当地多服一些富含维生素的食物 ,也可选用一些能润肺化痰、滋阴益气的中药 ,如沙参、西洋参、百合等 ,对缓解秋燥多有良效。饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主 ,多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等 ,多吃橙黄色蔬菜 ,比如南瓜、红萝卜等。另外 ,吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要 ,如芥蓝、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。同时 ,白露季节 ,早晨喝碗粥 ,能防秋燥 ,如银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。

少吃鱼虾 ,避免病从口入

随着白露节气的到来 ,天气凉爽 ,人们恢复了正常的食欲。在调养身体时 ,切不可一味强调海鲜、肉类的进补 ,而忽略了季节性的易发病。白露时节要避免口腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。特别是对于那些过敏体质者 ,在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发支气管哮喘的病人 ,平时应少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷、烧烤、辛辣等食物 ,宜以清淡、易消化且富含维生素的食物为最佳。

早睡早起

白露时节 ,天亮得越来越迟 ,阳气逐渐收敛 ,而阴气开始盛行 ,因此你的起居也要顺应这种变化 ,尽量能够做到早睡早起 ,并且在起床后进行适当的活动 ,能够帮助肺气的宣发。还有就是 :秋天的早上空气清新 ,早起有利于使肺部呼吸新鲜空气 ,保持肺部活力。

动静结合

白露之后是一年中锻炼身体的好季节 ,此时选择运动项目应因人而异 ,量力而行并持之以恒。老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等 ;中青年人可跑步、打球、跳舞、爬山等。在进行以上运动锻炼的同时 ,还可配合一些 :静功 ,如呼气、闭目养神 ,做到动静和谐。另外 ,进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪 ,应注意心理养生 ,保持愉快的心情 ,笑可以使肺吸入足量的清气 ,呼出浊气 ,加速血脉运行 ,能使心肺的气血调和。常笑还是一种健身运动 ,能使胸肌伸展 ,增大肺活量。

温水泡脚

白露开始之后 ,天气就逐渐地转凉了 ,而此时不少的人会出现手脚冰冷的情况 ,或者是四肢发冷、乏力等等症状 ,这都是肾气不足的表现。因此 ,白露要注意补肾气。这时候晚上坚持泡脚 ,时间掌握在15分钟到30分钟之间 ,是一种非常好的养生方法。

康美诺爱牙课堂

☎ 87122123

你守我平安 我护你口腔 康美诺将开展 三年口腔免费保健 公益行活动

在这个世界上 ,没有什么事情 ,是大吃一顿解决不了的。如果有 ,那就吃两顿吧。那种美食填充味蕾和心的感觉 ,想必没有多少人可以做到拒绝。然而 ,对于吃饭5分钟 ,掏牙2小时的中老年朋友来说 ,美食却已成了可望而不可即的遗憾。

老人牙齿 老无所依 已成常态

每逢佳节 ,在饭桌上 ,当年轻人正对着满桌的佳肴大快朵颐时 ,一旁早已年迈的父母却总是在说 :我已经吃饱了 ,你们吃、你们吃。他们真的已经吃饱了吗 ?未必如此 ,他们只是因为牙齿早已脱离 ,所以才会只能望食兴叹。卫生部公布的第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示 ,在65岁 - 74岁的老年人中 ,有牙齿缺失的 ,竟然高达86.1%。其中甚至有10.51%的人 ,居然连一颗牙齿都不剩了 ,仅有57.68%的人还有20颗以上的恒牙。这远远达不到世界卫生组织 ,早在2001年对老年人的牙齿保健提出的目标 :80岁时 ,至少还有20颗牙能正常咀嚼。

三年口腔免费保健即将启动

少一颗牙 ,旁边的牙会 :老无所依 。没有了依靠 ,久而久之会倒向这个空隙 ,影响咬合、咀嚼、牙龈。如果不是及时种植 ,可能就是 :少一颗 ,坏一片 的后果。因此 ,倡议全社会一起来关爱老人的口腔健康 ,是年轻一辈不可推卸的责任。康美诺口腔医院特此推出 :永康市中老年人三年口腔免费保健公益行活动 ,将为全城50岁以上的老人提供为期三年的免费口腔保健服务 ,护佑他们的口腔健康 ,促进社会和谐 ,达成美丽永康·幸福养老的愿景。这次活动将在第30个全国 :爱牙日 的前后举办 (即9月10日 - 9月30日)。活动期间 ,康美诺口腔医院将通过《永康日报》及《永康日报》微信公众号 ,开展爱牙护牙知识普及和在在线报名。同时 ,康美诺不但会深入社区、村老年活动中心 ,摸排中老年人数量 ,举行口腔保健知识健康讲座 ,发放口腔保健证 ,而且也会在老年大学、老干部活动中心和离退休人员活动中心 ,举行口腔保健知识健康讲座和发放口腔保健证。一旦参与这项活动 ,康美诺口腔医院就会提供三年 ,价值在1800元/年的免费口腔服务 ,在这些服务中包含了12个免费的诊疗项目 ,如拍口腔CT片、树脂补牙、超声波洁牙、牙周治疗、血糖监测、血压监测和松动牙/残根拔除等。这些诊疗项目 ,已经可以解决老年人大多常见的口腔问题了 ,尤其是其中的树脂补牙 ,能够让中老年朋友重新领略美食的魅力。

►►相关链接 办证申请条件:

- 1.《三年口腔免费保健证》申请对象为年满50岁及50岁以上的所有市民。
- 2.办证时 ,请务必携带身份证或身份证复印件 ,及1寸免冠照片 (黑白、彩色均可)。(退休老干部、老教师、军人 ,低保、贫困家庭以及在各行各业有突出贡献的先进模范人物享有优先申领权。)
- 3.首批办理区域 :东城街道、西城街道、江南街道居民。



扫一扫
获取更多爱牙知识