节气养生

白露节气 银发族如何养生？

提醒：适当添加衣被保暖

今日白露。“白露秋风夜，一夜凉一夜。”白露，是二十四节气中的第15个节气，也是反映自然界气温变化的节令。白露节气，天气渐转凉，会在清晨时分发现地面和叶子上有许多露珠，这是因夜晚水汽凝结在上面，所以得名。

白露之后，昼夜温差逐渐增大，气候逐渐变得寒冷干燥。那么，白露时节银发一族应如何进行养生呢？

早晚寒凉勿露身

“传统中医所强调的养生保健要注意农历节气变化并不是没有道理的。”晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨介绍，古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以白形容秋露。白露实际上是表征天气已经转凉。白露带来了大量的冷空气，一些体质较弱的人就会被寒气所侵，引起感冒发烧等症状。即便是在办公室的空调房里也要注意保暖，及时增加衣服，防止感冒。

蔡文墨介绍，白露过后，早晚较凉，不宜再赤膊露体，容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺疾。另外，白露过后地面寒气较重，水汽遇冷会凝结成小水珠，因此脚底也容易遭到寒气的侵犯，应当穿袜子防寒。基于白露节气后昼夜温差较大的原因，老年人和一些平时抗寒能力比较差及体弱多病的人，到了晚上更要注意适当添加衣被。

预防“秋燥”及呼吸类疾病

白露时节气候逐渐干燥，人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状，这就是典型的“秋燥”。为了预防“秋燥”，最有效的方法是多喝温水，为我们的身体补充水分。

蔡文墨提醒，绝大部分老病号如慢性支气管炎、慢性支气管哮喘、慢性消化道溃疡、慢性非特异性溃疡性结肠炎、风湿性关节炎、风湿性心脏病等，往往过了白露节气后就开始频繁发作。

“此外，白露节气以后，来医院看病的病人以干咳、口角炎、牙周炎、牙髓炎、皮肤过敏、便秘、痔疮复发或加重、肛裂等病症比较多。”蔡文墨介绍。

燥气当令 宜滋阴润肺

那么，白露节气后该如何养生保健呢？

蔡文墨建议，老友要注意补充水分，并适当多吃一些生津润燥的食物，如南瓜、红薯、胡萝卜、梨、银耳、百合、莲子、麦冬、白萝卜、丝瓜、冬瓜、瓢瓜等。

“现在喜欢看电视、玩手机的老年群体越来越多，建议大家可多吃一些绿色蔬菜，对保护视力有很好的作用。推荐吃点滋阴润燥的蔬菜，如莲藕、菠菜、萝卜等。应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。”蔡文墨提醒，有些老人在这个时候会出现尿频、乏力等症状。在饮食方面要特别注意，忌辛辣、油腻类食物。

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写

晚晴话题

开学季为孙辈准备什么？

9月已至，孩子们迎来了秋季开学季。“神兽们”归位时，激动之余的老友为孙辈们准备了些啥？是水杯等生活用品，还是书包等学习用品呢？读者朋友可以将个人见解发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选来信刊发出来。

健康问答

适合老友的龙眼肉吃法

读者张女士：家里有龙眼树，龙眼太多了吃不完。请问，有没有适合老人的食用方法推荐？

晋江市中医院郭森仁：建议一：制成红枣桂圆花茶。这道茶只需桂圆6个、红枣5个、枸杞少许、菊花少许。做法简易，就是将准备好的红枣、桂圆、枸杞等材料放入锅中加水，大火煮沸后转成小火，最后放入菊花，煮40分钟后就可以喝。有花茶壶的也可改用花茶壶来煮。

建议二：百合莲子龙眼粥。这道粥因为龙眼经过烹煮并综合其他材料，能取长补短，对失眠、神经衰弱和怕冷、体质虚弱的人帮助很大。材料建议用百合25克、莲子15克、龙眼肉15克、粳米100克，蜂蜜适量。将粳米加适量水煮沸后，改用小火煮20分钟，煮至汤色粥状时，再加入蜂蜜即可。

健康课堂

家里老人常过敏 当心螨虫在作怪

螨虫的别名叫做尘螨，是螨类中最常见的一类，主要生活在床尘和室内尘土中。

值得一提的是，作为一种常见的微生物，螨虫与人类的健康关系非常密切。它主要生活在床尘和室内尘土中，可以正常地寄生在人体皮肤上，会引起哮喘或者过敏性鼻炎等。

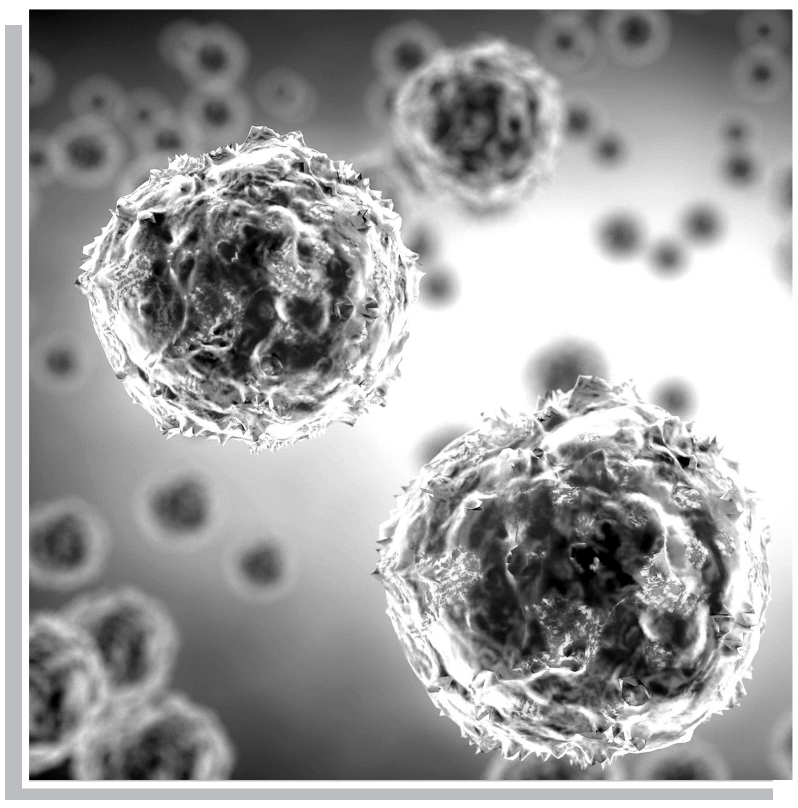
那么，家有螨虫该怎么办？床上“螨虫成窝”，导致家里老人小孩爱过敏要如何处理？本周健康课堂，我们邀请晋江市医院五官科护士长陈瑞也为大家支招。

螨虫会引起哪些过敏性疾病？

“螨虫有很多种，常见的有疥螨、革螨、粉螨、蠕螨等。螨虫主要存在于房间里面，如居室内、托儿所、幼儿园、图书馆、影剧院或公共汽车等交通工具的座椅附近。尘螨的食物很多，人体脱落的细小皮屑是尘螨最好的食物，其他的食物包括面粉、大米、自然环境中死亡的真菌等等。”陈瑞也介绍。

可能你会认为，自己的家非常清洁干净，不会有螨虫。“其实，螨虫是普遍存在于自然条件和人们的生活环境中间的。例如，在影剧院看电影，在礼堂开会，在图书馆查资料或乘公共汽车，我们穿的衣物上面都不可避免会带回一些螨虫。”陈瑞也介绍。

不少人关注，螨虫会引起哪些过敏性疾病？怎样检测螨虫过敏？“其实，螨虫过敏所产生的常见过敏性疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎、荨麻疹等。当我们怀疑尘螨过敏时，可在过敏反应科或相应科室进行皮试，点刺、抽血查尘螨特异性抗体。应注意的是，面对尘螨的危害，我们放平心态正确认识它即可，无须过分恐惧。”



螨虫如何控制？

在日常生活中，大家都不可避免地会接触到螨虫，我们平时就应注意尘螨的目标控制。

那么，螨虫控制的目标是什么？影响螨虫目标控制的因素有哪些？陈瑞也介绍，螨虫控制有3个相关目标：减少活螨的总量、降低螨虫的水平、减少患者在螨虫环境中的停留时间。在特定的房间达到这3个目标的方法受很多因素影响。当房间内螨虫的数量极多、患者过敏反应症状严重时，可同时采用多种方法。

陈瑞也介绍，控制尘螨的具体方法有：降低室内相对湿度，保持室内干燥通风；使用包装套；床上用品及时清洗、烘干和晾晒；地毯、窗帘和家庭装饰定期更换；地毯真空吸尘；小件物品和玩具置冰箱冷冻处理。

如何清洗床上用品？

床在家中是不可缺少的存在，也是我们日常待得最多的地方之一。据悉，床是螨虫最爱光顾的地方之一。一般来说，夏秋季不进行除螨，在一周的时间内，一张床最多可铺满多达几百万只螨虫。家里白色的枕芯出现黄色的痕迹，就是螨虫在作怪。

因此，建议床单、枕套、毛毯、床垫套每周用等于或高于55℃的热水洗一次，这样可杀死螨和去掉绝大多数螨过敏原。用普通洗衣粉在25℃和至少5 分钟条件下，也可去除绝大多数螨和猫毛过敏原，但是杀死活螨的效果并不理想。

另外，螨虫最大的天敌不是太阳，不是暴晒，而是高温脱水。“大多数人会通过暴晒被子来除螨，但其实，暴晒并不能完全消灭螨虫。一般在暴晒时温度超过25℃~30℃，螨虫只会感到明显不适；如果用热水烫，温度超过60℃，时间持续10分钟以上，就能彻底杀死尘螨。”陈瑞也介绍。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

剪纸作品：《同心抗疫》
作者：谢梅凤（女，1955年生）

剪纸作品：《节水减排，美我家园》
作者：陈碧理（女，1943年生）