

# 送你三个锦囊 教你白露节气怎么养

## 白露节气,“白”吃“白”喝

### 吃龙眼

白露吃龙眼。在白露这一天吃龙眼有大补身体的效果,因为龙眼本身就有补气补脾、养血安神、润肤美容等多种功效,还有助治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病,而且白露之前的龙眼个个大颗,核小味甜口感好,所以白露吃龙眼再好不过。

### “十样白”煨乌骨鸡

苍南、平阳等地民间,人们于此日采集“十样白”(也有“三样白”的说法),以煨乌骨白毛鸡(或鸭子),据说食后可滋补身体,去风气(关节炎)。这“十样白”乃是十种带“白”字的草药,如白木槿、白毛苦等等,以与“白露”字面上相应。

### 喝白露茶、白露米酒

老南京人都十分青睐“白露茶”,此时的茶树经过夏季的酷热,白露前后正是它生长的极好时期。白露茶既不像春茶那样鲜嫩,不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,而是有一种独特甘醇清香味,尤其受老茶客喜爱。苏南籍和浙江籍的老南京中还有自酿白露米酒的习俗,旧时苏浙一带乡下人家每年白露一到,家家酿酒,用以待客,常有人把白露米酒带到城市。白露酒用糯米、高粱等五谷酿成,略带甜味,故称“白露米酒”。

## 应季食物,多吃有益

### 梨:清心降火解秋燥

梨具有润燥消风,镇咳止喘、清心降火的作用,可以缓解“秋燥”,醒酒解毒。生梨性凉,老年人不宜一次吃得过多。脾胃较弱的人,可以做成冰糖炖梨水,亦是一种很好的食用方法。

### 大枣:宁心安神抗过敏

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味、抗过敏、提高免疫力的作用,亦可防治高血压、骨质疏松和贫血,是老年人秋季的补养佳品。

### 菊花:祛燥润喉防感冒

菊花可疏风平肝,清心除烦,祛燥润喉,生津明目,解酒毒,对感冒、头痛有一定的辅助治疗作用。老年人秋季可适当饮用菊花茶,达到祛火润肺的保养目的。

### 红薯:预防癌症助排毒

红薯被评价为餐桌上的最佳食物,它具有预防癌症、防止便秘、减肥的功效,常吃红薯可以延年益寿。

## 养生习惯 健康每天

### 温水泡脚 补养肾气

从白露开始,天气越来越凉,有些人出现手脚冰凉,肢体怕冷、乏力等症状,这是肾气不足的表现,所以白露后应注意补养肾气。这时可以坚持晚上泡脚,用温水泡,水要没过脚腕,时间在15到30分钟,泡到身体微微发热最好。泡脚的同时把耳朵和腰部搓热,肾开窍于耳,而且耳朵有密集的反射区,联系着全身每一个器官,所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

### 动静结合 调养心神

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,中青年人可以跑步、打球、跳舞、爬山等。在进行以上运动的同时,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

白露是二十四节气中第十五个节气。白露是反映自然界气温变化的节令。白露到来迎金秋,天气凉,早晚寒。所以,白露实际上是表征天气已经转凉。白露节气一定要注意劳逸结合,保护阳气。由暖转寒,是一年中最重要的养生节气。

新郑时报 李显文 整理

伸展,增大肺活量。

### 早睡早起 秋冻适度

眼下大自然的阳气逐渐收敛,阴气将越来越盛,起居也宜顺应自然界的这种变化,尽量早睡早起,起床后适当活动,有利于肺气的宣发和体内阳气的升发。另外,秋天早晨天高气爽,空气清新,是一天中空气最为湿润的好时候,早睡早起,以利收敛神气,使肺不受秋燥的损害,从而保持充沛的活力。天气变凉,人的毛孔要闭合起来防着凉,如果过早就把厚衣服穿上,毛孔就会因为受热而张开,突然降温带来的寒气就容易透过毛孔伤人,所以,坊间流传“春捂秋冻”之说,讲究“秋冻”。但是,健康人群可以这样,适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力。但是老弱者和身体虚寒的人群,起床后应适当添件薄衣,护好腹部、脚部和肩膀等关键部位。睡觉盖好被子也很重要,特别是心脑血管病患者、老慢支患者和关节病患者更莫盲目“秋冻”,以免旧病复发。

## 新郑市危重新生儿救治中心落户新郑市人民医院解放路院区 承载生命重托 守护新生儿健康

根据《郑州市卫生和计划生育委员会关于新郑市危重孕产妇、危重新生儿救治中心验收结果的通知》,新郑市人民医院解放路院区被确定为新郑市危重新生儿救治中心。  
新郑时报 李显文  
通讯员 杨东红 文/图



## 新生儿科 有实力承担治大病、治重病、治难病

新郑市人民医院解放路院区新生儿科目前有副主任医师1名,主治医师4名,住院医师3名,主管护师1名,护师6名,护士11名。拥有成熟的危重新生儿救治技术如肺出血、DIC、呼吸衰竭、张力性气胸、超低体重儿、新生儿黄疸诊治等。  
成功救治胎龄26周体重0.8

千克超低体重儿,在早产儿、超低体重儿救治方面拥有丰富的经验;身高32厘米、体重0.97千克的“袖珍宝宝”如今正在健康成长,愈发可爱……桩桩件件,都在证明着新郑市人民医院解放路院区新生儿科有实力承担治大病、治重病、治难病。

## 高度责任感 为家长打造“生命的绿洲”

安静是这里与普通病房最大的不同,新生儿监护室实行隔离制度,孩子暂时与家长分别,这里的医护人员成了孩子的第一任“父母”。每名患儿都有专职的医护人员负责,他们说得最多的一句话就是:“宝宝别哭,我在这里呢!”不管是口腔护理还是脐带护理等,每一个细节都是这些具有高度责任感的医护人员来完成。

每一个患儿都是一个家庭的希望,即使是一份记录、一句医嘱,都会让人觉得千斤重,所以,这里的每一项工作都要仔细再仔细,谨慎再谨慎,为家长打造“生命的绿洲”。

## 先进设备齐全 为新生儿健康保驾护航

为使危重新生儿得到及时有效的救治,降低区域性新生儿死亡率和致残率,新郑市人民医院解放路院区新生儿科配备了新生儿常频呼吸机3台,高频震荡呼吸机1台,无创呼吸机6台,新生儿暖箱30台,抢救辐射台4台,微量泵、输液泵、肺炎治疗仪、排痰机、新生儿专用监护仪、血气分析仪等多种先进设备。

高频呼吸机——危重新生儿救治的重要法宝,它承载了所有人的关注度,应用于各种原因引起的呼吸衰竭。

微量注射泵是一种新型泵力仪器,将药液精确、微量、均匀、持续地泵入体内,保持有效血液浓度,确保准确、安全、有效的抢救治疗效果。

此次成功获批成为新郑市危重新生儿救治中心,标志着新郑市人民医院解放路院区新生儿的诊疗水平迈上了新的台阶,未来必将为全市新生儿的健康成长提供更加良好的医疗服务保障。

危重新生儿救治中心急救电话:  
0371-62696120