

# “寒露脚不露” 适时添衣防寒邪 昼短夜变长 早睡早起养精神

寒露在二十四节气中最早出现“寒”字,即告诫人们应注意避寒养阴,根据天气变化及时增添衣服,注重身体保暖,以防寒邪入侵。

## 注重保暖防寒邪

俗话说:吃了寒露饭,不见单衣汉。医生表示,寒露一过,养生保健首先要做的就是保暖,尤其是保护好头部、膝盖和足部。秋季多风,风邪和寒邪入侵很容易让头部着凉,患者会出现感冒、头痛等病症。

足部和膝盖保暖也很重要。医生说,百病从寒起,寒从脚下生。人的双脚离心脏最远,血液循环较差,特别容易受到寒凉刺激的影响。根据中医的经络学说,人脚上有对应

五脏六腑的穴位,脚与上呼吸道黏膜存在着神经联系,脚部受凉会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,致使身体局部抵抗力下降,容易使人患上感冒、扁桃体炎等呼吸道感染疾病,患有慢性气管炎、哮喘、心脑血管病的患者,病症往往还会复发加重。尤其是寒露过后,更要注意脚部保暖,故有“寒露脚不露”之说。

骑电动车和摩托车的读者,最好戴上一副护膝,爱美的女性最好穿上长裤,以免膝盖着凉。医生说,很多年轻人因为不注意保暖,时间长了容易患上退变性膝关节炎和滑膜炎,每到天凉的时候就会疼痛,严重影响工作和生活。

医生提醒读者,寒露过后要养成睡前用热水洗脚的习惯,用热水洗脚既能扩张足部血管,加快血液循环,还能缓解一天工作带来的疲劳,一举两得。

## 注意养阴防“干燥”

寒露过后,天气转凉,雨水渐少,从中医角度上讲,人们正处在秋季中的“凉燥”时节,在此期间,养生还要注意养阴防燥、益脾润肺。读者可在均衡饮食的基础上,适当多吃些甘淡滋润的食品,如梨、冬瓜、藕、银耳、菌类、海带等。

寒露过后,昼短夜长,注意早睡早起,别熬夜。民谚有“露水先白而后寒”之说,其意为经过白露节气

后,露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”,生动地反映出气温在不断下降。随着寒气增长,万物也逐渐萧索,这是热与冷交替的季节。中医养生专家提醒说,寒露过后,昼短夜长,要注意早睡早起,不要熬夜。

此外,这个时期的精神调养也不容忽视。“秋花惨淡秋草黄,耿耿秋灯秋夜长,已觉秋窗秋不尽,哪堪风雨助凄凉!”秋风萧瑟,风起叶落,人们心中难免产生伤感忧郁的情绪,此时,一定要尽快调整好自己的心情,保持良好的心态对身体的健康有重要作用。(洛晚)

## 长假过后 调理肠胃

国庆长假期间,外出就餐或外出旅游的读者较多。由于饮食不规律、饮水量的减少以及睡眠的不足,会导致消化不良或上火,一些读者嘴里难免会呼出难闻的气味。

建议读者调整自己的生活规律,一日三餐定时、定量,以素食为主,多吃蔬菜和水果,多食用清淡食物。还要多饮用白开水,保证口腔的洁净和湿润。进行适当的体育锻炼,以增强胃肠功能,促进食物的消化和营养成分的吸收。

此时也是小儿哮喘多发期。医生提醒家长,早晚天气较凉时,不要让患儿进行室外活动。如果外出,可多穿一些衣服,以防止冷空气刺激引发哮喘,必要时可以给孩子戴口罩。不要让患儿到有花草的地方玩耍,花草是引发小儿哮喘的过敏原之一。(娜娜)

## 商水县人民医院成功救治一急危病人

□记者 史书杰 通讯员 黄萱

本报讯 近日,商水县白寺镇村民周某在劳作中不幸被电锯锯伤,情况十分危急。患者家属立即拨打120急救电话,商水县人民医院紧急出诊接病人,医生、护士尽职尽责,成功挽救了急危患者的生命。

该院接诊时,患者浑身是血,神志不清,面色苍白,脉搏、血压测不

到,心音听不到,伤口从左侧背部到胸腹部,长约35cm。医生初步诊断为失血性休克,胸腹联合伤,呼吸、循环衰竭,患者生命危在旦夕。

情况很快汇报到梁金泉院长那里,梁院长立即部署,迅速启动医院急救应急预案,并指示参加抢救人员全力以赴救治伤员。伤情牵动着每位在场的医护人员的心,各有关科室紧急行动起来,一场与死神的

搏斗开始了。外一科、急诊科组织人员把患者迅速转移到手术室。医生、护士都赶来了,自动加入到抢救队伍中。抢救工作在有条不紊地进行,静脉切开、建立静脉输液通道、快速输血、补液、抗休克、探查伤口……经仔细检查,病人左肺、膈肌、胃等多脏器被割伤,血容量严重不足,病人需要大量输血。输血科值班人员在A型血严重不足的情况下,从周

口中中心血站紧急调取A型血,以保证患者的血源供应。经过3个多小时的紧急抢救,患者有了生命迹象,血压逐渐回升。从上午10点半到下午3点,所有参加抢救的人员没有休息一分钟,他们忘记了疲劳、忘记了饥饿,心中只有一个信念——和死神决斗,尽力挽救患者的生命。

目前,患者病情基本稳定,已脱离生命危险。

致力医药健康领域40年

T7K

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康

# 睡不着? 睡不好? 睡不香? 就吃松果体素

## 最新数据调查显示:

- ◆ 全球 42.5% 的人存在失眠问题,但失眠人群中 80% 以上的都没引起足够的重视;
- ◆ 失眠多年的人,衰老速度则是正常人的 2.5~3 倍;
- ◆ 老年人睡不好,心脏病发作机率增加 3 倍;
- ◆ 睡眠不好的人死亡机率比其他人高 70%;
- ◆ 在所有交通事故中,因失眠或睡眠不足导致的事故占 67%。

## 为什么30岁后,睡个好觉这么难?

科学研究表明:失眠除了压力、紧张等主观因素外,关键是缺松果体素的缘故。松果体素是人体本身具有的专门调节睡眠的物质,但会随着年龄的增长而减少分泌,30岁开始呈剧降趋势,到60岁仅为幼儿时的7%。所以通过外源性补充足够的松果体素,是不难找回婴儿般的香甜睡眠的。

## 补充松果体素,就能睡得这么好!

沾枕头就睡着:躺下不一会儿就有睡意,自然而然就睡着,睡前服松果体素正合适。睡得稳,睡得香:明显做梦少了,不易惊醒,睡得安稳、香甜,像找回了婴儿般的睡眠。醒后浑身都舒服:早上醒来感觉周身都舒展开了,一点不觉得累,真是睡饱了,很放松,一整天都很有精神,白天也不犯困了。

## 睡前服 睡到大天亮



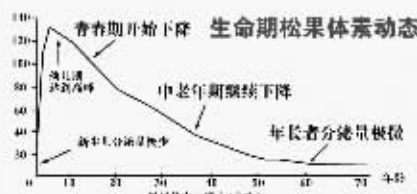
松果体素(又名褪黑素)

乐购价  
**29**  
元

市场价:75元/瓶  
规格:200mgX60粒/瓶



订购电话: 400-631-7090



## 为失眠者推荐高品质松果体素

- ① 每粒含松果体素3毫克,更适合中老年人。睡前服,睡个好觉。
- ② 纯中药添加好睡神经,缓解焦虑紧张,调节睡眠的维生素B6,提高免疫力。
- ③ 松果体素纯度高达99.9%,高纯度的松果体素才管用。
- ④ 原料通过GMP认证、ISO9001和ISO14000认证,产品是国家认证带“小蓝帽”的保健食品,具有改善睡眠的功能。