

【食药安全】

# “多事之秋”要防病,这几点要谨记!

进入十月,也就进入了秋季,自古就有“多事之秋”之称,也就是说,秋季,很多疾病易爆发。因此,谨记“3不吃”、“4不做”、“5相伴”,秋冬少生病!

## 3不吃

### 1.不吃寒凉之物

入秋后,万物收敛,要注意不吃寒凉之物。寒凉食物,会导致体内的阳气不足,危害健康。

### 2.不吃辛辣之物

秋季易犯“秋燥”,此时要注意少吃或不吃辛辣之物。烧烤、辣椒、生姜、花椒等食物要尽量少吃,特别是生姜。

古书有云“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”。秋季本就干燥易上火,而生姜属于热性,不宜多食。

### 3.不吃油腻之物

秋季天气转凉,人们的食欲也逐渐好转,加之“贴秋膘”之说,很多人便开始“大鱼大肉”进补起来。

此时,一定要注意切莫吃太多油腻食物。刚入秋,很多人肠胃功能较弱,如果吃太多肉类及油腻重口味食物,则不利于健康。

入秋后,要注意清热润燥,可以适当吃一些鸭肉、鱼肉、山药、百合等,既能清热,又可补益。

## 4不做

### 1.不洗冷水澡

入秋后,天气转凉,此时一定不要洗冷水澡了。虽然有“春捂秋冻”之说,但是入秋后不能贪凉洗冷水澡。



### 2.不做剧烈运动

秋季是适合运动的季节,但是切勿剧烈运动。秋季适合做一些有氧运动,如登高、快走、打太极等。

老人及高血压、糖尿病患者一定要注意,不可剧烈运动,要及时观察身体变化。

### 3.不做熬夜之人

入秋后应该顺应天时,早睡早起,不要熬夜。保证充足的睡眠,对于人体健康来说十分重要。

每晚尽量在 22:30 之前入睡,年轻人保证 7 小时的睡眠,老年人要 6 小时。

### 4.不要忧心过度

自古逢秋悲寂寥,由夏入秋,人们在精神情绪上也有变化,出现“悲秋”“伤秋”之情。忧心过度,或常生气,会导致阴阳失衡,影响健康。

所以,要学会放松心情,保持心情愉快,遇见烦心事,切不可过度钻

牛角尖,一切都要想得开。

## 5相伴

### 1.茶相伴

饮茶,不仅是传承文化,更是养生的一种方式,两餐之间,可以喝上一杯养生茶。不同的茶饮,也有不同的养生功效。

养心,喝红茶。秋季,喝点性质温和的红茶是不错的选择,并且,喝点红茶,有助于养心,保护心脏健康。英国科学家,在经过了 14 年的研究后发现,每天喝红茶,3 杯以上,能够让患心脏病的概率下降 11%。所以,秋季养心,喝点红茶是不错的选择。

养肝,喝蒲公英根茶。保护肝脏健康,可以将蒲公英根,按照红茶发酵工艺,炒制成茶,可大大降低蒲公英寒性,更适合秋季饮用。蒲公英,入肝经,可排肝毒、降肝火、预防肝损伤,尤其是蒲公英根,效果优于蒲

公英叶子。现代科学证实,蒲公英根可以对抗体内毒素,解除体内毒素导致的毒性作用,提高肝脏解毒能力,从而保护肝脏健康。用蒲公英根泡水代茶饮,可以很好地保护肝脏健康。

养脾,喝茉莉花茶。茉莉花,芳香入脾,醒脾开胃,治辟秽治痢。用茉莉花泡水喝,还可以促进食欲,帮助消化,改善食欲不振,有助于脾健康。秋季保护脾胃,可以泡点茉莉花饮用。

养肺,喝玉竹茶。玉竹,是“药食两用”的小植物,《神农本草经》《本草纲目》皆将其列为上品。玉竹,味甘多脂,质柔而润,是一味养阴生津的良药,可润肺止咳,改善咽干舌燥,还可以生津止渴,提高免疫力。所以,用玉竹泡水可以润肺、排毒,有益健康。

养肾,喝玉米须茶。玉米须,味甘、性平,不仅入阴阳胃经,而且归肾、肝、胆经。可利水消肿、清肝利胆。经常喝点玉米须水,有助于促进肾脏排毒,预防肾炎,保护肾脏健康。

### 2.动相伴

俗话说:生命在于运动,动则不衰,用则不退。

早起搓搓手,调养心肺。手心,有劳宫穴,是心经的主穴。搓手的时候,可以按摩此穴,通过经络刺激心脏,让脏器兴奋起来,帮助人体迅速恢复体能。

揉足三里,健脾胃。中医,把胃经称为“长寿经”,并途径膝关节。饭后 20 分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。同时,按

揉小腿外侧足三里穴,5 分钟,可生发胃气,燥化脾湿,有助延年益寿。

做莲花逍遥式,通肝胆。莲花逍遥式,可以疏通身体两肋的肝胆经。取坐位,右腿伸直,左腿弯曲平放在地面上,左脚心贴在右大腿的内侧。然后,身体向弯曲的左腿方向扭转,右手去抓右脚尖,左手臂向天空的方向伸展,尽量使身体保持在一个平面内。持续一分钟,会感觉有一股暖流流向肋部,左右各练习 8 次。

深呼吸,清肺排浊。每天早、中、晚,到室外清新的地方做深呼吸。吸气时,小腹微向外张,呼气时,小腹内收,使控制呼吸的横膈膜下沉,以增加胸腔容量,扩充肺部功能,达到吐故纳新、调养肺功能的目的。

### 3.笑相伴

每天笑一笑,有助心情舒畅,促健康。研究表明,乐观主义者通常比悲观主义者多活 12 年。所以,生活中经常笑一笑吧。笑一笑还可以锻炼心肺功能,有助于心肺健康。

### 4.友相伴

经常和朋友相约,聚在一起,有助于身心健康哦。澳大利亚研究发现,交友有益长寿。朋友可以给你关怀,可以给你关心。当我们在享受朋友的支持时,你就会发现压力瞬间小了很多。日常有几个好友相伴,生活多了乐趣,身体也更健康哦。

### 5.书相伴

读书是精神食粮,一本好书能有益终身,经常读书能知天下事。天天用脑,精神不老。博览群书,益智益脑,看书读报,眼明心高。读书可以愉悦身心,促进身体健康。

(区食药安办)

# “新泾港慢行系统改造工程(一期)”即将竣工



新泾港慢行系统改造工程已近收尾阶段,市民很快就能徜徉焕然一新的福缘湾欣赏美景啦!

在福缘湾·九华的淞虹路出入口,这里出现一片敞开式的广场,从此处可以直接进入福缘湾·九华商业广场和中新泾公园。入口处还做了一面新泾文化展示墙,分别介绍

了新泾港、福缘禅寺、息焉堂的过去与现在。

从这里一路往东北方向前行,可以看到多处堵点已经打通。隔开两三米的距离就有一处灯光装置,目前支架已经搭好,电线也已埋入,就等装上灯具。据工程负责人介绍,届时到了夜晚,新泾港两岸将会一同亮灯,将息焉堂、福缘禅寺、中新泾公园串联成一

条美丽的灯光带。

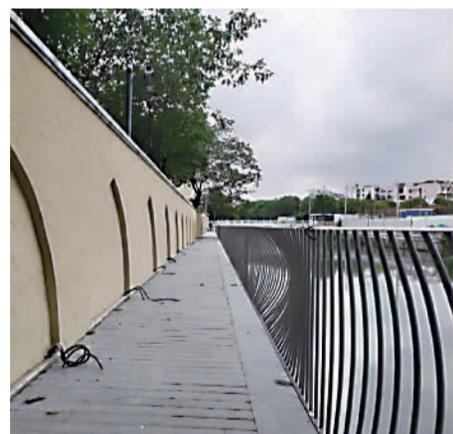
新泾港沿线 3.7 公里慢行系统改造工程(苏州河-虹桥路)已经启动,位于福缘湾·九华、中新泾公园两岸的步道是其中的一期工程(淞虹路-可乐路)。这里竣工后,市民可以自可乐路和淞虹路进入,沿着新泾港,领略沿途滨水风光,感受美丽新泾文化。

横跨新泾港两岸放生桥下的休闲空间也已初步成型,石阶式的休闲座椅和亲水栏杆两边都会安装灯具装置,到了夜间,市民也能在桥下休憩。由于适当降低了放生桥下的净空,为了不让下雨天空间地面积水不退,特地在道路边铺设了截水沟。

目前,从福缘湾到息焉堂的道路也已贯通,沿岸呈波浪形的亲水围栏与息焉堂边新砌的淡黄色纹路墙面相映成趣。可乐路桥的西南侧已铺好透水步道,桥头两端的通道口也已打开。

据悉,国庆之后,新泾港慢行系统改造一期工程(淞虹路-可乐路)即将竣工,崭新的新泾港“滨水文化休闲景观带”即将与大家见面,一起期待吧!

(上海长宁)



## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为11月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2020年9月优秀“啄木鸟”:吴

毓、张德胜、李群、陆晓地、唐金虎、王亦轩、吴斌、林锋、万雯彬、赵水生

2020年9月最佳“啄木鸟”:曹西虹

扫描二维码关注“上海社区发布”



## 【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月 1 期,送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路 1887 号 3 楼新泾社区晨报 收

电子邮箱:chenyulei@sqcbmedia.com

联系方式:61155960

晨报热线:8008190000(固话) 4006200000(手机)