

8日3时00分寒露 开门忽惊叹 秋色已如许

新华社天津10月6日电 “寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”北京时间10月8日3时00分迎来了寒露节气。北方已入深秋，虽蝉噪荷残，但菊花盛开，霜染红叶，别有一番秋日美景，而此时的南方刚刚入秋不久，红黄夹杂、俏丽多姿。

寒露，是二十四节气中的第十七个节气，也是秋季的第五个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，二十四节气中带“露”字的节气有两个，一个是秋分节气前的白露，另一个就是秋分节气后的寒露。白露是炎热到凉爽

的开始，寒露却是凉爽到寒冷的转折，这三个节气相连，记录了一段夏季与秋季交替的冷暖变化。

寒露过后，日照减少得更多，热气慢慢褪去，寒气渐渐增加，昼夜温差变得更大，北方的空气也随之干燥起来。

今年寒露节气当天的农历时间是九月初六。王来华说，古人根据对大自然的观察，将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。其中，“菊有黄华”强调了九月菊花开放，白、红、黄、紫，颜色相间；直、卷、挑、乱，

姿态各异。正因为“菊有黄华”，深秋照样是生机勃勃的，于是，农历九月又有了一个雅致的名字——菊月。

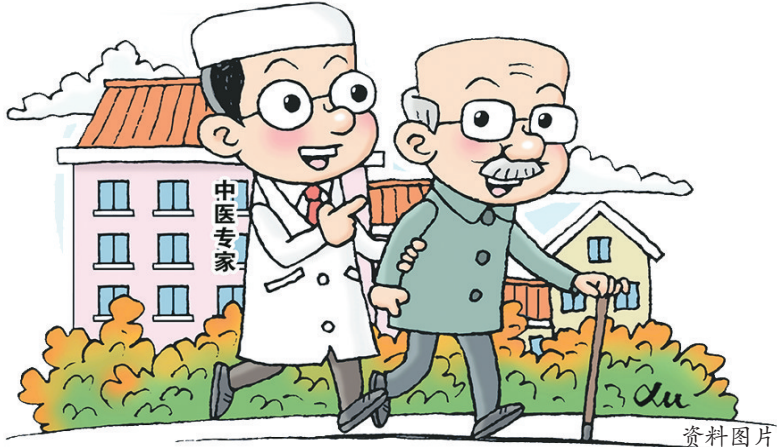
菊花，被中华文化赋予了丰富的象征意义，体现着坚韧、高洁、超然、逸致等多个品质特征。文人墨客大都爱种菊、赏菊、咏菊、画菊，留下了许多脍炙人口的佳句，最为人们所熟知的便是陶渊明的那句“采菊东篱下，悠然见南山”。此外还有“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花”等，佳句连篇，不胜枚举。

10月11日，农历九月初九，将迎来

一年一度的传统节日——重阳节。王来华表示，今年的重阳节赶在了寒露节气内。“九九重阳”寓意吉祥，自古以来，民间便有重阳秋游、赏菊、登高、祭祖等习俗。后来，重阳节又添加了敬老、尊老的美意，大家纷纷把重阳节看作尊老节，登高赏秋，敬老感恩。

“开门忽惊叹，秋色已如许。”寒露时节，从北到南，由西向东，秋色或深或浅，浓淡不一，千种姿态，百般变化。在秋色中漫步，感受大自然的馈赠，正所谓“阅尽满眼秋色，最是人间值得”。

寒露时节深秋至 防寒防燥保健康



新华社北京10月7日电 10月8日迎来二十四节气中的“寒露”。中医专家介绍，寒露是深秋的节令，此时寒气渐生，气候偏燥，养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍，寒露时节气温下降，昼夜温差增大，人体易受寒，可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状；同时，燥邪最易伤肺胃之阴，从而

引起肺系及脾胃系疾病，出现咽干、咽痛、便秘等症状；在感受外邪或胃肠道感染后，慢性肾炎、慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气不再适合‘秋冻’，应注重保暖。”徐建龙说，此时既要防外寒，应随着气温下降适时添衣，脚、腹、背和头等部位重点保暖；还要祛内寒，可适当食用牛羊肉等温补食物，但素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢

性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥，则要注重养阴润肺、益胃生津。徐建龙说，此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食物；少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物，以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体状况，人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹说，寒露节气应顺应自然界阳气的收敛和沉降，早睡早起，保证充足睡眠，劳逸结合；可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质，并保持良好心态，培养乐观豁达之心。此外，足浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒；练习八段锦可缓解身体疲劳，调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒，这一时节秋燥当令，寒气加重，阳气不足，心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作，体弱的老年人要做好保暖等措施，特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖，从而护敛阳气，重点预防这些疾病发生。

天气渐凉 专家提示科学防治 呼吸系统疾病

新华社北京10月7日电 秋季天气转凉，昼夜温差大，呼吸道感染风险增加。专家提示，早晚出门要注意保暖，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，注意社交距离、咳嗽礼仪。同时，坚持健康的生活方式，保持规律作息、合理膳食，不熬夜。

“中医理论认为，阴阳平衡是健康的关键。秋天阳气逐渐减弱，阴气逐渐增强，养生的目标是保持阴阳平衡。”北京中医药大学东直门医院风湿病科主任医师王海隆介绍。

专家提示，老年人体质较弱，应注意保暖，避免因受凉而引起肺部疾病。家长应适度给孩子增添衣物，避免过度捂热导致孩子大量出汗引发健康问题。

“如果感染呼吸道疾病要及时治疗。”北京医院主任医师李燕明说，对于普通感冒，不建议盲目使用抗菌药物，主要是以对症治疗为主。感染后要注意休息，清淡饮食，给予身体自我恢复时间。

科学“加奶”不犹豫 食品专家回应奶制品五大流言

奶制品营养丰富。根据国民营养健康指导委员会办公室今年4月发布的“减油、增豆、加奶”核心信息，充足摄入奶及奶制品有益于人体健康，尤其有利于肌肉和骨骼健康，建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品，并加大针对性科普宣传。

但调查数据显示，目前我国大多数居民的奶及奶制品摄入量远低于推荐量，除了有些人不习惯奶制品的味道，也有些人因为网络上一些流言而不敢喝奶或不愿喝奶。记者日前采访中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石，请其对部分流言“科

学纠偏”。

中国人不适合饮奶？
合理摄入可缓解乳糖不耐
据介绍，全球人口约65%存在不同程度的乳糖不耐受，表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等，东亚地区属于乳糖不耐受高发区。

“但乳糖不耐不等于不能喝奶，合理摄入奶制品可以缓解甚至避免乳糖不耐。”陈君石举例，比如喝奶可以少量多次，逐步提高肠道适应性；可以将牛奶与其他食物搭配，缓冲肠道反应；可以选择酸奶、奶酪等发酵产品；也可以选择经乳糖酶处理的牛奶。

奶牛产奶靠激素？
科学喂养可提供充足原奶
据介绍，目前包括我国在内的大多数国家和地区禁止使用牛生长激素。我国相关法规规定，在饲养料里不允许添

加生长激素。

“通过科学喂养和管理，奶牛可以提供充足的原奶，不用打激素。”陈君石表示，奶牛产奶周期在280天至300天左右，这可以通过科学的周期管理实现。

脱脂奶更健康？
主要针对高血脂人群
陈君石介绍，全脂奶提供脂肪的同时，也提供优质蛋白和钙。此外，全脂奶可以提供更好的饱腹感，乳脂带来的香味和醇厚口感也是脱脂奶不具备的。

“对于高血脂人群，脱脂或低脂奶可能是比较好的选择。其他人则可根据喜好选择。”陈君石说，应关注膳食脂肪摄入的总量，与其控制脂肪，不如减少烹调油。

牛奶不能搭配橙汁？
可按照个人喜好随意搭配
据介绍，橙汁中有大量酸性物质，可以让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀，这是正

常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀，这也是正常消化过程，不影响营养吸收。

陈君石表示，牛奶和橙汁以及其他绝大多数食物可以按照个人喜好搭配，不存在所谓的“食物相克”。

常温奶加防腐剂？
保质期长短与加工工艺有关
陈君石表示，牛奶的保质期长短与加工工艺有关，常温奶并不需要加防腐剂。

据介绍，常温奶的加工工艺是通过瞬时高温灭菌处理并采用无菌包装技术，使终产品处于无菌状态并隔绝外部微生物的进入，无需防腐剂就可存放数月甚至更长时间。

“常温奶和巴氏奶都是很好的营养来源，适应不同的保存方式和消费场景。”陈君石说。

新华社北京10月5日电

