

一年补透透，不如补霜降

10月24日是二十四节气——霜降。霜降含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始。霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，那么霜降如何养生？霜降养生又有哪些需要注意的事项呢？

●合理饮食：水果+干果

养生进补离不开食物，中医专家表示，霜降时节在饮食方面要注意少吃如生姜、大蒜、辣椒、火锅、烧烤等辛辣刺激的食物，秋季干燥，如果再吃以上食物更加容易上火。专家建议，可以吃一些苹果、石榴、柚子、山楂等酸味水果。酸味可以收敛肺气，预防感冒。

除以上水果，还适宜吃柿子和板栗等食物。柿子一般在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄肉鲜味美，营养价值高。柿子味甘、味涩，具有收敛作用，因此，中医认为柿子具有清热润燥、养肺化痰、止渴生津、健脾的功效。在此提醒，糖尿病患者、胃功能低下者不宜食用，过度劳累、疲劳的情况下不宜吃柿子。

霜降吃栗子主要有两个功效。其一，板栗具有健脾养胃的功效，脾胃为后天之本，气血生化之源，健脾开胃，气血调畅之后自然可以治疗气血亏虚。其二，板栗有一定的补肾作用，中医认为肾为先天之本，对人体免疫力有一定的增强作用，同时也有一定的抵御风寒作用。建议大家食用板栗的时候选择炖食，这样板栗的营养价值最高。专家强调，万事皆有度，以上食物不可过量食用。

●注意保暖：早起+添衣

霜降到来，天气变冷，大多数人想着可以早睡晚起从而达到“补”的效果。然而，据中医专家介绍，霜降时节早睡早起最为适宜。

除了作息时间，霜降时节保暖至关重要。霜降时节天气越来越冷，一些中老年人更容易受到心脑血管高危因素的影响，从而引发一些疾病。专家表示，保暖主要在两方面。首先是腰腿以下的保暖，其次就是胃部



资料图片

的保暖。深秋时节，风大转凉，不是人人都适合“秋冻”，老年人极易患上“老寒腿”，慢性支气管炎也容易复发或加重。对抵抗力差的老人和儿童，应及时关注天气，添衣保暖，以免湿邪、寒邪入侵，导致生病。

●注意防秋郁：愉悦+乐观

晚秋时节，凄风惨雨、草枯叶落，人感受了季节的变化容易起忧思。人脑底部，有一个叫松果体的腺体，能分泌一种褪黑激素，它使人意志消沉、抑郁不乐。而入秋之后，松果体分泌褪黑激素相对增多，人的情绪相应低沉消极。

专家建议，应注意调整心态，保持心情愉悦。如果情绪低落，可以找点自己平时感兴趣的事情来转移注意力，或者跟朋友分享，找点正能量。

老年人更应保持乐观情绪和良好的精神状态，凡事要看开、想开；晴朗的日子里，应多外出活动，既可使人旷神怡，还可接受阳光的沐浴，对神经系统起到调节安抚作用；保持起居、饮食有常的生活习惯；多参与一些有利于愉悦身心的娱乐活动，如打牌、

下棋、养花鸟等。

●注意运动：技巧+防护

霜降到来，必要的锻炼不能停，但是要有一定的技巧。人的体温恒定，而外界的温度持续下降，在此情况下突然大量运动容易出现抽筋现象。因此，锻炼前的热身运动显得尤为重要。老年人最佳的锻炼方式为慢跑、慢走。

霜降过后，枫树、黄栌树等树木在秋霜的抚慰下，开始漫山遍野地变成红黄色，如火似锦，非常壮观。大家在外出登山、欣赏美景的时候，一定要注意保暖，尤其要保护膝关节，切不可运动过量。膝关节在遇到寒冷刺激时，血管收缩，血液循环变差，往往使疼痛加重，故在天冷时应注意保暖，必要时戴上护膝。老年人运动时，不宜做屈膝动作时间较长的运动，要尽量减少膝关节的负重。

专家建议，每天清晨起床后，坐在床上或者地上，将两腿并拢伸直，然后用手去抓脚，再将手伸展开，如此反复几次。这样不仅可以牵拉全身的肌肉，使气血津液全部动起来，还可以预防关节受损。（宗和）

结核患者的家庭护理

目前结核病的疗程较长，除强化期住院治疗外，巩固期以不住院治疗为主，患者的家庭护理显得更为重要，家庭护理的好坏直接影响患者的治疗效果。家庭护理的内容主要包括：

1.临床护理：患者在家中进行治疗时，家属要及时了解患者的病情变化（结核中毒症状的变化：发热、盗汗、乏力、食欲减退、消瘦等，结核病的局部症状：咳嗽、咳痰、咯血等），服药是否规律、正确，服药后的反应，有无出现药物副作用；对一些需要进行特殊治疗的患者，家属还要掌握一些必要的护理方法，如吸氧患者的给氧方法及吸氧时的注意事项，雾化患者雾化吸入的方法及药物的配制等。根据患者的具体情况，掌握一些最基本的应急处理措施。督促患者按时复查胸片、痰、肝肾功能等。

2.生活护理：给患者营造一个温馨、整洁、安静、舒适的家居环境，选择阳光充足、通风良好的房间，保持室内空气新鲜。室内物品不宜过多，可放置一些鲜花及盆花等。

3.饮食护理：结核病是一种慢性消耗性疾病，为了补充消耗、增强机体免疫力、促进疾病早日痊愈，患者应注意休息、加强营养。饮食应以高热量、高蛋白、富含维生素的易消化饮食为主。如瘦肉、牛奶、蛋类、新鲜的蔬菜、水果，再搭配一些粗粮。

4.心理护理：一些患者患病后心理负担很重、心情抑郁，这些负面因素也会影响治疗效果。因此，家属要在生活上和精神上多关心患者，及时给予心理疏导，消除患者的顾虑，克服不良情绪，使患者处于最佳心理状态，乐于接受并积极配合治疗。（平顶山市第三人民医院 张彦娜）

结核防治专栏

小广告大市场 小投入高回报

分类广告

(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯微信平台发布)

广告热线:2558988 6123600 QQ:2775197040

A 招聘资讯

聘

幼儿园厨师3名、帮厨3名、园长2名、教师5名、保育员5名。

15886711680

- 聘保安、保洁 18768938338
- 小儿推拿科聘导医 13333766949
- 雅鹿画院 焦化厂 15333759661

招聘招生 鸿雁小区 18937596811

急招 文化课教师数名 13233711112

高薪聘 医师、全科医师、护士 15638670591

B 房产资讯

转让

营业中孕婴奶粉店 13781074537

转让 小区便利店150m²可空房可带货 电话:18637570028

转 武警医院附近一营业中酒店 300m²左右无人打理 13783202750

安能物流

最大连锁加盟 平顶山区域代理权及门店 转让 13803901178

建材店转让

位置佳，无人打理 新东建材城门口 13837550808

网吧急转

市中心一中型新装网吧，位置好，客流稳定。15346485500

转让

152东门外店279m²单间8间、卫生间、空调9台、写字台、转椅等，也可空房 13569591867

转

建设路边20亩左右大农家院，有鱼塘、蔬菜、果园，可建4S店、办厂，带地转让。18937528070

- 转市中心120m²门面房2210085
- 转让名烟名酒 13903908658

招商出租

招商

劳动路与大众路商业步行街位于市中心黄金地段，招商范围：品牌服饰、鞋帽、箱包、黄金珠宝、通信等，目前还有部分旺铺现招商中。

联系电话：靳经理 15837521980 谷经理 15837536880

招租

港南路与诚朴路交叉口东星河湾3400m²精装修商务会所，部分临街旺铺，可分租。东环路北段西临街30间公寓房，300m²、400m²办公用房，可分租。康乐路农贸市场6间底商，每间约20m²。电话：18237507511 15638680171

300m²旺铺招租

矿工路与光明路交叉口一层临街商铺 15938938678

空房出租

优越路中段路南，豪享来二楼东半幅出租，框架面积600m²。电话：13017559919

1000m²旺铺招租

中兴路与曙光街交叉口西湛渔台豪园一楼临街门面6间，可分租。电话：13937530611

出租

市工人文化宫南商南铺5间58.9m²，凯撒E区南铺20间443.2m² 2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556

售月季花

美琳月季园出售树状月季、藤本月季、月季种苗

电话：15938901003

地址：叶县·任店·尚武营

网址：www.meilin-rose.com

出租

5000m²仓库出租 3000m²独院出租 焦点立交桥附近 13017575599

招租

中兴路中段千田大厦写字楼50-1000m²招租。详情致电：13781895699、3381700

写字楼整层招租

商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖、千亿商业体量，未来的商业中心。15093855500 东区建设路中段

出租广告牌

联系：18317661777

出租

电子时代广场七楼整层 1135m² 13017568533

招租

神马大道加气站大型三翻广告牌 15503758677

出租

开发一路写字楼，适合酒店、医院、办公、公共 5层 80个房间 13137518399

出租

- 租房售房 8978881
- 340m²办公室出租 18937535111
- 出租光南办公用房教室 7037157

出售

低价急售 新程街15号楼36号复式170m²，豪华装修，电器全，拎包入住。18637548888

- 租房售房 8978882
- 清华苑3室证 15903758398
- 西苑小区4楼94m² 13283756000
- 新城区别墅 295万 15238201670
- 新城区桂园 98m² 1楼院，舞钢建业2楼82m²电梯 18237576766

出售

铸造厂，有铸造车间、加工车间正在生产中，地理位置优越。2702479 周一到周五拨打

房产低价出售

本市郊区绝佳地段 13000m² 抵账高层住宅现房，低于市场价 1000元/m² 出售，五证齐全。电话：18695819336

急售

新城区湖光花园 139m³楼，3室2厅2卫 13183352636

新城区 225m³ 80万，万和世家 143m³ 39万。15036862758

C 教育资讯

- 职称论文发表 18803750101
- 专业职称CN论文发表 7186168

驾校培训

鹰都时尚驾校

办驾照去鹰都，50天拿证还返现金2000元，报名送1000元礼品。地址：焦点立交桥北60米。电话：4977888 2375333

会计培训

三二一会计

入门、实操、考证 18637560176

立信会计

会计证班 实操班、电算化班 13781866138

三厚会计

厚积薄发 厚成德行 18637567079 厚德载物

招生

增彩技校汽修专业

汽车维修、汽车营销学历班；维修工技能提升班：电路识读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班；车主培训班：增彩汽修学五天，常见故障会判断，维护保养都会干，科学用车享清闲。13603751636 黄

无忧数理化

高一、高二 周末班 18237500052

培训

(1)建筑十大员：施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员 (2)技能工：架子工、钢筋工、抹灰工等 (3)塔吊司机、塔吊指挥员、电工 电话：3670008 13363751538 田老师

电工焊工培训

市电讯职业学校。电话：2963913

超凡教育

作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

D 商务资讯

挂机短信网站

彩铃400电话 18703750375

- 办400电话/做网站 4001058400

律师服务

- 刘耀武律师 15836966966
- 郭磊律师 13937508869
- 夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所 2226677

招商代理

七位铁通商务固话

商家经营好帮手，家庭幸福小助手，越用越省，市话长途低至一分，诚招代理商，待遇优厚。咨询热线：7181369 18337510050

金融资讯

股票一对一账户、配资

齐经理：13071766685

无抵押无担保借款

18203750852 招聘信贷精英

借款

专业房产抵押贷款 专业车辆抵押贷款 15837500217

- 刷·贷 15539792519
- 刷·还 13937591549
- 刷·还·低 13071777253
- 刷卡可积分 15803758228

代还信用卡 15137597262

汽车服务

- 平顶山金租租车 18625376515

园林绿化

- 售苗施工养护修剪 18803759991

设计印刷

- 要印刷，找龙发 8861818
- 天一画册纸袋纸杯 13461149666

工业用品

昆仑润滑油

平顶山唯一总代理 13733790996

机械制造

数控机床 精密加工

保质保期 0375-3666969

二手市场

正达表行

15093781313 销售、维修、收购各种名表。听开源市场东正门直行向西路北

- 收废钢各种金属 13503414227

求购

求购沙石设备

圆锥破碎整套二手设备 另八成新捞沙船出售 18768971287 13858930761 章

POS机

拉卡拉POS机

招市级代理和业务员，批发封顶POS，T+0实时到账POS，公务卡信用卡服务，切机免费，手机POS免费。0375-2221221 地址：建开西北角3楼

商标专利

- 商标注册 13803757329

工商代理

- 注册 18737535133
- 注册代账 15038800622
- 注册代账 18603750868
- 注册代账 13303909712
- 注册代账 15886709992
- 注册代账 15639978890

装饰建材

无锁孔智能防盗门

睿慧贵十万，把门打开 地址：西建材南门路东 电话：13461127613

专业批发室内门

260元、360元、560元。厂址：开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

E 生活资讯

开锁换锁

- 张氏开锁行 2222110

老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730

特色美食

- 兴盛德开封特产店 13409490723

心理咨询

- 营养师培训 15237550929
- 大诚心理咨询 13937507536

助听器

- 耳塞请配助听器 13087062226
- 免费上学资助助听器设备 3986612

购时尚

- 要你好看，要你时尚，想美你就来，陪购·学习任你选 15037500118

生活服务

- 上门修电脑 15503751010
- 温馨专业保洁 15137522068
- 二手空调，家电快修 3881111
- 精品月子房游泳馆 15137581185

健康美容

治鼻炎

15093752333

- 纯中药制剂治咽炎 15093885816

中医治肝病 15237557338

膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569568365 15837516496

装饰建材

无锁孔智能防盗门

睿慧贵十万，把门打开 地址：西建材南门路东 电话：13461127613

专业批发室内门

260元、360元、560元。厂址：开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)