

秋高气爽防秋燥  
化热除燥吃莲藕



秋季饮食方面应注重清淡,以免加重肠胃负担。秋季又是个干燥的季节,应当注意给自己补充营养和水分。由于秋季燥气主令,还需化热除燥,常吃点莲藕,既可补身,又能润燥。

藕,又称莲藕,属睡莲科植物,藕微甜而脆,可生食也可做菜,而且药用价值相当高,它的根根叶叶,花须果实,无不为宝,都可滋补入药。用藕制成粉,能消食止泻,开胃清热,滋补养性,预防内出血,是妇孺童妪、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

藕的营养丰富,含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸以及天冬碱、氨基酸、胡芦巴碱、焦性儿茶酚、过氧化酶等。中医认为,藕味甘,无毒,生则性寒,熟则性热。《本草经疏》认为,生者能凉血散瘀、除热清胃解渴、止吐、衄血、疗金疮、治霍乱、解酒。熟者甘温,能健脾开胃、益血补心、消食、止泻、生肌。

取藕、梨等量,洗净后切碎捣汁饮服,可治肺热咳嗽、咽干喉痛。

取鲜藕、葡萄等量,捣汁每服10毫升,每日2次,可治尿频、尿血、尿路感染等。

用糯米100克煮粥,快熟时加入切成块的鲜藕50克,用白糖少许佐餐,每日1次,可辅助治疗热盛伤津、口干舌燥、烦渴不止。

莲藕与花生两大食物原料相结合,味道鲜美、营养丰富、长期食用能清热祛痘,滋润皮肤。

莲藕可保持脸部光泽,有益生肌的功效。

因此,推荐大家在干燥的秋季可以多吃一些莲藕为身体添加能量。

### “矮胖”的莲藕 才是好莲藕

挑选莲藕要注意以下几点:

#### ■颜色微黄

为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行漂白处理,因此,颜色过白的藕不建议购买。

#### ■外表无伤

质量好的藕外表要无伤、无烂、无锈斑,并且不干缩。此外,正常藕块表面多附有泥沙,具粗糙感。

#### ■藕节短粗

短粗的藕节成熟度较高,口感较好,尤其从藕尖数起第二节藕最佳,并且藕尖越小越好。

#### ■气孔较大

如果是已经切开的莲藕,要看一下中间的通气孔,较大的多汁脆甜。

#### ■气味清香

新鲜的藕断口处能够闻到一阵清香,而劣质的闻到的是一股酸味。

# 有毒有害气体 防范常识



天气谚语

秋前南风多晴天,  
秋后南风一两天。

农历八月前吹南风,一般都是好天。进入八月如吹南风,则一二天后就下雨了。  
一场秋雨一场凉,  
十场秋雨要着棉衣裳。

秋季每次下雨,必有冷空气影响本地,气温逐步下降。

白露多雨寒露枯。

这两个节气相距一个月,两者之间成反相关。

早夜风凉,  
干到重阳。

白露节气以后,早夜风凉,中午气温升高,昼夜温差大,天气将继续晴好。

白露东风,  
十个铃子九个胀;  
白露西风,  
十个铃子九个空。

白露日东风,拾棉花时多雨;白露日西风,则少雨。

□秦卫堂

## 老人醒得早 别急着吃饭

“虽能睡着觉,  
但就是醒得早。  
三四点钟就醒了,太  
阳还没出来,只好睁着  
眼睛等天亮”。老人经  
常为早上醒得早而发愁,  
那么遇到这种情况到底该  
咋办呢?

日本《每日新闻》曾报道,人的睡眠存在个体差异,同一个人的睡眠也会随着年龄增长而发生变化,40岁后睡眠质量开始下降,深度睡眠减少。这与被称为“睡眠物质”的激素和免疫物质有关,睡眠物质的量会因衰老而减少,睡眠周期也随之缩短。由此可见,老人早醒不一定是病,只要每晚能有7~8小时的睡眠,就不必太担心。

建议早醒的老人不要躺在床上等天亮,比如做家务、浇花喂鱼,到客厅里活动活动,扫扫地等都很好。早上五点后,可以做些加强心脏功能的锻炼,或者一些提高肢体柔韧性的压腿、转体练习,活动僵硬的关节。但此时户外光线弱、空气不好,不利于运动,最好不要到室外去锻炼。此外,即使起得早,也别急着吃早饭,7~8点间最适宜。因为这一时间胃经当令,是胃最活跃的时间,营养更容易吸收。其次,早餐与中餐之间最科学的间隔时间为4~5小时,如果早餐吃太早,两餐间隔时间太久会影响营养的吸收,中午时血糖会过低,不利于身体健康。

如果睡得晚又醒得早,每晚睡眠不足7小时,就要注意了,长期如此容易导致大脑“老化”,引起认知能力下降。这类老人醒来后尽量不要开灯、不要拉开窗帘,黑暗的环境有助于睡眠;不要胡思乱想,担心睡不着反而会加重失眠;白天不要睡太多。建议睡前2小时适当做些运动增加身体疲劳感,喝杯牛奶或用热水泡脚促进睡眠。



## 有毒有害危险场所作业 安全操作注意事项

(一)严格执行作业审批制度,经作业负责人批准后方可作业。

(二)采取充分的通风换气措施,并经检测分析合格,方可作业。作业过程中要不间断采样、分析,防止突发情况对人员的危害。

(三)对受作业环境限制而不易达到充分通风换气的场所,作业人员必须配备并使用空气呼吸器或软管面具等隔离式呼吸保护器具。严禁使用过滤式面具。

(四)低于地下2米进行作业的,作业人员必须配备并使用安全带。

(五)必须安排2名经过培训、熟悉情况的监护人员。监护人员应密切监视作业状况,不得离岗。

(六)发现异常情况,应及时采取报警等有效措施,严禁盲目施救。