

白露至 添衣捂肚莫赤膊

“蒹葭苍苍，白露为霜。”每年9月8日前后太阳到达黄经165度时，即为“白露”的开始。俗话说：白露秋分夜，一夜冷一夜。白露是个典型的秋天节气，从这一天起，露水一天比一天凝重成露而名。

白露临近，要注意保暖，秋天的早晚凉意甚浓，要随着天气转凉逐渐增添衣服；但添衣不能太多太快，因为秋天适度经受些寒冷，有利于提高皮肤和鼻粘膜的耐寒力，同时秋季是腹泻多发季节，应特别注意腹部保暖。

白露显秋凉 谨防花粉症

白露是进入秋天的标志。立秋过后到白露，间隔一个月。从字面看，似乎立秋节气一过，便应是凉爽的秋天了，其实不然。从立秋到处暑再到白露这段时间，暑热还迟迟不肯离去，许多时候仍然酷热难当。民谚有“六月立秋紧嗖嗖，七月立秋秋流油”之说，立秋日在农历六月的，天气会凉得快；立秋日在农历七月的，热气退得慢，会烤得人浑身冒油。只有白露，才是真

正进入秋天的标志。

从白露开始，天气越来越凉，有些人出现手脚冰凉、乏力等症状，从中医上来讲这是肾气不足的表现。专家建议，从白露起要补肾养气。可以坚持晚上泡脚，用温水泡，水要没过脚腕，时间在15到30分钟，泡到身体微微发热最好，泡脚的同时把耳朵和腰部搓热，肾开窍于耳，而且耳朵有密集的反折区，联系着全身每一个器官，所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

另外，白露时节，支气管哮喘发病率很高，因此要做好预防工作。此时秋高气爽，正是人们外出旅游的大好时光。但是，常有不少游客在旅游期间出现类似“感冒”的症状，其实不一定是“感冒”，可能是“花粉热”。此节气的养生重点是加强身体锻炼，

注意早晚不要受凉，对过敏性疾病积极预防。

切勿盲目进补 锻炼莫光脚打赤膊

秋季凉热交替，气温逐渐下降，不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内。俗话说“处暑十八盆，白露勿露身”，提醒到了白露，就不要再赤膊了，以免着凉。白露时节，连地面水汽都能遇冷而凝结成小水珠，可见地面寒气还是比较重的，更何况人的脚底心也是比较容易遭到寒气侵犯的地方。所以在外运动时不能赤脚或打赤膊，这个季节还应当穿衣袜防寒。

营养学家表示，白露时节的适宜膳

食有莲子百合粥、银杏鸡丁和香酥山药等，这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。而有哮喘、气管炎、咽炎以及过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人，尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类、韭菜和辣椒等。中医认为海产品多为大寒之品，易伤脾胃，如和切碎的生姜同吃，有温中散寒解毒的作用。

肠胃功能不好的人应少吃或不吃海鲜，吃海鲜要多加生姜，因为海产品大寒可以导致脾胃受伤，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃疾患。(苏田)



医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移，患了肿瘤，往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了，可没过多长时间一检查：又复发了、转移了，天哪，这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍，肿瘤是全身性疾病的局部表现，多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤，或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后，患者普遍认为自己的病已痊愈，但复查时，却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为，经过手术和放化疗后，即可彻底杀死癌细胞。事实上，这些方法对体内残留的癌细胞无能为力，不能100%完全清除癌细胞，更不能改变人体致病的“内环境”，同时患者经过手术、放化疗后，身体会受到很大伤害，免疫力极度降低，身体虚弱，免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱，残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计，经过手术、放化疗的癌症患者，如不进行合理和正规的治疗，癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手，组成癌症课题攻关组，根据肿瘤复发和转移的机理，历时十余年，历经上万次实验，终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥，已获得国家专利保护品种称号(咨询热线：0535-7077885)，这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉，该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用，抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成，诱导干扰素和IL-2；活化人体抗癌基因，释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢，患者发病后，无论从生理上、心理上都发生很大变化，要重新建立生活规律，养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论：“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射，能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行，如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律，则既能利于身体健康，又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪，树立战胜肿瘤的坚强信心；适当的运动可使气血流畅，增强机体抵抗力；避免受风寒，“百病从寒起”，身体受风寒刺激时，抵抗力下降，易诱发疾病；饮食应以清淡而富有营养为主，多吃蔬菜和易消化的滋补食品；肿瘤病人热能消耗大，因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质；少吃油腻过重的食物；忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善，身体有劲，精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病，重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经，让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程，对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此**服用泻药，往往腹痛难忍、腹泻难忍，越服越不管用，越服剂量越大**！目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的，这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘，不可简单地一泻了之，最好的方法是针对酸碱失衡，大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥，蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术，以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8

种纯食疗原料，成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分，具有“吸水吸油膨胀松软大便，油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天仅需服用一次与晚餐同食，8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻；调补结合滋补平衡肠胃环境，逐步恢复肠道蠕动功能，绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持，越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店：新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北。 咨询电话:15965154859

保健常识

秋季提高免疫力有方法

度过了一个挥洒汗水的夏天，慢慢地进入一个干燥的秋天。凉爽的秋风吹过来，人会感到很清爽也很舒服。但秋天是各类病毒泛滥的季节，还是不能不小心。

睡眠

秋天不少人都有嗜睡的习惯，睡眠的质量好坏与人体抵抗力是有着直接关系的，一般正常的睡眠时间是保持在6-8小时，但也可根据个人情况而定，重要的是早晨醒来精神状态好即可。

晒太阳

夏天晒太阳容易伤到皮肤，但秋冬就不会了，多晒晒太阳，可增强人体皮肤和内脏器官的血液循环，提高造血功能，更有益于脾胃。

运动

研究表明，每天坚持运动30-40分钟，人体的免疫细胞会增加很多，抵抗力也相应增强。运动也不是越剧烈就越佳，只要有心跳加速的感觉即可，晚饭后散步也是不错的。

做按摩

研究表明，每天按摩45分钟，一个月左右人体的免疫细胞就会增加，免疫功能明显得到改善。按

摩不一定要到专业机构，可在家互相按摩捏打，做到身心放松即可。

补充维生素A

维生素A有助于维持免疫系统的正常运行，加强传染病的抵抗能力，特别是对呼吸道感染类疾病抵抗能力很强，对肺气肿有一定的辅助治疗效果。

多参加娱乐活动

不少人在工作或学习中时刻都处于紧张的状态，身体得不到舒展，压力对抵抗力的影响也不容忽视，多参加一些娱乐活动，放松自己，减轻压力，有助于提高免疫力。

不能吃太多肉

肉呈酸性，吃太多对血液会显酸性，不仅不能提高抵抗力，对身体也会有害，饮食方面，建议多吃水果、蔬菜，补足维生素等营养份可增强身体抵抗力。

个人卫生

时刻保持室内外的通风，不要紧闭门窗，将自己封锁在一个密闭的空间，与外界得不到交流，体会处于低落的状态，无精打采，体质会越来越差。(曲天一)

饮食小贴士

秋天吃点修复肌肤的蔬菜

蘑菇—营养丰富

蘑菇营养丰富，富含蛋白质和维生素，脂肪低，无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛，能防老抗衰，使肌肤艳丽。另外，蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

土豆—润肠通便

有关美白的蔬菜，还有“双豆”一说，双豆即土豆和豌豆。土豆含有丰富的B族维生素

及大量的优质纤维素，还含有微量元素、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。这些成分在抗老防病过程中有着重要的作用，能有效帮助女性身体排毒。其中含有丰富的维生素C让女性回复美白肌肤。此外，土豆中的粗纤维还可以起到润肠通便的作用。

白萝卜—促进消化

中医认为，白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。那么白萝卜可以美白吗？由于

白萝卜含有丰富的维生素C，维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

胡萝卜—润泽肌肤

胡萝卜被誉为“皮肤食品”，能润泽肌肤。它所含的β胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除肌肤的多余角质，对油腻痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效，蛋黄和蜂蜜有保湿的润肤效果。另外，胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，使人体里的有害成分得以排除，肌肤看起来更加细腻红润。