

吃出健康

秋季天气干燥,不少人会感到口干舌燥、皮肤紧绷,甚至出现干咳少痰、大便干结等情况。这便是我们常说的“秋燥”。

面对“秋燥”,建议大家多吃些根茎类食材。它们生长在地下,吸收了土壤中的丰富养分,是秋季餐桌上的好选择。民间有“秋吃根,赛过参”的说法,虽然有些夸张,但根茎类食材在秋季饮食中确实很重要。尤其是以下几种,推荐大家常吃。

莲藕

莲藕水分充足、口感清爽,很适合秋季食用。而且从营养学角度看,莲藕热量偏低,还富含膳食纤维。每100克莲藕含有2.2克不可溶性膳食纤维,含量和西芹相当。适量吃莲藕,有助促进肠道蠕动,预防便秘。

食用小贴士:

莲藕吃法丰富,炒、炖、凉拌都可以,可根据自身肠胃情况挑选做法:肠胃比较敏感脆弱的人,生吃凉拌藕容易肠胃不适,推荐蒸、炖至软糯,像排骨炖藕、糯米藕就很合适。大便干结的人群,更适合脆藕,快炒或者凉拌,膳食纤维保留得更完整。

注意:莲藕长在水底,容易携带寄生虫,做凉拌藕时,建议先用

时花弄草

天气一天比一天凉,又到了换盆的好时节。给花换个大一号的盆,再填些新土,植株很快就能迎来一波疯长。不过秋季换盆讲究不少,有些花适合换,有些花却碰不得——换对了枝繁叶茂,换错了反而伤根、伤元气。

哪些花不适合秋季换盆

1. 花芽分化期不能换盆

长寿花、蟹爪兰都是冬春开花的花卉,眼下正是花芽分化的关键阶段。这时候换盆,根系受到扰动,花芽分化就会受阻,很可能到了年底只见叶子不见花。

最佳换盆时间:春季花谢之后。

2. 盛花期前别换盆

桂花、菊花马上就要进入盛花期,有些枝头已经冒出了花苞。此时换盆,植株要重新适应新土、新盆,养分供应一旦跟不上,花苞就容易脱落,直接影响开花。

最佳换盆时间:深秋休眠期或早春萌芽前。

3. 刚买的花不能换盆

刚买回家的花,根系还没适应你家的环境,贸然换盆很容易伤根,严重时整株都可能养不活。最好先放在阴凉通风处缓盆一周以上,等



热水、热油、蒸汽、明火、高温物体……生活中,烧伤烫伤并不少见。意外发生后,有人急着涂烫伤膏,有人则用牙膏、酱油等“土办法”救急,还有人直接冰敷、挑破水疱……这些习以为常的做法中,可能暗藏风险,甚至延误病情。

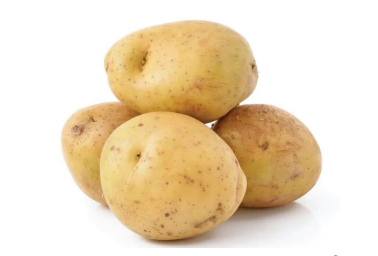
烧伤烫伤后,第一时间该怎么做?

“临床上最常见的烧伤烫伤是热液烫伤,比如开水、热粥、热油、热汤等,此外还有火焰烧伤。”广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说,烫伤与烧伤的急救及早期处理方式有很多相同之处。

专家指出,烧伤烫伤后,第一时间应脱离致伤环境,尽快持续给受伤部位降温,以防止热力继续向深层组织传导。

“最关键的第一步就是‘冲’。”山东大学齐鲁医院整形美容烧伤科主

莲藕山药土豆红薯 秋季餐桌好选择 秋吃根 润燥正当时

	
红薯	山药
	
莲藕	土豆
沸水焯烫一遍。	土豆
山药	土豆富含膳食纤维,有助促进肠道蠕动、缓解便秘。
山药口感绵软,做法多样,是秋季餐桌上很常见的食材。营养方面,山药富含多种维生素与矿物质,还含有淀粉酶、多酚氧化酶等活性物质。同时山药中的膳食纤维,对肠道也比较友好。	有研究表明,熟土豆放凉后,升糖指数会下降。经8℃冷藏放置24小时的土豆,升糖指数比热土豆降低26%。
食用小贴士:	冷却过程会让快消化淀粉转化为慢消化淀粉,抗性淀粉含量明显上升。抗性淀粉属于膳食纤维,不会在小肠被吸收,而是到达结肠后被肠道菌群发酵,帮助增殖益生菌。因此,食用土豆对肠

秋季换盆有讲究 换对疯长换错伤根

			
茉莉	桂花	君子兰	吊兰
植株状态稳定了再考虑换盆。换盆时一定要带着原土坨,不要洗根、修根。	充足的时间在新盆里扎稳,等到花期就能全力开花。	有这些症状 必须赶紧换盆	
4. 刚过花期的茉莉要慎重	比如:君子兰、三角梅、月季花、茶花、绣球、栀子、蝴蝶兰、芍药、牡丹、朱顶红、仙客来、风雨兰等。	1. 根系已经爆盆	
茉莉刚过花期,正处在休养生息的阶段。北方地区最好别换盆,让它多晒太阳,促进枝条木质化,根部好好积蓄能量,这样才能安全过冬。如果这时候换盆刺激了新芽生长,养分被大量消耗,第二年开花就会大打折扣。	2. 常见绿植和多肉	花盆头重脚轻,根系挤满整盆,盆底有白根钻出来,甚至把盆都撑裂了——这种情况不能再拖,必须马上换盆。	
当然,如果你家冬天有暖气,或者在南方温暖地区,也可以换盆,但换盆后要及时补足肥水。茉莉最佳换盆时间:开春萌芽前。	这类植株换盆对季节要求不高,只要温度适宜,春秋季都可以操作。	2. 土壤板结、生长停滞	
哪些花适合秋季换盆	比如:绿萝、吊兰、虎皮兰、文竹、芦荟、发财树、幸福树、平安树、多肉等。	多年没换过盆,植株长得越来越慢甚至完全停长,土壤发硬板结,浇水后水渗不下去,说明根系已经无法正常吸收水分和养分了,需要尽快换盆换土。	
1. 冬季生长旺盛或春季开花	3. 草花类小苗	3. 根部发黑腐烂	
的植株	一年生或多年生的草花,扦插小苗长满盆后就可以换盆移栽,春秋两季都合适。	发现根部发黑、腐烂,要立刻脱盆取出,剪掉腐烂部分,放在通风处晾干伤口,再重新换土上盆。	
这类植株秋季换盆后,根系有	比如:菊花、矮牵牛、天竺葵、太阳花、玛格丽特、三色堇、美女樱等。	(据网络综合整理)	

烧伤烫伤后能不能涂牙膏挑水疱 专家详解正确处理方式与常见误区

任张帆说,对于常见的烧伤烫伤,要立即用流动凉水冲洗创面,用常温自来水为宜,持续冲洗15至30分钟,直至疼痛明显缓解。充分冲洗降温后,再小心脱去伤处附近的衣物,摘除手表、首饰等物品,随后用干净纱布轻轻覆盖创面,根据伤情及时送医。

专家指出,轻度烫伤仅损伤皮肤表层,表现为皮肤发红、轻微肿胀,一般不会出现水疱。如伤及真皮层,就会出现局部红肿、水疱,并伴有明显疼痛。

烫伤后起了水疱,能不能自己挑破?

张帆说,小水疱表面的痂皮可以起到一定的保护作用,随意挑破可能增加感染风险。较大的水疱或位于关节等特殊部位的水疱,应交由医务人员评估处理。如果水疱已经自行破损,也不要随意撕掉痂皮,可先用干净纱布轻轻覆盖。

张帆提示,如果烧伤烫伤范围超过一个巴掌大小,或者发生在面部、手、脚、关节、会阴等特殊部位,

生活小常识

选房 为什么要选坐北朝南的

不知道你有没有注意过,我们买房、租房的时候,绝大多数人都会问一个问题:主卧朝南吗?

因为在我们心里,下意识就觉得朝南的房子才算是好房子,阳光足、住着暖和舒服;但凡遇上朝北的户型,就会担心屋里阴冷、湿气重。

这可不是我们挑剔,而是中国人骨子里的居住智慧。不管是北方的四合院,还是南方的“四水归堂”老宅,都喜欢坐北朝南。

那么中国人为什么对朝南的房子这么执着?今天一次性讲明白。

冬暖夏凉

先搞懂一个问题:我们国家在北半球,太阳一年四季都偏向南边,正午的太阳永远不会出现在北边。

也正是因为这个规律,坐北朝南的房子,天然就比别的朝向住着舒服。冬天太阳高度角小,柔和的阳光能直接照进屋里,从窗户一直晒到房间深处,不用开空调、不用开暖气,屋里也暖洋洋的,无惧室外寒风。夏天太阳高度角大,房子自带的屋檐、廊檐刚好能挡住毒辣的烈日,只有柔和光线照进屋内,屋外酷暑难耐,屋里反而阴凉透气。反观朝北的房子,体验感直接翻车:冬天一点太阳都晒不到,屋里冷得像冰窖;夏天傍晚还会被余光暴晒,闷热感甩都甩不掉。

说白了,坐北朝南就是古人的零成本“黑科技”,不靠任何电器,单靠朝向,就实现了冬暖夏凉。

拿捏风向

除了温度,风向也是建房关键。

我国大部分地区季风很规律:冬天吹刺骨的西北风,又冷又干;夏天吹温润的东南风,凉快又舒服。

坐北朝南的户型,刚好完美“拿捏”这两种风:

房子北面墙体又厚又严实,只在高处开小窗,甚至根本不开窗,刚好挡住冬天呼啸的西北风,把寒气全都挡在屋外,守住屋里的温度。

房子南面宽敞通透,大门院子全都朝南敞开。一到夏天,清爽的东南风径直吹进院子,穿过整个屋子,形成舒服的穿堂风。坐在门口,一把蒲扇、一碗绿豆汤,自然风一吹,比空调还舒服。

古人称这为“藏风聚气”,其实,就是把南向变成风的入口,把北向变成风的屏障,不用复杂科技,只定了个方向,简简单单就让房子通风又干爽。

采光满分

很多人踩过东西朝向房子的坑,痛点特别明显:朝东的房子,上午阳光刺眼,一过中午屋里就变暗了;朝西的屋子刚好相反,上午很暗,下午直面西晒,房间热得人发晕。而朝南的房子,采光堪称满分。早上阳光温柔洒进房间,中午光线明亮却不刺眼,傍晚落日余晖铺满庭院,一整天,光线稳定、均匀、柔和,不会忽明忽暗。老话常说向阳而生,屋子亮堂了,人住着心情也会跟着开阔舒畅,这是光线带给人最直观的幸福感。

南面为尊

坐北朝南不只是住着舒服,还藏着老祖宗的尊卑规矩。

去过故宫都能发现:皇宫里所有主殿、皇帝的龙椅,全部坐北朝南。皇帝登基,叫“南面称帝”;臣子拜见,叫“北面称臣”。在古人看来,南方被视为阳光充足、温暖湿润之地,是万物生长、欣欣向荣的象征,代表光明、生机和权力。

这种观念慢慢影响到民间:院子里采光最好、位置最佳的北边正房,留给家里长辈住;东西两侧厢房采光稍差,分给晚辈居住。一个房子的朝向,藏着古代家庭的温情与家风。

更妙的是,坐北朝南给人天然的踏实感,背后是厚实的北墙,给人以依靠感和安全感,前方院子开阔敞亮,也就是大家常说的“背有靠山,前有明堂”。

哪怕现在我们住进高楼大厦,选房依旧优先选择朝南户型。这份千年不变的执念,早就不只是单纯看房屋朝向,而是我们对阳光的向往,对温暖的渴望,更是对阖家安稳舒适的美好期盼。

中国人一直向阳而居,心安之处,便是归途。这就是我们执着于坐北朝南最简单也最深刻的答案。

(据河南卫视微信公众号)

读者点歌

白天不懂夜的黑

1=F $\frac{4}{4}$

6 6 7 1 7 6 0 6 | 2 7 6 5 5 0 6 7 | 1 7 6 5 6 5 3 | 3 - - 0 |

我们之间没有 延 伸的关系, 没有 相互占有的权 利,

6 6 7 1 7 6 0 | 2 5 3 3 0 6 7 | 1 7 6 5 6 4 3 | 3 - - 0 |

只在黎明混着 夜色 时, 才有 浅浅重叠的片 刻。

3 4 3 4 3 3 2 1 | 2 3 2 2 0 6 7 | 1 7 6 5 6 5 6 | 6 - - 0 |

白天和黑夜 只交替 没 交换, 无法 想像对方的世 界,

3 4 3 4 3 3 2 1 | 2 5 3 2 0 | 0 6 7 1 7 5 1 2 | 3 - - - |

我们仍坚持 各自等 在 原地, 把彼此站成两个世 界。

3 - 0 3 4 5 | 5 6 4 3 4 2 3 4 | 4 5 3 2 3 1 2 3 |

你永 远 不 懂 我 伤 悲, 像白 天 不 懂 夜 的 黑, 像永 恒

3 4 2 1 7 7 1 2 | 4 3 3 2 3 3 3 4 5 | 5 6 4 3 4 2 3 4 |

燃 烧 的 太 阳, 不 懂 那 月 亮 的 盈 缺。 你永 远 不 懂 我 伤 悲, 像白 天

6 5 5 3 2 1 1 2 3 | 3 2 6 7 1 7 | 1 - - - :|| 3 2 1 1 - 3 4 5 ||

不 懂 夜 的 黑, 不 懂 那 星 星 为 何 会 坠 跌。 跌。 你永 远D.S.

3 2 1 1 - 3 | 2 1 6 1 0 3 2 1 | 6 1 6 1 1 7 | 1 - - - ||

跌。 不 懂 我 伤 悲 就 好 像 白 天 不 懂 夜 的 黑。

读者刘先生点歌 点歌热线:23603111