白露饮食习俗有哪些讲究?

白露,是二十四节气中的第十五个节气,也是干支历申月的结束以及酉月的起点。此时,炎热的夏季逐渐退场,阵阵凉风带来更多秋天的气息。在饮食上,人们会酿“白露米酒”,也会吃番薯、“十样白”等等。为了应对天气变化,吃秋梨润燥、喝粥养胃成为不错的选择。

白露到来意味天气转凉

白露一般在公历每年9月7日到9日,太阳到达黄经165度时。它也是9月的第一个节气。

古籍《月令七十二候集解》中,以七十二候分属于二十四气,各自解释了它们的由来、物候表现。

其中,对白露记载如下:“八月节……阴气渐重,露凝而白也”。白露到来后,时间一般已经进入农历八月,早晨,地树叶、花瓣上往往会出现露珠,因此得名。

在古人的观念中,习惯于以四时配五行,秋属金,金色白,所以用“白”形容秋露。从这里也能看出,白露实际意味着天气已经转凉。白天的温度虽仍可能超过三十度,但低温已经降低了不少。

俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”这两句话的意思是说,处暑时仍会很热,每天都得准备一盆水洗澡降温;但到了白露就不能赤膊露体,免得着凉。

秋高气爽,适宜出游

白露到来后,中国北方地区降水明显减少,空气干燥,所谓“秋高气爽”。此时农事活动繁忙,有谚语说:“白露白迷迷,秋分稻秀齐。”表示白露前后若有露,晚稻将有好收成。

节令至此,天气比盛夏凉爽得多,丹桂飘香,正是出门旅行、观赏美景的好时节。

此外,南方某些地区还有在白露酿酒的习俗。据说资兴兴宁、三都、蓼江一带就会在白露前后酿酒,还经常用来招待客人。这种酒酒性温热,带着一丝甜味,叫做“白露米酒”。

白露米酒的酿制方法十分独特。取水、选定节气都要有讲究,然后要先酿制白酒(俗称“土烧”)与糯米糟酒,再按1:3的比例,将白酒倒入糟酒里,装坛待喝。

饮食有讲究:吃秋梨润燥 喝粥养胃

时间行至白露,秋天“干燥”的气候特点更加明显。中医称之为“秋燥”,如果不注意及时补充水分,很多人容易出现口干、咽干、皮肤干等症状。

为适应天气变化,温补、润肺的食物成为受欢迎的食品。在南方一些地区,人们于白露前后采集“十样白”,以煨乌骨白毛鸡,认为食后可滋补身体。这“十样白”,一般是10种名称带“白”字的草药,表示和“白露”字面上的对应。

有些地方,人们认为白露吃番薯的话,之后全年吃番薯丝和番薯丝饭后都不会发胃酸,故旧时农家习惯在白露节吃番薯。

在北京,到了白露前后,人们往往也会根据天气调整饮食,比如多吃面食、烙点葱花饼等等。有些还会吃烧烤涮肉,看上去有点“入秋”的意思。

“如果想温补的话,可以吃鸭肉;润肺去燥,则可以吃点应季的秋梨、葡萄,柚子等等,同时注意多吃蔬菜。”民俗专家王娟说,脾胃虚弱的人则可以喝一点粥来养胃,“菊花茶也是‘败火’的一个不错选择”。

研究显示:每天喝两杯以上汽水增加死亡风险

美国《美国医学会杂志》周刊3日发表文章称,一项在10个欧洲国家进行的研究显示,较多地饮用甜味汽水与由除癌症外的各种疾病导致的死亡风险增加呈现关联性。

据埃菲社9月3日报道,这项研究由国际癌症研究中心科学家尼尔·墨菲领导,对来自丹麦、法国、德国、希腊、意大利、荷兰、挪威、西班牙、瑞典和英国等10个欧洲国家的超过45万人进行了分析。

研究人员将注意力集中在汽水的消费情况,和在研究进行期间去世的超过4.1万人的死亡原因上。研究报告指出,频繁饮用甜味汽水会增加能量摄入,从而可能导致体重增长和肥胖。

近年来,甜味汽水的生产厂商已经对此类饮料进行了改变,用低卡路里或零卡路里甜味剂来取代糖。该研究指出,此类汽水含有很少或完全不含卡路里,但其在生理和健康方面的影响在很大程度上是未知的。参与研究的人包括超过32万女性(占参与者总数的71.1%)和超过13万男性,平均年龄为50.8岁。研究人员对参与者进行了分类,包括很少喝甜味汽水(平均每月一杯)的人和每天喝两杯以上的热情消费者。

经过平均为期16年的追踪研究后,研究人员发现有超过1.8万名男性和超过2.3万名女性去世,其中超过1.8万人死于癌症,占总数的43.2%,另有9106人(21.8%)死于血管疾病,1213人(2.9%)死于消化系统疾病。

研究发现,每天喝两杯以上含人造甜味剂汽水会导致人死于血管疾病的风险提高。但研究人员指出,没有发现饮用汽水与癌症的总体致死率之间存在关联。

研究报告表示,该研究结果能够对正在进行减少汽水消费的公共卫生运动提供支持。 **(参考消息)**

吃东西塞牙竟是病,得治!

□ 中日友好医院 光梦凯 高一

相信很多人都有过塞牙的经历吧?那遇到这种情况,你是怎么处理的呢?舌头舔出来?用手抠出来?牙签挑起来?牙线剔出来?其实,塞牙并不是件小事,很可能是病,多由口腔疾病引起。

牙齿生长不齐是很常见的,除了导致笑容不好看,也容易塞牙。要解决这种情况导致的食物塞牙,除了少吃粗纤维、筋膜多的食物,或者用牙线仔细清理之外,只能求助于正畸大夫以彻底解决。

蛀牙,学名龋齿。龋齿也很容易引起食物塞牙。嵌塞食物的牙齿如果不及时清理干净,很容易成为细菌繁殖的温床。随着龋坏逐渐严重,有明显牙体缺损后,可能导致牙齿冷热刺激敏感,以及更严重的塞牙。如此循环往复,往往导致牙齿更深的龋坏,甚至伤及牙神经。及时用牙线清理,并定期牙医检查牙齿可以尽早发现龋齿,尽早阻断这一循环。

和龋齿不同,牙齿的正常磨耗是机械性的、缓慢的,会伴随一生。有磨牙症或者紧咬牙的朋友需要更加注意,因为这会导致牙齿病理性的快速磨耗,牙齿失去正常的外形,从而导致塞牙及牙齿敏感。有磨牙症或者紧咬牙的朋友需要尽早就医,做个咬合垫之类的,以保护牙齿,防止过度磨耗。

牙齿缺失后,需要及时进行假牙修复。因为人的一生牙齿都有向前和向对颌移动的趋势。缺牙后如果长期不修复,后面的牙齿会向前倾倒,对颌的牙齿会伸长,从而破坏正常咬合曲线,易塞牙,也为日后的修复带来不少麻烦。

阻生牙是大多数年轻朋友们难以忍受的痛。现代人食物精细,牙齿磨耗、颌骨发育往往不足,没有足够的空间容纳这位多出来的“兄弟”。这位“兄弟”往往没法正位萌出,于是就放飞自我,随意长,形成假性牙周袋,食物嵌塞难以清洁从而导致发炎、疼痛,给年轻朋友们带来不少麻烦。遇到阻生智齿这种情况,除了尽量清理干净牙周袋里的食物残渣外,最好尽早拔除。

牙周炎症是成年人最易患的口腔疾病,94%的成人都有牙周问题,或刷牙出血,或塞牙,或牙松动等等。牙周之于牙齿相当于土壤之于大树。只有健康的牙周才能保证牙齿的正常使用。牙周炎导致牙根暴露相当于土壤的流失导致树根的暴露,最终会导致牙齿松动,甚至牙缺失。除了好好刷牙,及时牙线或牙缝刷清理塞牙之外,牙周炎患者还应定期就医进行专业的牙周维护,避免早期缺牙。

保护牙齿的恰当方法应是抛弃牙签,选用牙线、牙缝刷、冲牙器。同时保持正确的刷牙方法,使用牙线等辅助清理器具,加上半年来找牙医做一次口腔检查,一定可以让你的牙齿倍儿棒,笑口常开。

成年肥胖与幼年基因变异有关

英国和芬兰研究人员的一项最新研究显示,与成年人肥胖风险相关的众多基因变异可能在幼年阶段就开始显现迹象,这一新发现或许有助找到更好的预防肥胖方式。

婴儿出生后,身体质量指数往往会快速上升,直到9个月大,相关数值才开始下降,这一状态会维持到5岁至6岁左右。此前研究显示这段时期的身体质量指数变化较大,对日后是否会出现肥胖非常重要。一般来说,过了这个时期,幼儿的身体质量指数会稳步回升直到成年的早期阶段。身体质量指数是国际上衡量人体胖瘦程度与健康状态的一个较常用标准。

为了找到这种变化背后的原因,英国帝国理工学院、英国萨里大学以及芬兰奥卢大学的研究团队分析了超过2.2万名幼儿的身体质量指数等指标,并对比了他们的遗传构成。

这项刊登在新一期美国《科学进展》杂志上的研究成果显示,尽管与婴儿阶段身体质量指数相关的一组独特基因变异对日后的体重变化影响很小,但部分与成年后身体质量指数有关的基因变异却在幼儿阶段(4岁至7岁)就开始发挥作用。

报告作者之一、帝国理工学院的玛丽奥·里塔·耶尔韦林教授说,有近100个基因变异会在一个人成年后增加肥胖风险,而这些变异似乎在大约4岁的阶段就开始发挥作用。“我们的研究显示成年人肥胖的源头或许在童年早期阶段,并且在人的生命轨迹中有一个清晰的窗口期可考虑用于更好地预防肥胖”。 **(健康报)**