

“寒露”时节谨防流感 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/295/2021\\_2022\\_\\_E2\\_80\\_9C\\_E5\\_AF\\_92\\_E9\\_9C\\_B2\\_E2\\_c67\\_295570.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E2_80_9C_E5_AF_92_E9_9C_B2_E2_c67_295570.htm) 寒露节气时，北半球的太阳高度角由大变小，地面所接收的太阳热量比夏季显著减少，气温明显下降。全国大部分地区都会受到冷空气的影响。这时，许多人开始用“寒冷”表达自己的感受。寒露期间的天气特点是气温降得快，这一点比较明显的表现在这几日的天气上。一场较强冷空气带来的风雨过后，温度下降8、10℃已较常见。不过，自8日起已是秋高气爽，太阳明媚。可惜好景不长，11日的冷空气将再次带来降温，也就是人们常说的“一场秋雨一场寒”。通常说来，由于气温下降明显，每当遇到秋雨，空气中丰沛的水汽很快达到饱和，有时出现雨雾混合或者雨后大雾的情况。但近期预计不会出现大雾。寒露以后，气温不断下降，感冒是最易流行的疾病。在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强。此时很多疾病会危及老年人的生命，其中最应警惕的是心脑血管病。另外，中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重地威胁着老年人的生命安全。因此老年人要合理地安排好日常的起居生活，保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心。这个节气饮食养生适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、荸荠、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。早餐应吃温食，最好喝热药粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用，像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄

精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)