



【健康】

老人秋季多注意养生

饮食原则：秋季适宜润燥

老年人秋季饮食调养的总体原则是：适宜润燥。首先要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。比如吃些银耳、甘蔗、梨、芝麻、燕窝、藕、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物，以益胃生津。第二，秋季饮食要“少辛增酸”。所谓“少辛”，就要少吃一些辛味的食物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，是以防肺气太盛；中医认为，金克木，即肺气太盛可

损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过盛肺气之侵入。根据中医营养学的这一原则，在秋天一定要少吃一些辛味的葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品，而要多吃一些酸味的水果和蔬菜，比如苹果、葡萄、山楂、菠萝、柚子、柠檬等。秋季燥邪易伤人，除适当补充一些维生素外，对于确有阴伤之象，表现为口燥咽干、干咳痰少的人，可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等，对于缓解老年人秋燥有良效。

起居原则：秋冻因人而异

通常，老年人身体机能减退，秋天的起居应特别注意，秋冻要因人而异。秋天是呼吸系统疾病的高发季节，身体虚的老年人要适当添加衣服，不要过于追求秋冻。因为老年人着凉会激发原有的哮喘、气管炎等发病。天凉，血管容易处于收缩状态，导致血压升高。患有高血压病的老年人有可能因此血压上升，诱发中风。体内热盛有火的老年人也不能太冻，受凉后反而容易引起内热外寒型的感冒。有心血管病的老年人也要注意，防止受凉后诱发心绞痛。

秋高气爽，是老年人户外锻炼的好时节。“春夏养阳，秋冬养阴”，秋季是收养的季节，老年人运动也应遵循这一规律，运动量不宜太大，不宜剧烈。老年人要根据自身体质情况和身体状况，选择适宜的锻炼方式，如：坚持体育锻炼，提高耐寒能力。可参加一些力所能及的文体活动，如户外散步，打太极拳等，在散步走路活动时，一定要注意劳逸结合。通常老年人行走1000至2000米，或行走半个小时至一个小时，就应该坐下来休息半个小时。

130张专属卡 130个机会

华然装饰整体家装专属卡即将全城震撼首发

外在的辉煌，只是随晨昏流转而变幻的表象，唯有内心对家居本真之美的笃定，才是恒久的优雅与卓然。历经十三年的时光淬炼和品牌积淀，华然装饰作为安徽省装饰行业的龙头企业，已然成为高品质家居的完美缔造者。时光流转，品质不变，华然的优雅，总是静静地流向人们心灵最深处。

十三年的荣耀历程，伴随着华然的一路成长，即将华彩绽放的华然&私享家整体家装1号馆就是这份成长的最好诠释。在这国庆盛典的盛世十月，华然心怀感念，以大家照小家，邀广大客户共享举国欢庆、盛世华章。

“当良机出现在你面前时，你要勇敢地抓住它，竭尽可能地利用它，这是生活的大艺术。”——美国第17任总统，安德鲁·约翰逊。

机会似乎总是很诱人，而事实上许多时候她是那么的遥不可及，就像是想要拥有一个完美无暇的家！不管我们曾经错过了多少，从现在开始准备起来，与“华然装饰”一起，给自己一次机会。

2010年10月17日，华然装饰“整体家装专属卡”盛举在即，

130张珍贵的整体家装“优惠专属卡”现场首发！

无论您是准备现在装修，预备年末收房，还是明年交房的准业主。凡亲临活动现场，均有机会抢占“优惠专属卡”一张！拥有优惠专属卡的客户，将尊享“优惠不受限”，可保留十一期间华然装饰及整体家装1号馆内所有商家的优惠政策，提前预定华然&私享家整体家装1号馆开业期间的全部优惠，还将获得选择华然装饰在2010年10月18日至2011年3月31日期间，任意月份的优惠活动。您可从容比较再做决定，不必再为“错过”难得的装修优惠期而懊恼不已，更加不必再为想等待“那一则”更好的优惠政策而陷入装与不装的纠结之中！

130张专属卡，130个机会，只要您是一个对“家”拥有梦想的人，就赶快跟大家一起行动起来吧。因为，哪怕只是一刹那的犹豫，也许您就会放走了“幸运”在一刹那间对您的珍贵眷顾。

十三年荣耀巨献，华然倾情以待，在这钢筋水泥、车水马龙的城市森林里，华然用一盏灯火表达一种信守，用一颗满怀感念的心诠释一份牵挂……10月17日，华然期待与您共谱盛世华章，同享温馨优雅情致。

五粮液集团

五粮液黄金酒

功能白酒领跑者



黄金国宾酒

太空青：

低调奢华，献给钟情高档酒的杰出人物。

五粮液人在名扬天下的五粮美酒中融入六味中药精华，酿造出新的代表作——黄金酒。

黄金酒酒色晶莹、酒香浓郁、入口柔和、回味无穷，让国人尽情享受饮酒乐趣的同时还能强身健体，一举两得。

国家品酒大师品评黄金酒曰：五种粮食，六味中药，古法酿造，开盖清香，入口柔和，饮之大补。



黄金万圣酒

黄金贵宾酒

黄金国宾酒

五粮液黄金酒安徽营销中心
电话：0551-4651919 4675959

