



### 枇杷梨皮川贝饮

枇杷叶15克,鲜梨皮15克,川贝10克。  
以水煎煮取汁去渣代茶饮。  
适用于肺热,口干咳嗽者。

### 黄芪山药粥



黄芪30克,山药30克,粳米50克。  
先用水煮黄芪取汁去渣,再用汁煮山药、粳米做粥,晨起空腹食用。  
适用于肺气虚,容易感冒者。

# 立秋养生多食粥

### 银耳红枣粥



银耳15克,红枣10克,粳米100克。  
将银耳用冷水浸涨后洗净。红枣洗净后与淘洗干净的粳米一起加水煮粥,煮至半熟后加入涨发好的银耳,继续煮,煮至烂熟即可。  
滋阴润肺、养胃生津、益气止血。

### 红白果仁汤



红枣20克,薏仁20克,白果15克,桂圆肉10克。  
将材料一同放入锅内同煮40分钟,再加上煮熟去壳的鹌鹑蛋6只,煮上半小时,加入适量红糖或冰糖食用。  
具有养心神、清湿毒、健脾胃之功效;常食可使皮肤少生暗疮、粉刺、扁平疣等,使皮肤滋润嫩滑、光洁白净。

### 百合杏仁粥



百合10克,杏仁6克,赤小豆60克,白糖少许。  
先将赤小豆洗净,加水适量,与粳米一起,先以大火煮沸,在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖,以文火同煮至热即成。  
适用于肺阴虚,虚火旺盛,素有口干、口苦者。

### 秋季养生小贴士

- **膳食营养平衡** 秋季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,单纯靠某种食物是难以达到补益作用的。
- **谷薯为主搭配粗粮** 山药、红薯、芋头等属于薯类食物,比大米、白面含有更丰富的膳食纤维和微量营养素,用其替代部分主食是个不错的选择。
- **进补适度控制体重** 对于那些夏天呆在空调房里,并没有食欲不振、体重下降的人来说,再贴秋膘的话,体重很容易就会超标。
- **食宜温少寒凉** 秋天不宜吃过凉的食物,尤其是直接从冰箱取出的食物,进食以温热为宜,避免胃肠道不适。
- **宜补充汤羹** 秋季饮食以滋阴润燥为原则,每日中、晚餐喝些汤羹,一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥,另一方面还可以进补营养、强身健体。

## 坝上街环球中心城市财富的聚集地 ——合肥首创50-1600㎡ 商铺型写字楼,全城争抢中

坝上街环球中心,合肥首创商铺型写字楼,礼献城市具有卓越眼光、开创财富新未来的塔尖人物,乃至积极生长、寻求企业突破、转型的各类企业。至臻至贵19席,引领城市商务走向。  
**首创 更具财富创造力:**  
**自由商办空间 双地铁综合体护航**  
坝上街环球中心,全新的商业形态,开辟出的商铺型写字楼,能满足商业经营者多种财富渴求,可根据所需谋划自己的商业门

店,或者精品主题店,以135万方世界级综合体带来的磅礴资源做补充,必会成就个人的资本增长。做商务办公,地铁1号线、2号线带来的便捷交通及四区交会汇聚的万顷资源,更是奢侈。无论自营、办公,亦或投资,难以估量的财富增值力将写就新的个人

财富版图。  
仅19席 50-1600㎡ 自由商办空间:  
高于商铺收益 优于办公回报  
目前,放眼合肥商业市场,单一性写字楼、商业遍布,但是投资、经营风险过高,入手之后商铺做不旺或者投资无法获取高回报比

比皆是。坝上街环球中心,首创合肥商铺型写字楼,50~1600㎡ 灵动空间随意创富。其入手门槛低于住宅物业,升值回报率高于商铺收益,风险小于商务办公投资,真正做到低成本、低投入,投资与经营两相宜。现仅19席稀缺可售,相信以城心地位、商圈环伺、双地铁拉动及135万方综合体做财富后盾,投资、自营绝对无忧。目前,50-1600㎡ 合肥首创商铺型写字楼正全城热销,详情请至营销中心。

### 酷暑中的一丝清凉 华邦·伊赛特家居汇

## 第三届“盛夏家居服务月”8月温馨呈现

作为安徽首个以SHOPPINGMALL运营的高端家居购物中心,是专营国际国内顶级家居品牌的家居购物中心。  
8月2日-8月31日,华邦·伊赛特家居汇集国内外知名厂商携200余个知名家具品牌、数万件潮流精品闪亮登场,为期一月,持续家具服务盛宴。社区巡演汇、好礼送上门、微信全城送大礼……更多精彩,敬请期待!

**社区巡演汇 盛夏纳凉夜演汇**  
活动期间,华邦·伊赛特家居汇每周六将在数十个小区内播放电影。在播放电影的同时,还将有活动参与家具商户为小区业主免费提供前期在商场内购买的家具维护常识:灯饰保养、真皮沙发的保养知识、实木家具的常规保养等。  
**好礼送上门 新老客户全城巡访**  
活动期间,每个周末,华邦·伊赛特家居

居汇将在数十个小区内设置服务点,免费给部分老业主赠送伊赛特精美礼品,同时凡扫伊赛特二维码或拨打咨询电话的业主赠送伊赛特地垫、伊赛特浴室防滑垫、伊赛特毛巾等礼品,新小区的业主我们还将赠送一份装修大礼包。  
微信天天乐 盛夏全城送大礼



活动期间,每周末华邦·伊赛特家居汇将在合肥数个商业网点免费赠送礼品,凡是关注伊赛特官方微信并正确回答问题即可获得。