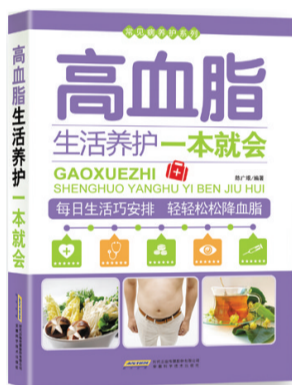


## 新书推荐

### 《常见病养护系列:高血脂生活养护一本就会》

定价:23.8元  
作者:陈广垠  
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:《高血脂生活养护一本就会》主要从饮食调理、科学运动等方面介绍了降低血脂的一些比较实用的措施和方法,并讲述了一些有利于调节血脂的健康的生活方式和正确用药的知识。本书实用性强,指导个人将一些常识和方法运用到饮食、心理、运动、护理、用药当中,可以使自己和家人以及朋友受益。



### 《常见病养护系列:颈椎病生活养护一本就会》

定价:23.8元  
作者:赵国东  
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:《颈椎病生活养护一本就会》全面系统地介绍了颈椎病的中、西医治疗方法,并以通俗易懂的语言重点向颈椎病患者介绍了颈椎病的家庭调理常识及预防方法,让患者做自己的日常护理医生,提高患者的自我康复意识和能力。



## 缘来 有你

●M.7064男,合肥在编教师,29岁,1.76米,硕士,未婚,儒雅谦和,貌端风度好,经济优,车房具备。诚觅一位28岁以下,大专以上,形象气质佳,温柔娴慧的未婚小姐携手同行。

●M.7329男,合肥某部队的军官,27岁,1.80米,大学,未婚,英俊进取,综合素质高,经济待遇优。诚觅一位28岁以下,1.65米左右,大专以上,文静娴雅气质佳的未婚小姐牵手一生。

●F.8317女,合肥省直单位公务员,27岁,1.62米,本科,未婚,温柔美丽,富爱心,经济好,待遇优。诚觅35岁以下,1.70米左右,学历相当,德才兼备的未婚先生携手红尘之旅,永沐爱河。

●F.8502女,合肥某设计院,25岁,1.65米,本科,未婚,肤白苗条,清丽气质佳,经济好。诚觅30岁以下,1.72米左右,品貌修养好,英俊进取的先生心心相映,永爱相随。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

# 自古逢秋悲寂寥 都是心态惹的祸

## 专家建议:变“多事之秋”为“多彩之秋” 和“悲秋”说拜拜

秋分已过,秋意正浓。不同人对同样的秋季有着明暗不同的心理,究其原因,抛开自然因素外,秋季的心态可能是影响其生理心理最重要的因素。安徽省名中医薛西林提醒,秋季养生心态尤显重要。

■杨波 记者 李皖婷

的钟爱和赞美。”

薛西林表示,肝为木,主情志疏泄;肺属金,主宣发肃降,秋季为金气主令,若肺金失去宣发肃降,就会产生“金克木”的病理现象。薛西林解释说,分享大自然的美景,吸纳大自然清静之气,宣发肺气,吐故纳新,有利于舒畅情志、愉悦心情,增进健康。

### 变“忧思”为“愉悦”

之所以有“自古逢秋悲寂寥”之说,多半与历史背景有关。古人外出经商、求学、征战等多是春去秋归,故秋季又是对在外亲人、恋人思归、盼归的季节。汉字中把“愁”字由“秋”和“心”组合而成,也说明秋季是个多愁善感的季节。

但薛西林提醒,中医学认为“忧思伤脾”、“悲愁伤肺”、“脾为土”、“肺为金”、“土生金”。这种“忧来思君不敢忘,不觉泪下沾衣裳。”和“莫道不销魂,帘卷西风,人比黄花瘦”的忧思之情久而久之,必定会伤及脾土和肺金,从而造成心病导致身病的发生。

如何不悲秋?薛西林建议,在秋季,更要保持着乐观、豁达的心情,正确对待分离离别,特别是在信息高度发达,交通极为便利的时代,一个电话、一个视频、一段微信等都可寄托我们的思念之情,切莫因思生忧,更不能因忧生病。

### 变“闲逸”为“跃动”

受着阳动阴藏和秋冬“勿扰阳气”之说的影响,以及民间的“贴秋膘”的习俗,加之秋季昼夜温差较大,一些人在秋季减少了运动,变得“闲逸”起来,这其实是一个错误的观念和不好的习惯。

在薛西林看来,秋天昼夜温差虽然较大,但是在许多地方平均气温都在15~25摄氏度,寒温适宜,是开展户外运动的最佳时机,迈开双腿,徒步登高望远;拿起相机,拍摄五彩秋景;结伴旅游,赏尽人间美色;舞动腰肢,疏通气血经络,这些对愉悦身心,增强健康无不有所裨益。

“秋季心理养生,养的是‘情’,养的是‘趣’,放开我们的手脚,放松我们的神经,放纵我们的情趣,变‘多事之秋’为‘多彩之秋’,打造出自身的快乐之秋!”薛西林说。

### 变“杀机”为“生机”

自从天气变冷,落叶纷飞,78岁的吴阿姨就每天唉声叹气,时不时说出“我也没两天活头了”这样的话。其实,吴阿姨最近并没有生病,只是突如其来的秋意让她感觉悲凉,所以成天郁郁寡欢。

在很多人的认识中,秋季为“肃杀”的季节,“秋后算账”、“秋天的蚂蚱”、“霜打的茄子”及“枯藤老树昏鸦,小桥流水人家,古道西风瘦马”等俚语、成语和诗句也暗藏着“秋杀”的隐意,为此更增添了人们对秋季的恐惧和凄凉。这种自然和人文对秋季的负面刻画,难免会对人们心理,特别是那些风烛残年的老人或重病在身的患者或患有抑郁症的人往往会带来消极悲观的影响,甚至出现“捱日子”的现象。

“其实,春生、夏长、秋杀(收)、冬藏只不过是大自然岁月轮回的规律,况且秋季不仅有‘肃杀’的一面,更有着‘勃勃生机’的景象。”薛西林说,秋季稻黍金黄,瓜果飘香,人们更多的是享受着春华秋实的收获喜悦,更应以自信、乐观的心态对待和度过秋季,切莫“杞人忧天”、无病自扰。

### 变“晦暗”为“浪漫”

秋季风吹霜打,草木凋零,虫兽归隐,绿叶类蔬菜减少,常给人以“萧条”、“晦暗”、“单调”、“凄凉”之感,从而影响着人们的情绪。

“但其实秋季不仅有着‘清溪流过碧山头,空水澄鲜一色秋’的幽静之雅,也有‘落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色’的夕阳之美。古人更有‘红叶题诗’、‘菊花饮酒’、‘品鲈赏蟹’等抒发浪漫之情,充分反映出人们对秋季