

秋分节气谈养生

适当添衣防秋凉 耐寒锻炼更健康

□记者 黄珊



秋分节气是24节气之一,秋分的到来预示着即将进入深秋时节。秋分养生要注意些什么,才能保持健康不生病呢?记者请教了专业医生。

秋分时节防秋凉

根据天气变化和每个人的体质情况,及时增减衣服,预防外感风寒。不要过早地“多穿衣”,注意耐寒锻炼,这就是人们常说的“秋冻”。可是,到了秋分,天气便会转冷,如果人体抵抗力差,不适应气候变化,寒邪之气就会刺激皮肤和呼吸系统,引起感冒。这时,如何把握这个“度”就十分重要。

“春捂秋冻,很多人就在此时因为穿衣

不当,而引发感冒。”咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,到了秋分,人们一定要随着气温的降低及时添加衣物,尤其老人、孩子和体质虚弱的人,更要注意保暖,天冷的时候,可以把外套、帽子、手套、口罩等穿戴好,防寒保暖。除非是天气热或是到了温暖的地方,否则不要轻易因为心理烦闷、紧张、潮热或是运动后身体发热就立即脱去御寒的衣物。

耐寒锻炼更健康

“秋分之时进行一些耐寒的锻炼,对身体十分有好处。”沈明荃表示,可以做一些有氧运动,如登山、步行、打太极拳、骑自行车、

健康小知识:

西红柿+橄榄油。西红柿中富含的番茄红素有助于预防心脏病、衰老和某些癌症。《自由基生物学与医学》杂志刊登的一项新研究显示,番茄红素具有脂溶性,与橄榄油或鳄梨一起食用可使人吸收更多番茄红素。另外,熟吃西红柿更有利于番茄红素的吸收。因此,用精炼橄榄油炒西红柿,其防癌效果更好。

跳舞等。

很多人在秋季转凉时就早早的使用热水,其实,适当的使用冷水对预防伤风、感冒、流鼻涕、支气管炎有一定的效果,所以,不要怕感冒而不用冷水洗脸、洗脚。有些人人体健壮的人群,还可以根据自己的身体状况进行冷水浴。

多吃水果和蔬菜

“多吃蔬菜、水果,能补充人体的津液,有生津润燥、清热通便的功效。”沈明荃表示,还可多吃些以蜂蜜、百合、莲子、胡萝卜、藕、梨、芝麻、木耳等食物。

另外,还需多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效地预防心脑血管疾病。起床喝杯白开水,可以冲淡血液。白天可以多喝淡茶,坚持每天喝二三杯茶水,对心脏有保健作用。

少吃辛辣煎炸热性食物,比如韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,以及炸鸡腿等煎炸的食物。

保持乐观情绪

精神调养是养生的重要方面,秋天尤其要保持乐观情绪,保持神志安宁,收敛神气。

沈明荃建议,可以多选择登高远眺,可达到心旷神怡,消解忧郁、惆怅等不良情绪。

随着天气渐凉,就容易出现疲软、困乏等情况。为摆脱这种“秋乏”,最好在晚上10时前睡觉,早睡早起,能够使人体尽快适应季节变化,保持充沛精力。

388名艾滋家庭学生获百余万助学金

湖北一偏远山村的小婷(化名)考取我省一所大学,然而由于父母双双染上艾滋病,贫困的家庭无力承担小婷的学费。听说“希望之友教育基金”能够帮助像她这样的学生,小婷递交了申请,并很快得到回音,开学前在武汉大学中南医院领取了学费。

小婷是香港“希望之友教育基金”今年资助的28位学生之一。5年来,该基金会已为我省388名受艾滋病影响的学生缴纳学费,总计160余万元。

据了解,香港希望之友教育基金会是一个由六名警务人员发展而来的慈善团体。2009年,该基金会与武汉大学中南医院取得联系,在湖北设立第一个艾滋病孤儿爱心助学项目,主要面向非义务教育阶段的高中、专科和本科教育。一些学生因父母双方或一方患有艾滋病,家庭贫困导致无法缴纳高中(含中专)及大学(含大专)学业的相关费用,可获得资助,每年资助标准从4000元到8000元不等。截至目前,388名受益学生中,127人已顺利完成学业。

(楚天金报)

繁华之上,财富之地

万顺达·中商大厦:城市地标,商务封面

在咸宁这座城市,我们习惯了平视,偶尔也仰望,却很少俯瞰。

伟大的雕塑艺术家罗丹曾说:“生活并不缺少美,而是我们缺少发现美的眼睛。”

对于咸宁这座城市来说,我们并不缺少发现的眼睛,而是缺少让我们发现的高度。

如今,在咸宁市区中心花坛,一座高100米的现房写字楼——万顺达·中商大厦巍然矗立,在这里,咸宁最繁华的城市景观尽收眼底。

万顺达·中商大厦,由咸宁市万顺达房地产开发有限公司倾情打造,以打造咸宁商务封面为目标使命,从建筑的高度、外立面设计、空间布局等多方面综合考量,100米的商务高度、地上23层、地下四层、四部高速智能电梯、3.8米层高设计,无限满足您办公、会议、商务

洽谈的需求。

核心地段,造就核心竞争力。万顺达·中商大厦所在的中心花坛是咸宁市区核心商圈,是咸宁百年繁华中心,项目周边商业、金融、娱乐场所林立,配套设施齐全,是最具投资价值的商业宝地。

作为万顺达商业街这种超级商业综合体上的投资产品,万顺达·中商大厦拥有商业街丰富完善的商业配套,实现楼上办公,楼下购物,开启了商务办公新时代。

地段决定地位。入驻万顺达·中商大厦等于坐享咸宁城市地标建筑,是企业综合实力象征,将全面提升企业形象。

这里是否能满足各类企业的商务办公需求?当然可以!据悉,万顺达·中商大厦由拥有

多年管理经验的星级物管团队参与管理运营。

若您想投资,万顺达·中商大厦绝对是首选。

目前,咸宁商业地产价格迅速攀升,商铺均价几万元一平米,投资成本高,风险也较大。咸宁住宅产品则开发量大,市场明显供过于求。而咸宁写字楼产品稀少,属于市场空白。

作为武汉的“后花园”,随着咸宁城市的发展,必将有更多企业进入咸宁,而作为温泉城心唯一的纯正写字楼,如果您成为万顺达·中商大厦的业主,将面临的是“苦苦哀求”的租客与滚滚而来的财富。

咸宁百年不变的中心是中心花坛,中心花坛写字楼产品唯有万顺达·中商大厦,而百年繁华中心的写字楼产品仅有88席,错过即绝版。

抢筹热线:890 5666/5777。



万顺达·中商大厦效果图

两人携手胜负彩 巧“缩水”豪取178万

体彩P3第14254期专家推荐:

胆码:342

和值:08 12 09 10

均值:578

跨度:1,3,2,4,5,6

百位:0、1

十位:3、2

个位:4、6

组选:233 333 134 336

234 034 334

直选:024 136

(以上推荐,仅供参考)

足彩,可主动竞猜,为体彩独有的彩票品种。集挑战性、趣味性、智慧性于一体,魅力十足,光芒毕现。彩市中,我省彩民不断上演勇擒足彩大奖的好戏。

14123期胜负彩14日开奖,全国中出一等奖8注,单注奖金150万余元;二等奖开出166注,单注奖金31049元。我省武汉02197销售点彩

民幸运中得一等奖1注、二等奖9注,总奖金178万元。

据了解,中出大奖的02197销售点曾在10025期14场胜负彩中出过112万元大奖,多年来,万元、十万余元的奖项经常中出。14123期胜负彩,该点两位老彩民合伙投注再中大奖,竞猜的是英超、德甲、西甲的组合。

当期,几个劲旅虽然

全在主场作战,但考虑到欧战就要登场,不少球队都受到双赛影响,所以强队爆冷不得不防。他们将利物浦VS维拉选择“3、1、0”全包,皇马VS马竞技双选“1、0”,拟出一组9216注的原始投注单,然后通过软件过滤缩水至2816注,最终投入5632元,结果一举命中178万元大奖。

大奖狂掀不止,说明

足彩精彩刺激受人追捧;超级好运常常相伴,说明我省彩民技高胆大,博彩有方。精彩仍将继续,好运值得期待。

(郑晓莉)

体彩排列3排列5
第253期开奖号码

排列3 441

排列5 44130