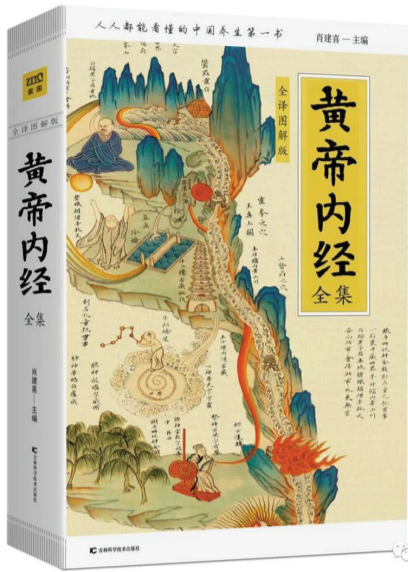


夏秋交替养生之道



“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常。不妄作劳。”——黄帝内经

9月20日，在夏秋交替之际，老人茶室再次邀请湘雅医院退休人员周健明大夫为老年朋友们讲解季节交替时的养生之道。

周医生出生医学世家，毕生从事医疗工作，具有丰富的临床经验，对医疗保健、养生、饮食，有其独到见解。周医生从黄帝内经讲起，黄帝内经中的“法于阴阳”，即以阴阳而化生万物，人以阴阳而荣养一身。顺应自然界四时变化为准则。“和于术数”即遵守养生准则，在调养精神的

基础上，注意饮食，生活起居有常，注意劳逸结合，不过度体力劳作和耗损肾精，从而成为四类长寿之人。

第一种：真人，与天地同寿。第二种：至人，不受世俗干扰，能调和四时阴阳，生活在天地大自然之中，鹤发童颜，延寿而不衰之人。第三种：圣人，能顺应天地四时变化，随遇而安，在内思想无杂念和负担，在外，不妄劳作，不伤精气和身形。可高寿至100年后。第四种：贤人，能顺应天时阴阳消长，四时变迁，采取适合养生之道而延年益寿之人。自律性强的人。

九月二十三日秋分，昼夜平分，预示着加拿大夏季的结束，秋季开始。在夏秋交替时节，应做到饮食平衡，注意蔬菜和肉类的合理搭配，不应过分地进补，切忌大鱼大肉，少食生冷的瓜果和油腻的食物。尤其对于老人，脾胃功能下降，应吃一些易消化的食物，而且要少食多餐，这样才不至于让胃肠负担太重。秋季燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒等。

夏秋交替之际，将凉未凉，温差大，

人们还未从酷暑中缓过神来，不知不觉寒气隐隐逼来，所以在穿衣上，一定不要怕麻烦，切忌贪凉，宁可“常保三分暖”。夜间关上窗户和空调，换上长袖衣入睡，避免受凉引起腹泻。同时秋季一定要增加适时适度的耐寒锻炼，有助于冬季抗寒能力的提高。

为避免夏秋易发生的呼吸系统及胃肠道疾病，预防皮肤干燥，大家要做到：1.

早睡早起，保持良好的生活习惯，2. 饮食有度，起居有常，勿暴饮暴食。3. 防寒保暖，加强耐寒锻炼。注意做好颈项、脐、双脚保暖。

主持人杨医生提醒老年朋友活动要适度，过量会适得其反。广大朋友对养生保持极大的兴趣。纷纷发言要求经常开展此类讲座。活动在热烈气氛中结束。

康龄中心宣传报道组 田景文

CHINESE COMMUNITY CENTRE ASSOCIATION of HAMILTON
Email 地址: hamiltonccca@gmail.com

坎頓中華會館 選舉第二十二屆理事通告

本會館謹定於二零二三年十一月十三日(星期一)由中午十二時至下午四時在坎頓市美味棧酒家(Crystal Dynasty Restaurant 94 Cannon St. W. Hamilton, On.) 公開投票選舉第二十二屆理事。

同日四時當眾開票，並公佈二十七位獲得最多票者當為候任理事。並於二零二三年十一月二十日(星期一)下午二時至四時由候任理事選舉正副主席。

所當選之主席、理事等，任期兩年，由二零二四年一月一日至二零二五年十二月卅一日止。

凡業經登記(紀錄在案)與公佈之會員，享有選舉與被選舉之合法權利。詳細選舉規則，請與現任理事及第二十二屆選舉籌備委員會理事聯絡。敬希全體會員屆時踴躍參加投票。

此致
中華會館全體會員
第二十二屆選舉籌備委員會啟
二零二三年十月十日

嘉華網 全部 活动 娱乐

装修设计

[旅游] 开启左侧Hamilton Gage Park公园的...
活动地点: 1072 Main Street East Hamilton
开始日期: 2022-07-25

[社区] 《金枫声乐课》的艺术魅力
活动地点: Zoom: 396 396 3699, 密码: 396396. <https://www.goldenmaplecca.com>
开始日期: 2022-07-25

[社] 户外运动健身
Centre Dr, Mississauga, ON

FRESH AIR FITNESS
The Great Escape
Mississauga, ON

Volunteering
ABCs of Volunteering In Canada

[社区] 学术升级和其他预科课程

参加活动看《嘉华》
www.cclchinese.com

www.sincanada.ca/calendar/

许鹏 牙医 Dr. Henry Xu

Laurelwood Dental Care
毕业于中山医科大学口腔系(现中山大学)
Dalhousie University 牙科学院
(Doctor of Dental Surgery)

中加近二十年执业经验

提供口腔全科服务
拔牙补牙，种牙矫牙、无痛洗牙，快速漂白、笑气镇静等。
受理各种保险，老人、学生，及无保险者将予优惠

诊所设备先进，就诊环境舒适，欢迎垂询

(519) 746-8558
info@laurelwooddental.ca
www.laurelwooddental.ca
600 Laurelwood Drive, Waterloo (Food Basics旁边)