

深秋养生

寒露节气已经过去了，这说明已经进入深秋季节了，气温一天天变低，人们越觉得凉了。如果不及时养生的话，很容易遭受燥热、湿邪和寒邪的侵袭，给身体带来各种各样的不适。深秋可是养生的好时机，一定要顺应大自然，尽早开始养生，帮助调整身体，让身体远离疾病威胁。

深秋季节养生有哪些关键点？

1. 防燥

进入深秋之后燥邪依旧存在，所以说，人们养生依旧要注重防燥。因为身体被秋燥入侵之后，会导致身体内的水分快速丢失，致使身体内的水分不充足，进而导致血液变得更加粘稠。如果血液变得粘稠了，就更加容易患上心血管疾病。

所以说，深秋季节要及时防燥，建议在室内放一盆清水，增加室内环境的湿度，避免身体因为热气散发不出去而上火。同时可以多吃一些具有润肺生津清火的食物，比如说黑木耳、大白菜、白萝卜和豆腐等。

2. 防湿

进入深秋季节之后，气温降低了不少，

气候凉爽了许多，寒风吹过身体的时候，很湿邪很容易侵入皮肤进而而身体。如果此时不随着气温降低而增加衣物的话，湿寒之气很容易侵入身体内部，诱发哮喘等疾病。为了健康着想，人们需要及时防湿。

建议人们晚上可以用热水（可以加入生姜、艾叶、红花等材料）泡脚，泡一泡能够促进全身血液循环，让四肢更快获得血液滋养。同时热气进入身体后，身体会温暖起来，进而微微出汗。其中一部分湿气就会跟随汗液从舒张的毛孔中排泄出来，起到祛湿防湿的作用。

如果你有晨练习惯的话，请务必穿着宽松的长裤长袖出门，若是穿短袖的话，要记得穿件外套。因为早起温度比较低，穿的太单薄了很容易着凉了。穿着外套的时候，先做热身动作，让身体有些发热，四肢也放松了以后，再脱掉外套进行锻炼。

还有一点要记住的是，锻炼完了以后，要记得用毛巾擦拭背部、胸部和腹部的汗水，避免汗液堆积在皮肤上。如果不及时擦干，当有风吹过皮肤时，湿寒气就会从

毛孔进入身体，容易加重体内的湿气。

3. 防寒

进入深秋之后，气温已经降了很多了，体弱的女人，免疫力差的老人和小孩，要记得防寒。也就是要及时添加衣物，不随意脱衣，不然很容易受寒。为了保暖，外出的时候，一定要戴上帽子、围上围巾防止风寒。尤其是老年人，身体各项机能已经下降了，很难适应寒冷所带来的刺激，非常容易患上心血管疾病。

秋季饮食

1. 秋葵



秋葵有一定的黏性，口感比较独特，吃起来非常可口。而且富含大量的维生素，常吃有美容效果，对身体有益处。所以说，

要炒些秋葵食用。

2. 西红柿



西红柿酸甜可口，吃了有助消食，秋季的时候很多人喜欢食疗进补，吃多了大补的食物，不容易消化。所以说，应该适当吃些具有消食作用的西红柿。而且其富含维生素C，常吃还能够美白祛斑，日常建议用它和鸡蛋煮汤食用。

3. 冬瓜



冬瓜富含蛋白质，还有多种维生素和一定量的糖类，多吃有助身体补充养分。而且其具有利尿消肿的作用，有助人体减肥，避免长秋膘。

UNIVERSITY AVENUE DENTAL

YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE

黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山医科大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正 -- Invisalign Preferred Provider）等等。

黄挽力牙医
Dr. Lucy Huang

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>
 地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9
 门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm
 周二、周五 9:00am - 5:00pm
 周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)

UNIVERSITY AVENUE DENTAL
☎ 519-781-6980 (中文咨询电话)

CALL: (519) 885-2878

听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼
常青听力

常青听力
各大国际品牌
免费医学测试
多级政府补助
享受最新听力科技
无忧服务保障

助听器 (Hearing aid)

助听器是一个帮助有听力困难者克服听觉障碍的高科技工具
适合人群
适用于各种原因引起的听力障碍者，包括耳鸣患者

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6
 网站：www.lifehearingsolutions.com
 电话：289-755-0295

凭此卷

去常青听力配耳机。
可获三十加元

优惠

KW 養生堂

519-886-6886

Lily 中醫診所

519-576-0881

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1 **新址新张**

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩
TCM Rejuvenancy 中医美容
Reflexology 足部穴位按摩
Custom Orthotic 矫正鞋垫

Acupuncture & Moxibustion 针灸
TCM Diagnose 中医诊脉处方
Herbal Products 中成药保健药
Cupping & Guasha 刮痧拔罐

由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac
 中医针灸学博士 PH. D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

牙医潘蓉蓉

精通国粤英语

丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。洁牙师 Helene S. 20+年经验 洁牙师 Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：**905-529-2164**
 短信：**905-902-9024**
www.ExcelDental.ca
 49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5