

入冬必吃饮食

冬天的脚步正一步步靠近。此时宜多吃健脾养阴润燥的食物，比如一些“白色”食物，梨、冬瓜、白萝卜、银耳等，在润肺滋养方面就有极佳的效果。另外一些时令鲜果、坚果、豆制品及海藻类食品等也是这个时节最适宜食用的食品。

玉米

包括白面、大米为原料的所有主食当中，玉米的营养价值是最高的。特别是玉米的维生素含量惊人，是稻米、小麦的5—10倍。玉米当中还含有7种“抗衰老剂”：钙、谷胱甘肽、维A、镁、硒、维E和脂肪酸。在这其中，维生素E有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，同时还能有效减轻动脉硬化和脑功能衰退。

玉米当中富有大量的膳食纤维，可以促进肠蠕动，大大减少人体对毒素的吸收。其中镁、钙和胡萝卜素等营养物质也高于一般谷物，具有防治高血压和清除自由基的功效，并且对延缓衰老大有裨益。玉米能够调中健脾、利尿消肿，是秋季饮食的不二之选。

蜂王浆

秋天最大的气候特点就是干燥，而蜂王浆能润燥，所以非常适合秋天饮用。喝蜂王浆的时间最好在早晨，因为早晨喝蜂王浆，可以快速补充体能，让一天有充足的精神。

蜂王浆是生物活性成分相当丰富的纯天然生物产品。实验证明，蜂王浆通过刺激抗体的产生起到免疫调节的作用，使机体免疫功能处于动态平衡的最佳状态，从而增强体质，提高适应不良因素和恶劣环境的能力，达到从源头上增强身体防病抗病能力的目的。蜂王浆具有“免疫调节”的功效，可通过对免疫系统的调节提高人体抗病能力。

注意脾胃虚寒的人不要一起床马上就喝，而应该先吃些东西再喝，例如可以在早餐时喝蜂王浆水，或者是把蜂王浆抹在馒头或面包上吃，切忌空腹喝蜂王浆，否则易拉肚子。

鸭子

吃鸭可以除秋燥。鸭和鸡同为禽类，功效却大不相同。鸡尤其适合的冬季进补，

民间素有“逢九一只鸡，来年好身体”说法。而鸭属于水禽，元朝的御医忽思慧在《饮善正要》里说，鸭肉味甘、冷、无毒，补内虚，消毒热，利水道。可用于头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。

经常食用鸭肉对体弱阴虚、水肿食少、大便秘结、低热者最为有益。因此，夏秋干燥季节最适合吃鸭。相比之下，猪牛羊等其他肉类就稍逊一筹。

山楂

山楂是一种药食兼用的果品，有活血化淤、降脂减肥、消食健胃之功。山楂的降脂作用是脂质的清除，有利于肝糖代谢，适宜肥胖者及高血脂、脂肪肝患者经常食用。山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管、利尿和镇静等作用。

山楂能降血压，可减轻心脏负荷，改善心肌供血、供氧，对胸闷、心悸有一定疗效。山楂因能增加酶类的分泌，故可促进消化，且具健胃、补脾、益肺之功效。

山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，增强机体的免疫力。

萝卜

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，一年不用医生开药方”。在我国民间素有“小人参”之美称的萝卜，可说是秋冬季节的佳品之一。生吃不仅可助消化、增食欲，还可去油腻、消食顺气；若是与其他食品搭档做成菜肴，也有不同之功效。

萝卜具特有的辣味，生食可助消化、健胃消食、增加食欲，吃肉类等油腻食物后，生吃萝卜可解腻爽口使脘腹舒坦；过食甘薯胃酸胀满烧心时，生吃萝卜或嚼咸萝卜可消食顺气。同时，生萝卜还能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪。

板栗

板栗，俗称栗子，是我国特产，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。

人们恐怕很难想到，鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多，更是苹果的十多倍！栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量，但仍然比苹果、梨等普通水果高得多，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。

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

去长青听力配耳机。
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

