秋吃山楂

有助消食开胃

芦,更令人垂涎欲滴。

的原理是什么呢?

每年10月前后,正是山楂上 市的季节,火红的果子新鲜又饱

说起山楂,大家都知道它有消 食开胃的作用。这个果子吃起来 酸酸甜甜的,常能激起食欲,其中

中医认为,酸有收敛下行的作

用,酸味和甘味合在一起,能柔和

地促使胃气向下运动,胃气一通,

胃口自然打开。酸甜可口的山楂,

尤其可和肉食搭配,不仅防食积,

满,外头裹上一层糖浆做成冰糖葫

养生|浙江老年本

寒露之后秋意深

高血压患者牢记五点四法



本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛 郑皓嘉

眼下,已经进入寒露时节。《月令七 十二候集解》中说,寒露"露气寒冷,将 凝结也",意思是说早些时候还只是露 水,这时候却快要凝结成霜了。此时该 如何养生呢?记者请教浙江省中山医 院心血管科主治医师宋佳。

宋佳表示,寒露后气温降 低,早晚温差大,天气忽冷忽热, 很容易引起血压波动。

另一方面,夏季较热,血管 扩张,血压相对会降低。许多高 血压患者在夏季会减少服药量, 但进入秋季后如果不能及时调 整药量,血压就会出现波动。因 此,寒露之后,高血压患者要注 意以下5点。

情绪调节。要保持心态平

和,戒骄戒躁,避免因生气着急 而导致血压波动。

注意保暖。随气温变化及 时增减衣物,早晚出门加件外

适量运动。有晨练习惯的, 注意调整活动量和活动时间。 天气转凉,晨练时间应适当后 延,最好在太阳出来后再外出锻

切忌盲目进补。饮食以清 淡滋阴为主,可选择营养丰富又 有降压效果的食物,如山药、莲 子、银耳、芹菜等。

调整用药。定期家庭监测 血压,及时医院门诊就诊,遵医 嘱调整服药剂量和服药时间。

/ 知道多一点 /

秋天是肠道传染病的多发 季节,也常引发冠心病、脑梗死, 心力衰竭等。若疏忽防范,则会 加重危险。今天教您寒露后养

出门前泡脚。寒露后出行 前如果条件允许,最好用热水泡 个脚。热水泡脚既可预防呼吸 道感染性疾病,还能使血管扩 张、血流加快,改善脚部皮肤和 组织营养,减少下肢酸痛的发 生,使人精力充沛。

卧室备"夜壶"。随着深秋 寒气加重,不少人为了减少起夜 次数,养成了憋尿入睡的坏习 惯。高血压患者憋尿会使交感 神经兴奋,严重者会引起脑出血 或心肌梗死。不妨在卧室放个 "夜壶",及时排尿保护健康。

常揉暖身穴。手部有一个 取暖开关——劳宫穴,秋冬季按 摩可以保暖。屈指握拳时,中指 指尖所点处就是该穴。可采用 按压、揉擦等方法做逆时针按 摩,每穴按10分钟,每天2-3次, 能够暖手助热、宁神养心。

经常晒后背。人体背部的 脊柱两旁共有53个穴位,是膀胱 经、督脉穿贯的地方,通过晒日 光,经络中的能量在高温作用下 充盈饱满,呼吸系统疾病、咳嗽 等情况就会减少。 据养生中国

此外,山楂还能发挥通血脉的 作用,对脾胃损害也比较小。有心

还能化油腻。

血管疾病、大腹便便的人,医生也 会在药方里加点山楂,不仅消食去 脂,还有活血化瘀的作用,一举两 得。建议有这类情况的人,平时常 喝山楂茶,可以改善血瘀体质。

据广东省中医院官方微信号

两个动作 改善含胸驼背

您平时在站直状态下,驼背的 情况是不是比别人要严重? 这样 的体态不仅不美观,严重的还可能 影响心肺功能。今天分享两个动 作,可增强背肌力量,改善含胸驼 背的体态。

动作一:靠墙站立,脚后跟、腿 肚子、臀部、后背、后脑勺5点靠 墙,双上肢屈肘紧贴墙面。如果很 难做到,可以选择降低动作难度, 向前走一小步,微微下蹲,注意膝 盖不要内扣,双膝、双脚、双髋保持 同样距离,这个时候腰部、后背部 和后脑勺就能够很好地贴近墙面 了。双上肢屈肘90度,从紧贴墙 面缓缓向前下压,然后往后恢复紧 贴墙面,类似招财猫摆设摆手的动 作。需要注意的是,手臂手腕一定 要保持在一条直线,上背部发力, 带动肩关节、手臂来完成动作。

动作二: 先采用静蹲姿势, 始 终保持后背部、臀部贴紧墙面。上 肢始终保持贴紧墙面,进行下拉的 动作。

两个动作每天坚持做2-3组, 每组10-15个。 据 CCTV 生活圈

市场热销,含量升级,配方升级

记忆力减退、老年人要提防 1天1片神经酸、养护大脑很关键

很多主义年辰及众出步大师》忆 为67运的代码,比如祖母总子,忘记入 名、甚至宗证:家子之等,这些情况常 装及早引起重视。

研究表明, 神经戒 (斯-15-11年基 穩定戰) 是人体人能工匠存有力。种重 要营养物质, 与大脑的进艺力、神经的 功能与背重要关系。随者年龄增长、种 **检酸透消量少,雷通过外源补充。**

桶自《百度百科》 《知图百科》

高含量神经酸,6大成分配方 限时特惠体验仅99元1瓶、超省钱

来自美国原装进口的神经酸磷脂酸 公复的复合片,宣音动植物双电神经酸成(顺-15-1十二型烯酸以及稀辨或多氮 作用更佳! 获得了美国FDA、GMP国际 机构双重装证,产品占质信得胜!

采用先进科技记方。全点工具 等汗酸(特色配)、微中断光纹酸、DHA 强制、大豆蛋白、浓缩核桃粉等5大养护 成分,作用人人升级! 每片660毫克起高 全量,每天功: 片,以方便更冷线。满足 日常营养所管,给人成更好的可护:



原装进口神经酸

习高含量, 1片炉多片 团发台等独取, 品质价量 可以大药护升级配方 図1天:片, 返省钱

录卷:60.金字:0月/作

限时体验价: 99元

10大护眼成分,每片1200毫克

美国进口蓝莓叶黄素,护眼新升级

権告求,人る憲無表、咱们限時 (健康、高不デー些关键言義物長的保 护。研究发现,描写宣音天然的原花管 案等护眼域等,叶竟或又被比喻为"眼 ,心是很情视网膜黄斑区组 **施的一种重要应外**

市场热销、深受新老客户欢迎 1天1片,限时特惠价每天只花1.5元

益長时益貴叶真素复合片,由美 : 四名工、生产、原装建瓶井山、亦美 迎田及应验于续齐至,庆量信得过,每 元金大级十黄素合品高,并且科学组记

710件扩展成分、满足人科等日言奉所 每额砂片装。 天吃一片. 优惠于本每天的花费间要 LS元、就能让眼睛"吃的"营养、做好 省镁更省心(

进口蓝莓叶黄素

限时特惠 买10再送1

规论: 12.0mg×cm]





扫码看视频