

秋季养生小常识

秋风带来秋季宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康，且夏季过多的耗损也应在此时及时补充，所以秋季您亦应特别重视养生保健。

秋季的特点是由热转寒，阳消阴长。所以秋季养生保健必须遵循“养收”的原则，其中饮食保健当以润燥益气为中心，以健脾、补肝、清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为主要。

营养原则

秋季三个月的饮食总原则：宜少食辛辣，多食酸味，即减少食用辛辣口味的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜；多食用口味酸涩的水果、蔬菜。秋季的养生准则与春夏两季截然不同，是以养人体阴气为本。饮食以滋阴润肺，回收阳气为主，即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。多食性温之食，少食寒凉之物，以巩固摄人体内的正气。由于天气干燥、凉爽变化不同，饮食原则可依据节气的变化相应调节。

补肺润燥，要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水分较多的甘润食物。一方面，

可以直接补充人体的水分，以防止嘴唇开裂等气候干燥对人所产生的直接伤害；另一方面，通过这些食物或药物补养肺阴，防止因机体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响，产生疾病。早晨饮淡盐水，晚上饮蜂蜜水，既是补水分、防便秘的好方法，又是养生抗衰的重要内容。总之，秋季进补要甘润温养，既不可过热，又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。

适宜食物

- 1、主食及豆类的选择：大米、小米、玉米、荞麦、大麦、小麦、糯米、糙米、高粱、豆腐、豆浆、扁豆等。
- 2、肉蛋奶的选择：羊肉、牛肉、鸭肉、鱼类、猪腰子、猪肺、鳖肉、乌骨鸡、鲍鱼、鳝鱼、蛋类、奶类等。
- 3、蔬菜的选择：豆芽、菜花、菠菜、胡萝卜、茄子、莲藕、甘薯、马铃薯、山药、芋艿、芹菜、小白菜、莴笋、洋白菜、南瓜、菱角、百合、香菇等。
- 4、水果的选择：橘、柚、葡萄、柿子、梨、苹果、枣、香蕉、山楂、草莓等。
- 5、其它：栗子、胡桃、花生、芝麻、

蜂蜜、枸杞子、白木耳、田螺等。

饮食禁忌

在秋季，宜多食温食，少食寒凉之物，以保护颐养胃气。如过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，会导致温热内蕴，毒素滞留体内，引起腹泻、痢疾等，故有“秋瓜坏肚”之民谚，老人、儿童及体弱者尤要注意。

- 1、秋季忌食辛辣香燥的食物：蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调料，多食助燥伤阴，可以加重内热，使燥邪侵犯人体。
- 2、秋季忌食油腻煎炸的食物：炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的油腻食物，秋季食用后难以消化，容易积于肠胃之内。加之脾胃功能较弱，食用油腻煎炸的食物会加重体内积滞之热，不利于人体适应秋季干燥的特性。
- 3、秋季忌生吃水生植物：秋季是大部分水生植物收获的季节，也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等，它们大都蛋白质鲜嫩、清凉爽口，吃起来味道很美，并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等医用功效。但是，生吃这类水生植物，极容



易导致姜片虫的感染，使肠黏膜发炎、出血、水肿，甚至形成溃疡，一般常伴有腹泻、食欲不振；儿童感染后，会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象；少数情况严重者，可因衰竭或虚脱导致死亡。因此，秋季忌生吃水生植物。

4、秋季忌吃肥甘食品：中医认为，秋季主肺气，肺主辛味。如果肺气太过，往往会导致肝气抑郁。秋燥易伤津液。因此，在饮食方面，以防燥护阴、滋阴润肺为主，忌吃肥甘食品。

一日参考膳食

- 早餐：红薯、大米、玉米面、鸡蛋、茄子等，如红薯粥、玉米饼、煮鸡蛋、凉拌茄子
- 加餐：果汁一杯
- 午餐：大米、莲藕、红豆、羊肉、百合、西兰花、紫菜、番茄等，如米饭、莲藕红豆煲羊肉、百合炒西兰花、西红柿紫菜汤
- 加餐：苹果
- 晚餐：粳米、红枣、莲子、菠菜、绿豆芽等，如：红枣莲子粥、包子、菠菜绿豆芽。

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 Acupuncture & Moxibustion 针灸
 TCM Rejuvenancy 中医美容 TCM Diagnose 中医诊脉处方
 Reflexology 足部穴位按摩 Herbal Products 中成药保健药
 Custom Orthotic 矫正鞋垫 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