

# 秋季养生贵在“收”

秋天是万物丰收的季节,天气晴朗,多风少雨,地面比较干燥,我们应该早睡早起;心理调节方面应注意使情绪保持平静,以躲避秋季的肃杀之气,因为秋季应“收”,所以在身体的精气神方面也应注意“收”,而不像夏季那样“开泄”,这样符合秋季的养生之道。

## 早睡早起收神气

早睡,以顺应阴精的收藏,以养“收”气;早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。

秋天早晨的空气中含氧量较高,老年人宜早点起床,吐故纳新;秋天的夜晚,气温

转凉,老年人宜早睡养神,保持人体阴阳调和。

## 饮食清润养肺阴

秋季饮食应贯彻“少辛多酸”的原则,酸味收敛补肺,辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散,所以,要尽可能少食葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等辛味之品,适当多吃一些酸味甘润的果蔬,如梨、苹果、葡萄、石榴、山楂、甘蔗等;在食物上宜多选甘寒滋润之品,如藕、白萝卜、冬瓜、鸭肉、猪肺等。

## 精神安宁保容平

秋季日照减少,花木凋零,常使人触景生情,心中产生凄凉、忧郁、烦躁等情

绪变化,老年人尤其容易引起垂暮之感,故有“秋风秋雨愁杀人”之言。这时,人们应该保持神志安宁,以顺应秋之容平之气;老年人宜积极参加一些力所能及的社会活动,保持乐观向上的情绪。

## 运动有节收气血

夏季机体的“气血”向体表散发,到了秋季则开始从体表向内脏“收拢”,因而,在秋季老年人不适宜从事剧烈运动,但如果平时锻炼有素,也没有必要拘泥于成规,非要把平时的大运动量改成小运动量不可。适合于中老年人的运动以有氧运

动为好,如慢跑、散步、登山等,运动的时间以大于半小时为宜;太极拳(刀、剑)、八段锦、五禽戏等传统项目也是较好的选择。此外,尤其要做好整理运动,它有利于收敛运动时向外耗散的气血。

秋季早晚凉,虽说“春捂秋冻”,可是上了年纪者不一定禁得起“冻”。所以,早晨外出时要多穿一些衣服,练得热了,可适当减去一些衣服;休息的时候,应披上外衣,防止着凉感冒。如果打算冬季用冷水洗脸或进行冷水浴,应从秋季开始,每天坚持,不可间断,一旦中断了,再坚持

下去就有些费力。

## 谨防疾病避秋燥

秋季气温降低,皮肤血管收缩,心肺负担重,心脏病、哮喘病逐渐找上门来。中医认为,秋天“燥”气主令,空气含水较少,干燥、寒冷的空气容易刺激呼吸道。应多喝水,有利于保护呼吸道黏膜。“燥气”过度,便成燥邪,“燥邪”是一种致病因素,它侵犯肺脏,主要症状是咳嗽。预防“燥邪”侵犯,就要提高肺脏的抵抗力,养阴润燥是一种有效的方法,可适当食用百合、银耳、山药、甜杏仁、白果、罗汉果、蜂蜜、冰糖等。(柳宗游)

## 怕冷的人 吃什么

天气变冷,怕冷的人除了加强体育锻炼、多穿衣服外,日常多吃些御寒食物,也可以提高机体的抗寒能力。生活中常见的御寒食物有:

**肉类:**以狗肉、羊肉、牛肉的御寒效果较好。它们富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快,内分泌功能增强,从而达到御寒作用。

**根茎类:**医学研究人员发现,人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、大白菜等含量丰富的无机盐,这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

**辛辣食物:**辣椒含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒含胡椒碱。吃这些辛辣食物可以散寒,促进血液循环。

**含铁高的食物:**研究人员发现,人体血液中缺铁也怕冷。因此,怕冷的妇女可有意识地增加含铁量高的食物摄入,如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。(雪儿)

鹤壁日报社根据报纸增期扩版的需要,按照公开、公正、竞争、择优的原则,通过考试、考察的形式,面向社会公开招聘政治素质高、热爱党的新闻事业、具备岗位工作所需的文化水平和业务知识、身体健康、能适应夜班工作的采编、广告、网络技术人员共计 32 名。

### 一、招聘对象和条件

#### (一) 采编人员 25 名

大学本科以上学历,年龄在 35 周岁以下;有新闻从业经验和较强的语言文字能力者,条件可适当放宽。

#### (二) 广告策划、设计人员 5 名

大专以上学历,年龄在 35 周岁以下;有广告策划、业务实践经验者,条件可适当放宽。

#### (三) 网络技术人员 2 名

大专以上学历,年龄在 30 周岁以下;有网站制作、开发、维护经验,熟练掌握各类网站制作软件,有独立完成的相关案例作品,会五笔字型中文录入。

### 二、注意事项

(一) 报名时间: 10 月 27 日~10 月 30 日

(二) 报名地点: 鹤壁日报社人力资源部(新区华夏南路鹤壁报业大楼三楼 308 室)

#### (三) 咨询电话: 3313857

#### (四) 有关要求:

##### 1. 报名

报名者持本人简历及相关证件(身份证、毕业证等原件、复印件及近期免冠 2 寸照片两张);有相关从业经验者,须交验相关证明材料原件。

##### 2. 资格审查

审查合格者参加综合素质考试。

##### 3. 考试

考试采取百分制记分,笔试 70

分,面试 30 分。11 月 1 日上午 9 时~11 时在报社五楼会议室笔试;笔试入围者 11 月 3 日在报社三楼会议室面试。

##### 4. 考察、体检

根据考试成绩,择优对入选者进行考察、体检。

##### 5. 聘用

经考察、体检合格者聘用,试用期 6 个月,试用期满合格者,签订聘用合同,实行人事代理。

鹤壁日报社

2008 年 10 月 23 日

# 招聘启事

## 手工加工合作

布艺画粘贴,无须厂房设备,免费供料,每月上门收货付款,单位个人均可接产。

电话:010-51656274 13146735796  
网址:www.bjstgs.com

热烈祝贺  
我市体彩排列  
五第 08285 期  
中出 80 万元  
大奖!

# 致客户的公开信

尊敬的客户:

感谢您多年来对市天伦燃气公司的关注、理解和支持,使我市燃气事业得以健康发展。

根据国家建设部颁发《城市燃气管理办法》(建设部第 62 号令)的规定,未经燃气企业批准,用户不得擅自接通管道使用燃气,不得自行拆卸、安装、改装燃气计量器具和燃气设施。为了保证用户的用气安全及社会公众的生命财产安全,现我公司特开通举报专线:

**举报电话:3365757**

**举报电子邮箱:hbtlrq@163.com**

欢迎您据实反映情况,举报民用户违章私接、私改用气的,经落实后每举报一户奖励举报人 200 元,举报工商业用户违章私接、私改用气的,经落实后每举报一户奖励举报人 300 元。我公司承诺对您的资料予以保密。

为方便用户交纳气费,我公司开通了银行代扣业务,您可到全市任何一家工商银行网点办理个人结算通兑存折,办好后携存折和身份证复印件一张到天伦公司营业厅签订《个人划款授权书》,您只要使您账户上的余额足够支付燃气费,即可通过银行享受燃气费代扣服务,而无须再亲自到营业厅交纳气费,业务咨询电话:3365753(淇滨区)、2672918(山城区)。

天气转冷,气源紧张,天伦公司提醒用户要节约用气、安全用气,燃器具不用时请关闭好灶前阀门,发现家里燃气泄漏时,不要开关家里所有电器,不要使用固定电话、手机,应立即打开门窗进行通风并到室外与我公司联系检修,我公司 24 小时为您服务。抢险值班电话:3339711(淇滨区)2693119(山城区)。

鹤壁市天伦燃气有限公司