

“我和秋天有个约会”相亲大会本周末举行

本报讯 秋风染红了枫叶,在这收获的季节里,单身的你是否还是一个人在这世间行走?又一场大型脱单相亲会来了!由平顶山日报传媒集团举办的“我和秋天有个约会”相亲大会将于11月9日、10日(周六周日)举行,地点在平顶山

日报传媒集团院内后一楼。地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)。

据介绍,本次相亲大会活动现场将采取悬挂个人相亲海报的形式。现场女士区分:A区:青春魅力区(30岁及以下);D区:淑女区

(31-40岁);E区:成熟女士区(41岁及以上)。男士区:B区:青春魅力区(30岁及以下);C区:绅士区(31-40岁);F区:成熟男士区(41岁及以上)。

要想相亲效果好,嘉宾最好本人到场,很多家长愿意代劳,但终

究这是单身人士自己的事,你的感觉你的眼缘任何人都不可替代。另外由于活动现场空间有限,建议大家步行或乘公交车、出租车前来,在鹰城广场站下车。经过鹰城广场的公交车有26、27、38、30、57、60、67、K88、89、Q89、Y666、

802、901、902、903路等。如开车或骑摩托车、电动车来,请停在报社东边约200米附近的停车场。详情敬请关注鹰城万人相亲微信公众号。咨询电话:4940520、13592179403。

(李爱仙)

霜降之后秋意浓 除燥防寒好迎冬

霜降之后天气由凉转冷,医学专家提醒,“霜降始霜”主要反映黄河流域的气候特征,此时气温变化幅度之大常常令人难以适应,降雨显著减少,气候也越加干燥,稍有疏忽,容易感寒生病或旧病复发。霜降以后中医养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

吃

食疗进补有法度

霜降是秋季向冬季过渡的节气,气温降幅大大增加,人体需要补充更多的热量抗寒以增强体质。年青体壮无病之人,对季节及气候变化有较好的适应能力,一般不必药补,可选择性通过食疗调养。

南瓜温中益气、补脾养胃,板栗通肾气、厚肠胃、强筋活血,柿子生津液、除燥热、润肺化痰,莲藕调中健脾、润肺养阴,山药补脾养肺、固肾益精,白萝卜顺气宽中、化痰生津等等,都是适合霜降时节的养生食品。

“虚则补之,实则泻之”,体虚之人根据具体情况进补可起到增强体质、祛病强身的作用。一般以气虚补气、血虚补血、阴虚滋阴、阳虚温阳为总原则。补益药材当中诸如人参、灵芝可补气,阿胶、当归可养血,鹿茸、巴戟能补阳,龟板、鳖甲可滋阴等,必须在分清阴阳气血之虚实情况下对症施食,必要时可在中医师的指导下进行。若患有发热外感、皮疹疮疡、腹痛便秘等急症、实证者,应暂停进补,以免加重病情。

穿

适时保暖防“老寒腿”发作

霜降以后早晚温差加大,应根据气温变化及时添衣以免着凉。当寒潮来袭时,老人尤需谨防“老寒腿”发作,特别是腰腿受凉后容易出现腰膝冷痛、活动不利。清晨、傍晚气温较低,户外运动时最好穿着宽松的长衣、长裤,尤其要做好腰部及下肢的保暖。

“老寒腿”的发作与感受风寒之邪有关。医经云:“痛者,寒气多也,有寒故痛也。”寒邪附于风而入体,风寒之邪痹阻腰膝部位之脉络,气血阻滞不通,不通则痛。现代医学认为腰部支撑整个上半身,是负重及运动时最容易受伤的部位;而膝关节是人体最大的关节,几乎承受着全身的重

量,负担重、活动大,关节韧带容易拉伤,关节软骨容易磨损,此二者皆是人体运动过程中功能重要又易损伤的部位。霜降时期由于气温下降会反射性地引起肌肉韧带的血管收缩,血流量减少,血流速度减慢,容易引起腰膝关节的神经、血管及软组织功能紊乱,从而加重腰腿腿疾病的发生。

此外,一些美丽“冻”人的中青年女性霜降时节仍然穿着短裙、短裤,也容易出现腿部酸麻胀痛、有沉重感等“老寒腿”的先兆症状。建议爱美的女士们密切关注气温变化,及时换上过膝长裙、长裤,或搭配打底裤以保护容易受寒的腿部。

动

健体强身养生功

医学专家介绍,时下气候早凉夜寒,正是鼻炎、支气管炎等呼吸系统疾病、膝关节骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病高发的时期,中医养生除讲究避邪防病以外,亦主张适当练功以增强体质,提高机体的抗病能力。特推荐两种简单易行的养生功法。

搓脸摩耳:

先将两手搓热,然后用右手掌在面部上下揉搓,由轻到重,直到脸上发热为止;然后摩耳,用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次,按摩耳垂30次。长期坚持可起到强壮元气、益肺补肾的功效,从而达到疏通脸部气血,醒脑提神,预防感冒

等作用。

叩齿咽津:

盘膝而坐,全身放松,口唇微闭,凝神闭目,然后上下牙齿有节奏地互相叩击。刚开始时,可轻叩20次左右,随着锻炼的不断进展,可逐渐增加叩齿的次数和力度,一般以36次为宜。叩齿后,调息吐纳,用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动,用力柔和自然,先上后下,先内后外,搅动36次,当感觉有唾液产生并渐渐增多后,以舌尖抵上腭部以聚集唾液,然后分三次徐徐咽下。此功法可以起到健脾益胃,纳气补肾的效果。

(陈映平)



原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

焦作温县垆土铁棍山药新鲜到货

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为了让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍,怀山药质地细

密,外表布满褐色斑块,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实,黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,开始慢慢变甜,现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道面、甜、香,久食不腻。

读者专享价: **90元/4公斤**

订购电话:0375-4943059 8980198

地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门口东侧50米“鹰城淘”体验店

