

置顶帖

未伏肺燥心火旺！未伏，又称“秋老虎”，是三伏中的最后一伏。所谓“火烧七月半，八月木樨蒸”，未伏天气的特点是昼夜温差大，因此成为很多疾病的高发时期，尤其是心血管和呼吸系统疾病，一定要提高警惕。预防措施：按时就餐，饮食以清淡为主，多吃富含叶酸的绿叶菜、豆类、燕麦等，每日至少补充8杯优质水。保证午休，当温度超过32℃时，避免不必要的外出。

——刘南向



扫码进群



立秋后养生 重在“收”与“养”

饮食养生

康乐养生

心态养生

人间烟火：

七分饱是多饱？长期保持七分饱的进食习惯，既能使营养达到均衡状态，还有助于保持体重和预防疾病。日常吃饭时，很多人即使已经很饱，也总会硬撑着把剩下的饭菜吃光。其实这时早已超标了。所谓七分饱应该是这样一种感觉：胃里还没觉得“满”，但对食物的热情已有所下降，主动进食的速度明显变慢。这种肚子不胀、不打嗝的意味未足状态其实是最健康的。

人间烟火：

心理学家研究发现，任何事情发生后，人的大脑边缘系统会第一时间产生情绪反应，如恐惧、愤怒、喜悦等。约6秒后，大脑皮层才能做出认知处理。冲动与理智之间只隔着6秒钟。因此，遇到生气的事情，想发脾气或动手时，一定要控制住冲动，深呼吸6秒后，再应对，往往会得到更加理智和正确的决策。

夏日：

人到中老年，不管什么时候，人都要找到那个让自己舒服的方式，这样才能生活得更好。这个时候，你最该做的，就是按照自己的节奏，跟随自己的内心，让自己慢下来，当你找到那个真正的自己，你才会觉得没有白活。希望你能有所感悟，从此后去追寻自己想要的人生，希望你能在有限的生命中，活出无限可能。

Zoro：

食阴以养阴，也可以通过多吃鸭肉、冬瓜、莴笋、生地、百合、紫菜、鸽子蛋、西红柿等属阴的食物来滋补。另外，夏养心，需清心火、补心血、安心神。心脏对应着喜悦，尤其在这个阳气极致的节气上，一定要保持心情舒畅与愉悦。

夏日：

人为什么要早起？答案让人吃惊。南怀瑾说过，能控制早晨的人，方可控制人生。早起有很多好处：情绪更稳定，早起的人大多性情沉稳，比较开朗，很难患上抑郁症；幸福感更强，早起的人情绪更加积极向上，自我感觉更好；比同龄人年轻，拥有良好的新陈代谢能力，早睡早起的人没有黑眼圈，皮肤也比熬夜的人要好，长此以往，颜值上会慢慢与同龄人拉开距离。

贝姥爷：

删除昨天的烦恼，更新今天的心情。下载明天的快乐，开启永远的幸福。

白云：

气血不足怎么办？丁小丁：@白云 出现血气不足时，常见方法有：1、食物调理：多食富含铁、叶酸等成分的食物，因为铁是血红蛋白的重要组成部分，叶酸是血液细胞的重要成分，所以多吃菠菜、猪肝等食物，可对血气不足有一定的改善；2、药物调理：建议到中医科就诊，进行中药调理。

杨磊：

风吹一片叶，万物已惊秋。立秋养生，重在“收”与“养”。古人有“春夏养阳，秋冬养阴”“春生夏长，秋收冬藏”之说，养生一定要顺应四时，才能达到延年益寿的目的。立秋后，身体由夏季的开放出汗排毒状态向收敛阳气储存能量转变。这个阶段要注意：1、早睡早起养肝护肺；2、晚上9点以后不要剧烈运动出汗过多；3、水果以当季为好，如葡萄、秋梨等。顺应天时，保养好身体，冬季才能避免预防疾病的产生。

陈炎：

立秋是秋天的开始，人体代谢与自然界一样进入阳消阴长的状态。此时，精神调养切忌悲忧伤感，遇到伤感的事，要予以排解，做到内心宁静，心情舒畅。要想健康，除了养身之外，还要养心，守住心神，不为外扰，才会有长久的健康。



Business information section including services like '便民服务', '店铺转让', '托老养护', '祥养老院', and '声明'.

Legal notices section including '减资公告' (Reduction of Capital Notice) and '吸收合并公告' (Absorption Merger Notice) for various companies.

Public participation notice for the 'National Grid Group Northern Pipeline Co., Ltd. Double-Stage Gas Storage and Bidirectional Gas Pipeline Engineering Environmental Impact Assessment Public Participation Information Notice (Second Round)'.

Public participation notice for the 'Huludao City Botan Environmental Protection Technology Co., Ltd. Resource Utilization and Environmental Protection Project Environmental Impact Assessment Report Seeking Opinions'.