

# 润燥益气 秋季养生宜“养收”

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，寒凉调配为要。

本刊 综合

## 大蒜和洋葱

大蒜和洋葱能够使人精神畅快，增强人体免疫力。大蒜具有降低胆固醇的功能，常吃大蒜和洋葱还可使人体呼吸顺畅。

## 姜

姜可以增强人体的免疫系统，能够镇咳、退烧、减轻疼痛，还能有效抑制疾病。姜是一种很好的抗毒物质，能杀菌和抗霉菌，是治疗风寒和流行性感冒的有效食品。

## 海藻

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸，可以保护人体免受放射线的伤害。

## 水果

秋季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适。这时如果能吃一些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。这个季节带有保健医疗性质的水果，要数梨和甘蔗了。中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清

热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。秋梨是很好的秋季水果，对于止咳、去燥有很好的疗效。梨还有降低血压、清热镇静的作用。

甘蔗有滋补清热的的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。但是，由于梨、甘蔗性寒，对脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。此外，适于秋冬季吃的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。

## 秋补养生三宝

### 百合

百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等，是老幼皆宜的营养佳品。中医用百合作为止血、活血、清



肺润燥、滋阴清热、理脾胃的补药。现代研究表明，百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用，提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性。百合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净、煮熟，放冰糖后冷却食用，既可清热润肺，又能滋补益气。

### 大枣

据中医专家讲，大枣不光是甜美食品，还是治病良药。大枣性味甘平，入脾胃二经有补气益血之功效，是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研

究，大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。专家介绍说，大枣虽然味甘、无毒，但性偏湿热，故不能多食，尤其内有湿热者，多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

### 枸杞

枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效，而将枸杞根煎煮后饮用，能够降低血压。至于枸杞茶则具有治疗体质虚寒、性冷感、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

资讯

## 尖峰时刻 致胜出品

对一部汽车而言，动力性能和经济性能、驾乘空间和操控性能、豪华配置和车辆价格、科技含量和耐用性能永远都是矛盾的选题，把这些性能统一起来的工作考验着汽车厂商的智慧。2012福特蒙迪欧-致胜旗舰运动限量版推出，刷新了中高级轿车综合性能纪录，将驾乘体验推向极致。

配置升级，再攀巅峰。

2012福特蒙迪欧-致胜旗舰运动限量版的外观为个性和审美而来。它提供了蜂窝状前后保险杠、后尾翼等运动套件，融合熏黑的运动型前大灯及黑色或珍珠白色的车身，犀利而抢眼。而内饰及座椅都采用了红色缝线，新增铝合金脚踏板和车门迎宾踏板，将激情与尊贵变成视觉力量。

磅礴动力，遥遥领先。采

用了福特EcoBoost GTDi2.0升涡轮增压缸内直喷发动机。带来的是240马力(6000r/min)的最大功率和350N·m(1900~3500r/min)的最大扭矩，却只有7.9L/100km的超低油耗。为其打理动力的PowerShift 6挡双离合变速器，使它的科技内涵远比看上去更复杂，却使车身庞大的蒙迪欧-致胜操控比看上去更简单。

灵动操控，品质科技。可靠的麦克弗逊式前悬架系统，为其提供了精准的驾驭和整体性。多连杆后悬架设计，搭配使用橡胶衬套的车架支承系统，通过四连杆来保持对每个轮胎的精确控制。此外，为阻隔噪声和振动而应用的独立后副车架结构，能提供最佳转向反馈的液压助力齿轮齿条转向系统都使其操控性从中获益。(刘兰兰)



## 小不点儿受训记

“搓搓手，搓搓脚，挠挠痒……”跟着老师自接的口令，10名家长给已不到1岁的孩子做起按摩。这是近日记者在中心看到的一幕。家长表示，虽说课程设置只是训练婴儿的感官，但整个过程却让他们体会到了亲子的快乐。

### 布娃娃亲吻中开始上课

开始上课乐，老师走到宝宝面前，让怀里的布娃娃GYMBO依次亲吻每个宝宝，很多宝宝都开心地迷起眼睛，一脸幸福陶醉状，有的是用双手抓住GYMBO，任老师说什么甜言蜜语，就是不放手，惹得一屋子的爸爸妈妈们开怀大笑。

“Every kid loves bubble! (每个宝宝都喜欢泡泡!)”当老师吹起一大串一大串五彩缤纷的泡泡，几乎每个宝宝都好奇地睁大眼睛，不由自主地展开双臂“拥抱”泡泡。课堂上，老师还带领宝宝和家长做按摩、颜色训练等小游戏，家长和宝宝都玩得十分开心。

### 出生宝宝也需感官训练

据金宝贝早教中心的老师介绍，宝宝出生的几个月虽然不会说话，但已开始学习适应外部环境。他们正在逐步地调节着用餐时间、睡眠周期以及体温。

“到了6个月以后，宝宝开始认知因果关系，并了解如何促使希望的结果发生。他们知道可以通过弄出声响、使用手势或是面部表情来告诉别人他们想要什么。比如，他们明白当自己笑的时候，妈妈通常也会报以微笑。在9个月时，他们就会伸出手臂来要抱抱抱。”金宝贝早教中心的老师表示，在这些阶段如果对宝宝的认知能力进行训练，对宝宝以后的发展很有好处。

在某外企工作的张先生表示，平时工作很忙，很少陪7个月大的女儿玩，时间久了，都不知道怎么和他交流了。现在通过上课的机会，和女儿玩得十分开心，也亲近乐许多。张先生现在每周六都会亲自带女儿来上课，“就当是和金宝贝约会”，能增进感情，很值得！”

**金宝贝 GYMBOREE** 金宝贝国际早教济宁中心  
 免费早教咨询电话: 0537-2116111  
 地址: 济宁市太白中路17号运河城3F

**选择好品牌 就是让人放心**  
 好品牌就是让人放心 选择金宝贝不需要理由 我的孩子在金宝贝上课

本栏目由金宝贝国际早教济宁运河城中心协办