

11日生活指数

旅游：  
适宜穿衣：  
凉舒适感冒：  
较易发晨练：  
适宜交通：  
良好

Weather

明媚阳和微风伴您 薄型套装等春秋过。 较易发生感冒,体质较弱的朋友请注意适当防护。 天气晴朗,空气清新,是您晨练的大好时机。 交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# 秋日养生关键词： 润肺防燥保证睡眠

寒露过后,秋意日浓,也有越来越多的人遭受流感“侵袭”。专家介绍,此时节养生应注重润肺防燥、保证睡眠、适量运动,增强身体抵抗力。

## 只喝白开水不能防秋燥,应“朝盐水,晚蜂蜜”

中医讲“秋主燥”,“秋燥”除了易伤肺之外,也容易耗人津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等情况。一提起“燥”,很多人首先想到的就是要多喝水。其实,对于预防秋燥来

说,“吃”和“喝”都很重要,而且“喝”也不单单指的是喝水。在吃方面,可适当地多吃一些富含维生素的食品,如百合、杏仁等,对缓解“秋燥”多有良效。在坚持平衡膳食的前提下,应适当向能

养阴、生津、性味甘润的食品倾斜,如清热祛燥的粗粮杂豆类,应季的蔬果类,滋阴润燥的荤食类。

秋季要多喝水,但如果只喝白开水,有时并不能完全抵御秋燥带来的负面效应,因为水分进入人体后,很快就会被蒸发或排泄出体外。这时,可以用“朝盐水,晚蜂蜜”的方法“喝走”秋燥。每天早上空腹喝一杯凉的盐水,晚上睡前喝一杯温的蜂蜜水,既能补充人体水分,还能防止因秋燥所引起的便秘。

## 不管是穿衣还是睡觉,都应注意“戒寒凉”

入秋以后,虽然白天依旧热,但是整体来看气温逐渐转凉,所以要注意戒寒凉。

话说,春捂秋冻,秋季适当冻冻,可提高皮肤和鼻粘膜的耐寒力,对安度冬季有益。但,冻要

冻得有度,倘若秋末气候凉寒,则应及时添加衣服。特别是重病、痼疾之人更应适时增衣,以防寒邪内侵、着凉感冒或腹泻。

心血管疾病患者,在突然降温后往往会诱发中风或心肌梗塞;风

湿病人、慢性支气管炎或十二指肠溃疡等患者都要倍加注意,谨防秋季气温骤降旧病复发。

秋季坚持晚上用没过脚腕的温水泡脚,15到30分钟,泡到

身体微微发热,能补养肾气。

## 秋季是户外活动黄金季,走出家门来锻炼吧

秋天是户外活动的黄金时节,天高气爽,枫林尽染,秋虫长鸣,大自然的色彩令人心旷神怡,在户外健身和锻炼都是不错的选择。

此时,尤要注意耐寒锻炼,以增强机体适应多变气候的能

力。但运动量必须适度,还需注意增减衣服和补充水分。应根据各自的体质、兴趣和爱好,积极参加一些体育活动,如做操、打拳、慢跑、散步、爬山、登高、跳老年迪斯科、练气功等。

运动时,衣服可酌情穿单薄些,以免出大汗,也有利于提高耐寒能力;有条件的话,到野外郊游,更可使你感受秋天特有的宁静,更好地享受这金秋时光。

(综合)

## 睡前,还有“八忌”应注意。

一忌睡前进食,二忌饮茶,三忌睡前情绪激动,四忌睡前过度娱乐,五忌睡时过多言谈,六忌睡时掩面,七忌睡时张口,八忌睡时吹风。



## 影讯 菏泽新世纪电影城推荐

### 《叛谍追击》明日征战大银幕 一切才真正开始

由好莱坞著名导演菲利普·施托泽指导的动作谍战大片《叛谍追击》12日登陆内地银幕。

这部集合了《蝙蝠侠:黑暗骑士》中“双面人”艾伦·艾克哈特,以及《007:大破量子危机》中邦女郎欧嘉·科瑞兰蔻的全新特工电影,将用精彩火爆的场面,和紧张刺激的脑力风暴作为最大卖点。

《叛谍追击》中,艾伦·艾克哈特饰演一名CIA特工,继续在银幕前展示自己的硬汉形象。在影片里,艾克·艾伦哈特不仅仅要演绎一

个完美的特工,潇洒倜傥的大众情人,也要诠释一个伟大的父亲,同时在枪林弹雨和贴身肉搏间,和各类人马展开高智力的角逐。

《叛谍追击》中,欧嘉·科瑞兰蔻饰演一位性感干练的美女特工,不仅如此,还要时刻与男主角艾伦·艾克哈特斗智斗勇,可谓精彩十足,火花四溅。

10月12日,《叛谍追击》携力量与美貌,带领所有中国观众,进入一场斗智斗勇的神秘游戏。

一切,就要开始……

