

明天,处暑。

处暑是反映气温变化的一个节气。也就是说炎热的夏天即将过去,到此为止了。此时即便遇到高温天,也就是我们所说的“秋老虎”,早晚也不会太热了。

为此,相关专家说,不管冷热怎么变,处暑节气大趋势是由热转凉,阳气趋向收敛,我们的作息就要从盛夏的晚睡,调整为早睡早起。

饮食上,也可以开始温补了。不易上火的人,可适当吃点辣椒、胡椒。不爱吃辣的话,红枣、桂圆当零食吃几颗也不错。但对于易上火的人,建议还是继续吃清热安神的银耳、百合、莲子、蜂蜜之类的东西。

(详见B18版)

chǔ

shǔ

处

暑

“处”含有躲藏、终止意思;
“处暑”表示炎热暑天结束了。



郑州晚报

植得 Dental Implant 种植牙

报名条件

- 1、郑州晚报健康俱乐部VIP会员。
- 2、大河健康网活动会员名单。
- 3、郑州市区群众及周边六县一区所有缺牙者。

植得种植牙让您找回真牙的感觉

活动时间

2012年8月23日(七夕节)-8月26日

报名热线

0371 8888 2777

Health Express 健康直通车

寻找300名缺牙者,与种植牙专家面对面,享受种植牙基金援助。

报名时间仅剩1天

网址 www.zdzy.com QQ 1508484668 地址 郑州市金水路25号(金水路与健康路交叉口向西50米路北)

主办单位: 郑州晚报 承办单位: 郑州植得口腔·牙种植中心 协办单位: 韩国Dentium医疗科技