



虽然这几天还是近30℃的高温,但随着处暑的到来,早晚的温差已渐渐加大。进入处暑,一方面,仍具有“暑气”;另一方面,已有秋燥。如何健康“消暑气,赶秋燥”,专家给出了建议。  
郑州晚报记者 李鹏云

### 饮食:少辛多酸不“秋燥”

所谓“病从口入”,饮食与疾病很容易“挂钩”。处暑之后,早晚温差变化较大,肠胃接受了不冷不热的刺激,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性就会随之降低,这时很容易出现一些肠胃病,因此饮食方面一定要谨慎。

同时处暑也有“燥”的特点,辛辣等刺激性的饮食会助长肺气,肺气旺则会

伤肝,所以处暑时节的饮食应该“少辛多酸”,少辛就是要少吃辛辣的食物。增酸则是强调处暑之后要吃一些酸性的食物,这个季节最常见的莫过于葡萄了。

同时还需要多吃碱性食物,比如苹果、海带及新鲜蔬菜等,这类食物同时还含有丰富的水分,是秋天里必不可少的食物。

### 休息:多睡一小时不“秋困”

处暑是天气由热转凉的交替时期,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。因此,从养生的角度来看,此时的起居作息应作相应的调整。专家建议,应增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉,可以让人保持精神,也可在冬天来临之前保存能量,养精蓄锐。

尤其是对于老年人,随着年龄的增加,老年人的气虚血弱,容易出现失眠的现象,因此可以在晚上提早入睡,并且坚持午睡的好习惯,即使睡不着,闭目养神也是对身体有好处的。对于年轻人来说,充足的睡眠可以让学习工作更精力充沛,同时也可以减少“秋乏”的出现。

### 运动:轻松平缓不“秋乏”

不管哪个季节,坚持运动绝对是没错的。入秋之后锻炼的好处在于,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

但对于不同的季节,运动的类型和强度也应该有所调整,秋季的运动可选择快走、登山、打球等。对于老年人来说,运动要以“不累”为标准,做一些既可促进血液循环、加快新陈代谢,又可一天保持良好的精

气神的运动。体育运动的时间适合选在早晚,中午由于室外天气仍然炎热,因此要避免这个时间段的户外活动。

有洗冷水浴习惯的人必须要采取循序渐进的方法,如秋天气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,一直坚持,到了深秋和冬季,洗冷水浴也不会感觉太冷。冷水浴时应循序渐进,包括洗浴部位由局部到全身,水温由高到低以及洗浴时间由短到长。



扫描二维码或搜索“郑州晚报TOP养生”微信公共账号



官方微博:  
<http://weibo.com/u/2276442871>

## 2999元！诺贝种植牙0利润惠泽中原百姓

仅限30颗,仅限3天,马上预约:400-655-1627

2999元! 诺贝种植牙0利润,只为惠泽中原百姓。该价格击穿全省底价,以前没有,今后也不会有。如果您缺牙,如果您的家人缺牙,请马上拨打400-655-1627 预约特价名额,因为只限30颗,只限3天有效! 李鹏云

### 打破价格坚冰:诺贝种植牙只需2999元

都知道种植牙媲美真牙,都知道种植牙是缺牙修复的首选方式,但种植牙太贵,种一次牙花费少则数千多则上万。

但这也不能全怪牙科医院,因为种牙所使用的种植体等核心材料都要从国外进口,这就使得牙科医院缺乏自主定价权。高高在上的价格体系,将大部分缺牙老年人拒之门外。

诺贝国际口腔种植牙中心王安亭院长,决心打破这一局面:“诺贝种植牙只需2999元!”

早在多年前王安亭院长攻读口腔

颌面外科研究生期间,一颗种植体就动辄一两万、两三万元。王院长经过大量的种植牙技术研究后,就立志:以后要让中国老年人都能种得起牙!

不忘初心方得始终。20多年过去了,王院长毅然放弃了三甲公立医院口腔科主任的优越环境和待遇,在郑州创办诺贝国际口腔种植牙中心,并担任诺贝齿科连锁集团种植总监。正在筹备新三板上市的诺贝齿科连锁集团,多次与种植体厂家协调谈判、降低厂家利润,经过不懈努力,最终取得了厂家直供权,拿到了最惠民的进货价格。

### 2999元诺贝种植牙只限30颗,只限3天有效

王安亭院长告诉记者:“从现在开始3天的时间内,为前来种牙的患者提供特价种植牙,每颗2999元! 需要说明的是,2999元的种植体全部来自国际一线知名品牌,质量非常过硬。”

王安亭院长致力于研究种植体骨融合技术,经实验证明、媒体见证,4颗诺贝种植牙可以撑起两个人合计260斤的体

重,这是牙齿保证咬合力的最可靠保证。

但王安亭院长同时表示,由于特价种植牙成本压力很大,所以诺贝只能提供30颗特价种植牙给患者使用,30颗使用完后需要立即恢复原价。而且本次特价活动预约时间仅限3天,所以需要种牙的患者,请马上预约,尽快来诺贝种牙,避免错失特价良机。

#### 特别提醒:

### 2999元特价种植牙只限30颗,只限3天

2999元特价种植牙,只限30颗,同时享受免费拍片、免费口腔检查、免费种植方案设计、免费全口洁牙一次。由于预约只限3天,您看到这则消息时预约名额正在递减中,30颗、29颗、28颗……

请马上拨打诺贝热线:400-655-1627