



巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



秋季养生须谨记三点

5个信号提示身体有湿气

秋季,在我国传统上是以二十四节气的“立秋”作为秋季的起点,8月8日立秋。进入秋季,白昼越来越短,夜晚越来越长,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生,天气由热转寒,万物随寒气增长,逐渐凋落。由于热、湿、寒、燥交替,气候变化无常,昼夜温差较大,身体素质差的人很容易招致疾病,因此秋季也被人们戏称为“多病之秋”。有数据表明,秋季是冠心病等心脑血管疾病、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病、急性慢性胃肠炎等消化系统疾病、干燥性皮炎等皮肤病高发的季节,因此,掌握秋季养生的知识,对于预防疾病尤为重要。

秋季养生,须把握气候及阴阳的变化规律,在精神情志、饮食起居、运动房事的调养方面谨记三点。

精神调养关键在“容平”

节,但气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,花木凋零,常在人心引起凄凉、垂暮之感,产生忧郁、悲愁等情绪变化。尤其是老年人,在秋天更容易产生悲愁的情绪。因此,我国古代民间有重阳节(农历九月九日)登高赏景的习俗。

2012年全国人大常委会修订通过的《中华人民共和国老年人权益保障法》规定每年农历九月初九为老年节,将老年人群的节日与重阳节定在同一天,正是关注到秋季老年人群的情绪波动。重阳节登高远眺,三五好友畅聊玩耍,举办敬老爱老的祈福活动,可使人心旷神怡,忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散,确实是精神养生的良剂,也是情绪从“悲愁”转向“容平”的应对方法,是先辈们传承下来的智慧结晶。

饮食起居紧扣养阴润肺

理,提升睡眠质量,这是“养阴”的关键。

饮食调养方面,应遵循“养阴润肺”的原则,饮食宜甘凉、滋润多汁为主。秋天宜收不宜散,所以,要尽可能少食葱、姜、辣椒等辛味之品,适当多食一点酸味果蔬;秋燥易伤津液,主张秋季时节,可适当食用如山药、芝麻、雪梨、枇杷、菠萝等柔润食物,以生津润肺,有益于健康。

运动以“养收”为要

秋天气候多变,早晚温差较大,运动养生,重在“养收”。由于起居必须“早睡早起”,为不影响睡眠,运动养生建议安排在早上为宜。常言道“动则不衰,用则不退”,运动方式方面,宜以不剧烈、偏柔和的运动方式为主,如八段锦、太极拳、户外散步、慢跑、跳交谊舞、登山等为主,达到调畅气血的目的。运动强度方面,应把握“不喘、不累、不出大汗”的原则,大量出汗显然是不符合“养收”原则的。

秋季日常养生的具体做法:每日清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36遍;再用舌在口中搅动,待口中水满,漱炼几遍,分三口咽下,并注意送至丹田;稍停片刻,缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上颚,用鼻吸气,用意将气送至丹田;再将气慢慢从口呼出,呼气时要撮口如管状,默念“咽”音,但不要出声。如此反复30次。此吐纳养生法秋季若坚持练习,对补益肺气有一定的功效。

此外,需要特别注意的是秋季运动养生以“养收”为原则,因此,并不适合过度运动。

(据新华网)

- 01 舌苔厚腻,或者舌体胖大,舌边有齿痕。
- 02 身体沉重懒动,睡醒后仍然不解乏,浑身不清爽,有头昏脑胀之感,易困倦,记忆力减退。
- 03 食欲不振,表现为胸闷腹胀、食欲欠佳,口中粘腻等,“湿聚成痰”,日久会出现咽部有痰、咽部不清爽等情况。
- 04 面部容易出油,面色发黄、发暗,有的伴有头发油,或者耳朵里面总是湿湿的,用小指触碰,感觉有油。
- 05 大便粘腻不成形,总有排不净的感觉,粘在马桶上不易被冲走,这说明体内有湿气,消化吸收功能异常。



天气预报

巴州气象台
2023年8月10日发布

库尔勒 晴间多云,37℃~25℃, 风力3~4级。	焉耆 晴间多云,35℃~20℃, 风力3~4级。
轮台 晴间多云,37℃~19℃, 风力3~4级。	博湖 晴间多云,35℃~19℃, 风力3~4级。
尉犁 晴间多云有浮尘, 37℃~22℃,风力3~4级。	若羌 晴间多云有扬沙, 40℃~19℃,东北风4~5级。
和静 晴间多云,35℃~24℃, 风力3~4级。	且末 晴间多云有浮尘, 36℃~20℃,风力3~4级。
和硕 晴间多云,35℃~17℃,	



中国福利彩票
http://www.xjflcp.com

同时看好多个号码怎么办? 复式投注帮你解决

不知道彩民朋友是否有过这种烦恼,同时看中多个号码,然而又都“吃不准”。面对这种状况,不妨试试复式投注。福彩双色球游戏复式投注是指:所选号码个数超过单式投注的号码个数,所选号码可组合为每一种单式投注方式的多注彩票的投注。

复式投注有哪些方式?

双色球游戏复式投注包括红色球号码复式、蓝色球号码复式、全复式三种方式。

红色球号码复式:是指从红色球号码中选择7个号码以上(含7个号码),从蓝色球号码中选择1个号码,组合为多注单式投注号码的投注,如7+1、8+1等;蓝色球号码复式:是指从红色球号码中选择6个号码,从蓝色球号码中选择2个号码以上(含2个号码),组合为多注单式投注号码的投注,如6+2、6+3等;全复式:是指从红色球号码中选择7个号码以上(含7个号码),从蓝色球号码中选择2个号码以上(含2个号码),组合为多注单式投注号码的投注,如7+2、8+3等。

需要指出的是,因为单张彩票的投注金额最高不得超过2万元,所以单张彩票投注金额超过2万元的大复式是打不出票的,如15+2、17+1等。

复式投注有哪些优势?

相较于倍投的单式投注,相同投注额的复式投注能够产生更多的排列组合可能,因此击中大奖的机会也会相应提高。

此外,复式投注的另一大优势就是一旦中奖,就会出现“大奖小奖一箩筐”

的现象。而且,由于复式投注号码多,选择空间更大,因此彩民朋友们在遴选号码时更加自由,省时、省力。

复式投注花费多吗?

了解了复式投注的优势,有些彩民朋友会问,复式投注的花费是不是都很多啊?其实,小复式的投注额不高,如双色球游戏6+2蓝球复式只需4元,7+1红球复式需要14元,7+2全复式需要28元,6+16全蓝复式需要32元,必中1注六等奖。但是大复式的投注额比较高。

要提醒大家,总体来说复式投注的金额比单式和胆拖都更大,希望大家理性选择适合自己的投注方式,量力而行,这样才能充分享受到玩彩票的乐趣。

(福彩 宣)
·广告



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。巴州福利彩票投注专用设备属于彩票销售机构所有,彩票代销者不得转借、出租、出售。
服务热线:0996-2502203