



## 新书推荐

## 中医养生堂系列:饮食宜忌随身查

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章介绍四季饮食宜忌,第二章介绍日常食材饮食宜忌,第三章介绍常见中药材饮食宜忌,最后介绍常见内外妇儿病饮食宜忌,以供读者掌握实用的饮食搭配原则,在日常饮食中能够真正地享用美食,收获健康。



## 中医养生堂系列:自制药酒随身查

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

本书针对补血补气、补肾壮阳、滋阴壮阳、健脾和胃等方面共精选药酒配方数百首,多为现代药酒良方或民间广为流传、历代沿用至今且经验证疗效显著的配方。每方均按配方、制法、功用、主治、用法、附记等依次介绍。一种药酒一幅图,将药酒中的配料一一列出来,方便读者对照取材,图文并茂,让读者一看就懂,一学就会。

缘来  
有你

●M.8361男,合肥市直机关公务员,55岁,1.76米,大学,面貌修养好,高知家庭,离单,经济住房优。诚觅一位50岁以下,1.62米以上,大专以上,温柔善良贤惠的女士为终生伴侣。

●M.7952男,合肥部属设计院,50岁,1.78米,大学,儒雅谦和,真诚重情,离异(一女在国外),车房具备,经济优越。诚觅45岁以下,1.65米左右,大专学历,肤白清秀,知性端庄的女士共话人生。

●F.6298女,合肥市直单位公务员,45岁,1.68米,硕士,温柔貌美,气质佳,离单,车房俱全。诚觅一位55岁以下,1.72米以上,面貌端庄,风度佳,在机关事业单位工作或自主经营的先生爱心永结。

●F.5369女,合肥中学教师,40岁,1.65米,重点本科,温柔美丽气质佳,富爱心,离单,独居大套房。诚觅50岁以下,1.75米左右,综合素质高,品德修养好的先生携手红尘之旅。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

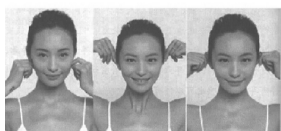
## 房产出售信息

我公司现有合肥市庐阳区蒙城路西上海世纪联华超市401、402、403、501室建筑面积为884.47平方米的房产出售,出售价格为500万元整。该房产位于蒙城路杏花公园旁,现由上海世纪联华超市租用。有意者请与安徽元典当有限公司联系。

联系人:徐女士

联系电话:0551-65619257

## 《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》 免费申领



《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》是一本健康书籍,主要介绍耳病的养护与禁忌,指导患者日常生活保健,可供广大读者,尤其是

耳病患者及家属阅读。该书现免费发放,如果您或您的家人需要,可抓紧时间拨打电话索取,不收取任何费用,送完即止!

免费申领热线: (优惠代码:641)

400-0400-984

高等教育出版社 ISBN978-7-04-037001-6 CIP数据核字(2010)第137569号

”

暴喜伤心,暴怒伤肝,暴恐伤肾,过衰伤肺,过思伤脾。 ——《养生四要》

做啥事都提不起劲?  
当心“悲秋综合征”作祟

□ 陈小飞 记者 李皖婷

自古逢秋悲寂寥,不知不觉中,秋天已正式步入正轨。你是否发现,进入秋季后,很容易情绪低落?其实,“悲秋”并非无病呻吟,而是一种季节性情感障碍。不过专家提醒,虽然大多数人的“悲秋综合征”会自行消失或缓解,但若不引起重视,及时进行预防和调节,则会对本人和身边人的生活造成或轻或重的影响。



## 有“悲秋”情绪,多半是身体不适引起

近几年来,每到秋天,刘大姐的老胃病就复发,吃不好,睡得也不好。由于身体上的不适,平日里微笑待人的她,也常会因为一些小事与同事发生口角,工作没有了往日的激情,做任何事都提不起劲。

刘大姐并非个例。每到秋天,上了年纪的独居老人容易衍生垂暮、凄凉之感,睹物思人,更是牵挂远方的儿女;更年期妇女容易感叹年华老去、容颜不再,情绪相当敏感,常常悲伤失落;工作生活压力大的中青年,遇到小事容易感到诸事不顺,才华不能施展,情绪压抑,郁闷难舒等等。

为什么会有“悲秋”情绪?省中医院感染二

科主任施卫兵教授解释道,从中医角度来说,随着秋季的到来,万物开始凋零,人体也进入“阳消阴长”的过渡阶段,有些人能很好地自我调节,顺利度过;而有些人自我调节速度与季节变化的速度的不匹配,身体上产生种种不适,这会使人体新陈代谢和生理机能均受到抑制,导致内分泌功能紊乱,进而使情绪低落,从而容易沉浸在“悲秋”的情绪中。

据了解,换季是人们的身体对气候最敏感的时候,郁闷的心情也容易趁虚而入,尤其在万物凋零的秋天,一旦调节不好,“心理亚健康”会一触即发,甚至出现焦虑、抑郁,患上“悲秋综合征”。

## 保持平常心,有助于平稳度过“悲秋”期

立秋过后,调摄精神是养生的要务,如《素问·四气调神大论》所云:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。施卫兵就建议,秋季要以“收”为要,做到“心境宁静”,以减轻肃杀之气对人体的影响,简单地说,就是要“清心寡欲”。私心太重、嗜欲不止会破坏神气的清静。

施卫兵建议,中老年人应以一颗平常心看待自然的变化。“少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒。”生活上要正确面对利害得失,减轻自己的精神负担,以保持心胸开阔,促进身心健康。

据了解,患上“悲秋综合征”的往往是一些平素对寒冷比较敏感的人群,常年在室内工作、体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,女性患者较多,年龄主要集中在20岁至50岁之间。所以如果想避免“悲秋”情绪作祟,外出走走也是个不错的选择。

运动可以推迟衰老过程的到来,还可以预防各种加速衰老的中老年疾病。“秋天可以找个周末外出秋游,登高赏景;也可打打太极,收敛心神,保持内心宁静;或养花、垂钓,陶冶情操。总之就是抛开一切烦恼,避免悲秋情绪。”施卫兵说。

## 小贴士

## 如何克服情绪低落?

1.参加锻炼:体育锻炼能使人体产生一系列的化学和心理变化,较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

2.改善营养:维生素B有助于改善情绪,这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

3.走亲访友:找贴心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话。

4.乐观幻想:有些人遭受了一点挫折,凡事总往坏处想。克服的方法是,宁作乐观的幻想,不作消极的猜度。

5.旅游和外出:心情烦闷时,看看青山绿水,看看袅袅炊烟,疲劳、苦闷之感顿消。

6.看电影:抑郁时,看个喜剧片,这种移情效应是很明显的。

招商银行率先完成人民币  
跨境支付系统CIPS清算业务

2015年10月8日早上9点整,随着招商银行境外子行永隆银行支付指令清算成功,招商银行办理的首笔人民币跨境支付系统CIPS业务圆满完成,成功抢占CIPS上线的“零点时刻”。作为人民币跨境支付的重要基础设施,CIPS将为未来人民币的全球使用提供更加坚实的保障。而招商银行在CIPS上线的关键节点勇拔头筹,再次凸显了招行在跨境人民币同业合作中的强大实力。