

健康格言

水能载舟，也能覆舟；食能养生，也能丧生。合理膳食，脍不厌细。食不厌杂，滋养身体。

2011年8月18日 星期四 洛阳日报报业集团主办 国内统一刊号:CN41-0085 www.lyd.com.cn 总第256期 本期16版 周四出版

夏秋之交 健康宝典

立秋后,天气迅速由湿热转为干燥,人体也到了“夏秋之交”的分水岭。夏秋交替是人体最为敏感的时期,人尤其容易产生倦怠、乏力、烦躁的感觉。

在夏秋之交,我们该怎样养生?怎样调整饮食及生活习惯防止疾病趁虚而入?本刊特推出《夏秋之交健康宝典》策划报道,分别从中医和西医的角度,阐述如何养阴、防秋乏、防秋躁,如何进行饮食调理养生,如何进行慢性病防治,换季护肤美容的要点以及宝宝如何安度夏秋之交等。



制图 寇博 赵韵

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

➤ D02
初秋养生
重收敛

➤ D03
夏秋换季
当心这些病捣乱

➤ D04
立秋后饮食
宜少辛多酸

➤ D05
夏秋之交
防晒保湿同样重要

➤ D06
宝宝“换季病”
不可不防

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助