

# 市场星报

安徽人的生活指南



2018.9.30  
星期日 戊戌年八月廿一  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 中年养生 从养成这几个习惯开始

谈及“养生”，多数人会认为那是老人的事，至少退休以后才需要考虑。然而事实上，如今越来越多的中年人“疾病缠身”，身体不堪一击。因此，养生应从中青年开始，抓住重点，防患于未然。

首先，一日三餐要按时，不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点，合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯，晚饭后看看电视剧，通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业，真正放松大脑。

其次，坚持健康饮食。中医认为，“高粱原味，足生大疔”。饮食合理最好的办法是在家吃饭，做到荤素搭配、食量适度。人到中年后，还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物，延迟中、老年人疾病的发生。

再次，把运动融入生活。在我看来，最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起来，比如上班少坐两站地，回家爬几层楼等。

最后，保持乐观情绪。上班时要精力集中工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能心情舒畅。

据《生命时报》

## 秋季养生 贵在“养阴防燥”

▽ 05版

## 秋季适宜运动 小心运动防损伤

▽ 05版

## 口腔健康影响全身 爱牙注意“八条”

▽ 08版

小  
启

国庆节期间，本报10月1日~7日休刊7天，10月8日恢复出报。节日期间新闻，请关注掌中安徽手机客户端、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、微博@市场星报、市场星报微信(scx123)。

祝广大读者国庆节快乐!

本报编辑部

2018年9月30日



全网通 AI 手机  
更懂你

流量达量 限速不断网

# 全国流量 放心用

## 电信又快又智能

# 36元起



### 300M 智能光宽带 2路电信超清电视

## 免费用

- ★ 不同档位套餐流量超出当月相应阈值自动限速不断网。
- ★ 办理家庭融合套餐5人共享，人均36元起。
- ★ 详询10000及当地电信营业厅。