

每周吃一次鱼睡眠好

对于吃货而言,鱼肉是很好的蛋白质来源,经常吃鱼不但能降低血脂和胆固醇,还能降低心脏病风险。

最近,一份来自美国宾夕法尼亚大学的研究结

果,再度为“吃鱼的好处”找到了“实锤”——每周至少吃鱼一次的儿童,比少吃鱼甚至不吃鱼的儿童睡眠更好,且智商分数高出四分之一。研究发现,鱼类中富含的 ω -3脂肪酸

(ω -3)与智力的改善有关,也与更好的睡眠有关。

研究数据发现,那些每周吃鱼不少于两次的孩子在智商测试中的得分,比那些“很少”吃鱼或者

“从不”吃鱼的孩子高出4.8分;此外鱼类摄入的增加还与睡眠障碍减少有关,等同于直接提升了睡眠质量。接下来,研究者希望能进一步补充目前的观察性研究,确定吃鱼是否可以

导致更好的睡眠、更好的学习成绩,以及现实生活

中其他的实际成果。(据《广州日报》)



瘦人不运动易患糖尿病

一般来说,肥胖者易患糖尿病。但最近发表在《美国预防医学杂志》上的一项新的研究称,如果你是个瘦子,更应提防久坐不动导致的前驱糖尿病风险。

美国佛罗里达大学公共卫生学院卫生服务研究、管理和政策中心主任阿奇·梅努斯三世带领科研团队分析了1000多名20岁以上

英国人的健康数据,受试者体重正常或偏瘦。研究发现,受试者中不运动的人血糖水平比经常运动的人高5.7个百分点,1/4的久坐不动者已经达到前驱糖尿病或糖尿病的诊断标准;再考虑到年龄因素,在45岁以上身材苗条的成年人中,这一比例则增加至超40%。

研究人员解释称,体

重正常并不代表代谢正常,相当一部分不爱运动的瘦子可能属于正常体重的代谢性肥胖,也就是“假瘦子”。因此专家提醒,即使苗条的人,也不能久坐不动。目前,科学家们计划进一步了解体重正常者出现糖尿病前兆的原因,以便帮助公众更好地预防糖尿病。(据《生命时报》)

健身前应先卸妆

很多人会在睡觉前卸妆。英国医疗机构“伦敦医生诊所”医疗部负责人普里蒂·丹尼尔医生提醒,运动前也要卸妆,否则会

给皮肤带来严重伤害。英国《镜报》近日援引

丹尼尔的话报道,运动时人会流汗来调节体温、排出杂质。皮肤天然油脂本身会在一定程度上堵塞毛孔,阻碍杂质排出,令细菌滋生,比如引发痘痘的痤疮丙酸杆菌。当脸

上涂抹化妆品后,会进一步阻碍杂质的排出。

因此,无论商家宣称化妆品有多好的保湿、美白、紧致肌肤作用,运动健身前还要记得先卸妆。(据《北京日报》)

你的体脂率是多少?

最近红海行动口碑爆棚,其中参演的杜江更是被爆出为角色锻炼,半年训练体脂降到6.2%,网友纷纷为其点赞!体脂率,指的是脂肪在身体里占的比率,比体重更能反映一个人的健康程度。

自己判断体脂率

10%~12%:女性身体脂肪含量在8%~10%左右,男性在2%,区别在于女性的乳房和子宫周围天生就有脂肪。这种程度下女性肌肉会非常明显,浑身上下各部位线条清晰。如果锻炼得好的话,6块腹肌非常清楚。

15%~17%:有点稍低,此体脂程度相当于男性6%~7%

的水平。很多比基尼模特和健美小姐喜欢保持这个体脂水平。肩膀,手臂,腹部和大腿的肌肉线条比较清晰,肌肉分离度一般,臀部和腿部的饱满度稍差。腹肌隐隐出现并有明显轮廓。

20%~22%:大多数女运动员都保持在这个水平。腹肌有些轮廓(就是人鱼线)。胳膊和大腿有些稍微明显的脂肪,大腿和臀部有圆润感。肌肉分离度有,但是比较低。

25%:这是大多数女性平均体脂范围的下限水平,一般人所谓“不胖不瘦”就是这样的。臀部,大腿和胯部的曲线更加圆润。对于很多人来说,这应该是最可以接受的体脂范围。

30%:对于男性来说脂肪大多数先堆积在肚子上,而对于大多数女性来说,脂肪堆积首先在屁股,胯部和大腿。30%的体脂通常胯部看起来更加圆润,大多数数据认为这个是平均女性体脂的上限。

35%:肚子突出,脸和脖子变圆。屁股变得更宽,脸和脖子也会变圆。很多女性在这个程度时臀围会有100cm以上,腰围在81cm以上。肚子上的脂肪也开始突出于胯部。

40%:赘肉多,出现脂肪坑。身上可以看出赘肉,甚至开始有脂肪坑,臀围大于105cm,腰围大于89cm,大腿围度大于63cm。

(据《健康时报》)

怎样才能不纠结?

方丽最近烦恼极了,起因是朋友给她介绍了两个对象,一个很会逗人开心,但有些轻佻;另一个稳重、老实,但稍显木讷。到底选谁?她为此苦恼了一个月。除了感情问题,方丽几乎事事都能纠结一番:同事约去吃晚饭,她一方面担心回家晚了写不完工作报告,另一方面又怕扫大家的兴,于是跟着大伙一起吃饭,但整个过程都闷闷不乐;父母想和她去海南旅行,她觉得能和家人一起出游很温馨,但又不喜欢目的地,想来想去没定论,就一直拖着,拖到全家人都没了兴致……

纠结,可以理解为长时间地难以做决定。是这个还是那个?是往前还是退后?内心引力和斥力的矛盾、斗争常常造成心理

能量的巨大损耗,让人痛苦、疲惫。每个人都有决策困难的时候,但有些人无时无刻不在纠结,这就与个性有关了。如爱依赖的人自主性比较差,难以独立做出抉择;自我评价低的人容易否定和牺牲自己,为了考虑和迎合他人,常常放弃、压抑自我需求;性格比较抑郁的人由于强烈的不安全感而思前想后、犹豫不决。

想不纠结,就得解决好内心的冲突。第一步要先接纳纠结的状态。纠结虽然让人痛苦,但这其实是一件好事,有纠结说明有选择;想选最好的,说明对自己负责任。如果你能这么想,就会慢慢接受纠结,而不是去反抗、自责。

情绪平复下来后,就该“算一算”。鱼与熊掌不

可兼得,任何一种纠结都是得与失、选择与放弃两种力量的角逐。要做出不让自己后悔的决定,你得好好权衡利弊。可以把每件事的好处和坏处列出来,再按重要性排序。如果好处比坏处多,或者虽然只有一个好处,但这个获益非常重要,那么这件事就值得去做,反之亦然。

实在算不出来的,就“赌一把”。很多时候,我们面临的选择旗鼓相当,理性计算可能帮不上忙,这时就得听从内心,靠直觉去“搏一搏”。可以先暂时停止思考,把注意力转移到别处,等思维彻底放松下来再回头看选择。那个在脑海里第一个冒出来的想法,往往就是你真正想要的。

(据《生命时报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线:0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>		
<h3>单位招聘</h3> <p>诚聘总监土建水电专监监理员数名,电话:3307348高工</p>	<h3>招汽车修理工、学徒工</h3> <p>13347135236</p>	<h3>聘小车司机</h3> <p>20~22岁,初中,包吃住 3500元。电话:13847735188</p>	<h3>金荣驾校招聘</h3> <p>教练员若干名,5年以上驾龄,男女均可,保底+绩效+工龄工资,交五险 电话:17647368999刘校长</p>	<h3>房产销售</h3> <p>现房处理 小黑河五塔东分校旁现房103m²40万 电话:2503938</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>3月泰国篇 全景泰国 曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游 发班日期:3月3/6号 1999元/人起 发班日期:3月10/13/17/20/24/27/31号 2780元/人起 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费) 发班日期:3月3/6/10/13/17/20/24/27/31号 4180元/人起 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>3月日本樱花季预售篇 大阪、京都、东京、富士山四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年3月17号 4180元/人起(呼市起) 大阪、京都、东京、富士山、横滨四飞8日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年3月15号 4180元/人起(呼市起) 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>兴安盟边防巡逻路改造升级勘察设计招标公告</h3> <p>兴安盟边防委员会办公室拟采用公开招标的方式择优选定“兴安盟边防巡逻路改造升级”的勘察设计承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzbw.com)上发布的招标公告。 注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。 联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703 兴安盟边防委员会办公室 2018年02月26日</p>		<h3>公告声明</h3> <ul style="list-style-type: none"> 李凤玉遗失警官证,警号:051451,声明作废。 回民区燕德斌美庆烟花爆竹经销部遗失国税税务登记证正本,税号:150104195807270519,声明作废。 张国清与兴泰房地产开发有限责任公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为:YS(2011)00037398,房屋代码为:489622,声明作废。