

# 老人就应该多唠叨

有些老人,年龄越大越不爱说话,不喜欢嘈杂的声音,屋子里整天很清静,尤其是一些独居的老人,亲朋好友间的交往少,不爱出门,说话机会少,时间久了,会形成恶性循环。

其实,包括说话在内的声响刺激是人类生存的必要条件之一,人类大脑是用进废退的,说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转。说话的过

程需要经过逻辑思考进行语言的提炼和组织,是对大脑的锻炼。

美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称,

经过科学家测试发现,在参加重要活动前,和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑,在活动中发挥更好的智力,表现的更聪明。

老年人脑细胞不断

退化衰老,多说话可以刺激大脑细胞不断活跃并保持一定兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程,对预防老年痴呆有一定作用,目前许多治疗老年痴呆的方法中,多感官刺激是效果最

好的。所以,儿女要鼓励老人多说话,并在老人的居室营造一些和谐的声音,平时也要多听老人说说话。善于听老人唠叨、从唠叨中理解老人的爱,也是一种孝顺。(据《生命时报》)

## 饭前该不该先喝汤?

对于餐前要不要喝水的问题,不同人有不同的“理论”。饭前喝水真能减肥吗?让我们来听听北京市营养源研究所专家的说法。

专家指出,“餐前多喝汤相当于提前把胃的空间给占上了,这样会减少人们这一餐摄入食物的热量。但此时的饱腹感

只是一个“水饱”,很快人体就会感受到“饿意”,所以这只能控制一顿饭的热量。“控制体重需要摄入和运动维持平衡,如果动得多,吃得少,体重就会下降,反之,体重会增加。”

也有不少人说:“胃酸是PH值小于7的强酸,如果饭前饮水,会稀释胃酸,这样不利于消化和吸

收。”这种说法科学吗?专家表示,饭前喝水、喝汤不会稀释胃酸。“人体的自身调节能力很强,不会因为喝水或者汤就让胃酸的PH值改变。人体有一个很强大的缓冲系统,食物摄入后会自行调节和平衡,所以大家不用过于担心。”

(据《北京晚报》)

## 气色差可能是吃出来的

对人到中年的女人来说,“黄脸”是杀伤力最大的词之一。当面色不再红润、皮肤开始松弛的时候,多数人首先想到的是求助于各种护肤品,其实,“黄脸”有可能是因为吃得不对。

铁摄入不足导致贫血。血红素中的铁离子承担了为细胞供应氧气的重任。如果没有足够的铁,血液循环的质量会下降,皮肤便不能红润动人。一个身材正常的健康女性,每天需要吃50克牛羊肉、瘦猪肉等红肉,鸡心、鸡胗等动物内脏也是低脂的补铁食物。烹调方式可以选择蒸、煮、焖等,不放或少放烹调油。素食者要吃大量富含维生素C的蔬菜来帮助植物性铁的吸收,还可以吃富含铁的瓜子、榛子、芝麻等坚果。

消化吸收不好导致营养不良。食物残渣从大肠排出,肝脏处理的毒物和废物

从肾脏排出。如果这两条排泄途径的功能不好,皮肤也不会有光泽。

除了及时治疗、避免喝酒和刺激性食物之外,消化弱的人可以选择容易被消化的发酵食品,可以经常喝点醪糟汤、酸奶,平时将食物做软一点,注意细嚼慢咽。

膳食纤维和抗氧化成分太少。食物中膳食纤维太少,肠道就不容易畅通,排泄能力下降;抗氧化成分太少,肝脏解毒功能受到影响,血液循环能力下降,皮下脂肪积累氧化产物,也会影响皮肤健康。每天应该保证吃1斤蔬菜、半斤水果,主食当中至少1/3是全谷物、豆类或薯类,充足的膳食纤维有助于肠道畅通,提供足够的抗氧化成分,预防皮肤出现斑点。

缺乏多种维生素。皮肤的健康需要多种维生素

维持。缺乏维生素C时,胶原蛋白合成发生障碍,皮肤弹性下降;缺乏维生素A时,皮肤发干、毛囊角化;缺乏维生素B2和维生素B6时,可能出现脂溢性皮炎等问题。需要提醒的是,吃太多甜食、甜饮料会消耗B族维生素,升高血糖使痘痘恶化,增加自由基促进衰老,也会减少多种营养素的摄入。每天一定要吃够蔬果,特别是深绿色、橙黄色的。深绿色叶菜、全谷类、奶类食物还是B族维生素的较好来源。

橙黄色食物可能吃多了。桔子、南瓜、胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素,如果一次吃过量,或短期内摄入太多,肝脏无法完全分解,积累在皮下脂肪,会引起皮肤发黄。不过,这并不会影响皮肤的质地。只要停止摄入,过两周就能淡化。

(据《生命时报》)

## 经常吃酱好处多

豆瓣酱、黄豆酱、甜面酱、韭花酱、辣椒酱……酱是我们生活中最常见的调味品之一,至今已有近3000年的历史。但是很多人不知道,吃酱有哪些好处?

中国疾控中心营养与食品安全研究所研究员霍军生说,酱承载着我

们对祖先食品的味觉记忆,其酿制过程复杂而神奇,将不是很容易消化、味觉平平甚至不好的大分子转化为很容易被人体消化吸收的小分子,这些小分子不仅被人体消化利用,还是人体肠道微生物的食粮,滋养了肠道微生态健康。酱不仅仅是传统食品,

也是现代的健康食品。

韩国研究证明,豆酱具有抑制ACE激活酶、抗诱变性、影响肿瘤细胞的功能;辣酱则可以促进减轻体重,降低血液中甘油三酯;另一种类似于豆豉的食品纳豆,可以控制高血压,具有一定的抗癌和抗氧化作用。(据《健康时报》)

# 分类广告

**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

# 声明·公告

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



**草延神医鼻炎膏**  
★天然植物草本无刺激★  
免费试用·免费送货  
咨询电话:15184766658(微信同号)

**单位招聘**  
宏健红保健康中心岱域社区老年服务中心常年服务看护老人,另设治疗脑梗腰腿疼,小儿推拿,催乳,常年培训学员包住宿。13847128375

**出租转让**  
出租:军区十字路口饭店296m²新装修;润宇大楼67m²写字间  
电话:13848413322 13948318081

**转让:**营业中大型KTV,电话:13904715702崔

**出售:**燃气锅炉全套供热10万m²,电话3251919

**公告声明**  
●公告:赵江,您在呼和浩特市榆林镇苏木沁开设的商砼站已拖欠费用六年,要求在2018年5月31日前结清费用腾退场地,逾期将按遗弃处理。  
北京军区呼和浩特房管处  
●丁伟民(身份证号:411121195903212512)遗失与怡和房地产开发有限公司购买的卓然京都小区15号楼2单元403室55.24m²购房合同和收据一张,特此声明。  
●郭美中遗失残疾证:15010219850517602662,签发日期:2017年12月26日,声明作废。

**高价回收**  
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铅铁等13134711174

**房产销售**  
**处理顶账房**  
玉泉政府对面上国名都高层97.26m²多套现房,低价处理!2503938

**老年公寓**  
天津老年公寓关爱老人奉献社会旧城北门6304944

**声明·公告**

●赵战飞遗失驾驶证,号150104196910030016,声明作废。  
●郝海清遗失位于新城区新华东街团结小区西区23#产权证,证号:20151116616,声明作废。  
●玉泉区刘红石柳焊加工服务部遗失税务登记证副本(内地税字130105196408291512号,声明作废。  
●呼和浩特市赛罕区千变汽车装饰服务部遗失营业执照正副本,注册号150105600005168及税务登记证正副本,纳税人识别号15282219840702151X,声明作废。  
●李慧的助理研究员资格证书不慎丢失,编号:201314036,现声明作废。  
●张秀英遗失身份证,号150102196905210028,声明作废。  
●赛罕区游翔宏建材经销部遗失营业执照正副本,注册号:150105600443436,及遗失国地税税务登记证正副本,证号:15020219710812301X01,声明作废。

●内蒙古呼铁新能源科技有限公司开户许可证遗失,核准号:J1910012008101,编号1910-00858445,开户银行:招商银行股份有限公司呼和浩特车站东街支行,账号:471900682410818,声明作废!

●李秀华遗失玫瑰郡15号楼东单元101购房收据2份,收据号0067675金额10000元;收据号0067676金额1180843元,声明作废。  
●孙云云不慎将失地养老保险红本丢失,证号1000051691,声明作废。

**公告**  
冯建军、魏洪杰:  
我公司与你二人签订了凯泰愉景小区商业购房合同,你二人尚欠购房款89万元未支付,经我公司多次电话、短信通知你们缴纳剩余房款,你二人经多次沟通无法联系我。现再次登报通知你二人见此通知后速来我公司交清购房欠款,并办理交房手续,逾期法律后果均由你二人承担。  
呼和浩特市凯泰房地产开发有限责任公司

**春秋旅游**  
相约泰国5.19  
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)为爱定价:3199元/人买一赠一(仅限前10名)  
发班日期:5月19号/22号  
尊贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:5月19/22/26/29号 4180元/人起  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

**春秋旅游**  
6日本国游篇  
济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年6月4号/6号/11号 4880元/人起(呼市起)  
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)  
发班日期:2018年6月7号 4880元/人起(呼市起)  
北京/名古屋大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)  
发班日期:2018年6月12号 5280元/人起(呼市起)  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

**公告书**  
罗宏明(系内蒙古冀东水泥有限责任公司员工,员工编号10470318),你于4月28日至5月11日连续9个工作日未到岗工作,在该期间内你未履行任何请假手续,根据《劳动纪律管理办法》第十一条的规定,记为旷工。经电话、短信、电子邮箱、邮寄告知函和前往家庭住址等多种方式联系你和你的家人均未能成功。根据《劳动纪律管理办法》、《员工奖惩管理办法》和《劳动合同书》的相关规定,公司依法与你解除劳动关系,请于2018年5月22日前到公司办理工作交接和离职手续,否则后果自负。  
内蒙古冀东水泥有限责任公司  
2018年5月14日

**呼和浩特市赛罕区黄合少公告**  
按照国务院关于国有林场改革要求,对位于赛罕区黄合少林场辖区内的个体、企业经营者承包的林地由黄合少林场统一收回,请各承包户于登报之日起15日内,持承包合同到林场办理相关收回手续,逾期未办理者,后果自负。  
联系人:毛体俊 18047153000  
党海龙 18686025665  
赛罕区黄合少林场  
2018年5月16日