

处暑:防病强身注意4方面

伴随着清爽的风,农历二十四节气之中的第十四个节气——处暑来了。“处”含有躲藏、终止的意思;处暑即“出暑”,是炎热离开的意思,意味着即将进入气象意义的秋天,处暑代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。

这样的天气下可以从以下几个方面来调整自己,以防病强身,安度岁月。
1.看天气,增减衣物。
不要急于增加衣服,顺应的是“春捂秋冻”之意,目的是为了让人体体表温度不要过高,这样有

助于人体毛孔的闭合。
2.重清补,调理脾胃。
适度温补但要少吃辛辣烧烤类的食物,包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等,此时的饮食应以清补和调理脾胃为主,适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品

和豆制品等等;多吃新鲜的蔬菜水果,和膳食纤维的补充;还可进食些红枣、桂圆、枸杞、羊肉等食物进行温补。
3.改习惯,充足睡眠。
应该改变夏季晚睡早起的习惯,尽量争取晚上11时前入睡,并且适度的

推迟起床时间,保障睡眠的时长和质量,还可以睡个小午觉,化解困顿的情绪。另外,睡眠时应该关好门窗,注意盖被保暖。
4.看体力,加强锻炼。
在体能合适的情况下,散步、跑步、做操、瑜伽、登山等等都是不错的

选择,运动的过程中一定要注意心肺功能的耐受度,避免过度运动后造成身体不适。
季节的变化是自然的规律,冷热的交替需要我们去耐受,从衣食住行的角度,做好防护。
(据《人民日报》)

小孩攀比多受父母影响

喜欢攀比的孩子一般分两类。一类是父母特别忙的孩子,父母会用各种物质满足孩子。被过度宠爱的孩子,会把家长满足自己的需求当作理所当然,当别人有自己没有便也想拥有,久而久之,便形成了攀比心理。另一类小朋友特别爱比较,他们的父母也更关心孩子在学校的表现,给孩子设定了一条无形的标准——拿第一。父母潜移默化影响下,孩子养成了什么都要争第一的习惯。

孩子养成攀比心理与父母养育方式有非常大的关系。为了避免孩子形成攀比心理,需要家长正确引导。
第一,要树立正确意识,灌输良好的价值观,让孩子相信人人生而平等,外在条件高低不是评判一个人的标准,要尊重每个人的独特性。
第二,给孩子足够的关注和接纳,帮其树立自信,避免拿孩子比较。用真诚的肯定、贴心的关怀,以及直白的语言向孩子表达爱。
(据《生命时报》)



站起时头晕要防痴呆中风

如果起立时感到头晕,说明存在突然的血压下降,是体位性低血压的一种表现,有人认为是身体缺水。
刊发在Neurology(神经病学)期刊上的一项研究发现,有站起时头晕这种表现的中年人,今后发生痴呆或中风的风险更大。可能是由于反复发生脑灌注不足,导致了认知功能下降,以及脑供血不足,发生了中风。
该研究共入选了17000人,平均年龄54岁,平均随访25年。在研究开始时,这些人没有发生过心脏病或中风。具体检查方法:让被研究者躺下20分钟之后,站起来再次测血压。体位性低血压定义为收缩压至少下降20mmHg,或舒张压至少下降10mmHg。
研究发现,4.7%的人有体位性低血压。25年后,有体位性低血压的人痴呆风险增加54%,发生缺血性中风的可能性增加了一倍。
对于存在体位性低血压的中年人,需要预防其今后发生痴呆或中风。
(据《健康时报》)

解毒祛痘消疮喝绿豆银英饮

主要功效:清热解毒、祛痘消疮。
推荐人群:潮湿闷热,疲乏、脾气急躁、肢困、长痘。
材料:绿豆200g、白扁豆100g、干金银花10g、干蒲公英10g、陈皮1角(4人量)。
烹调方法:绿豆、白扁豆去杂质后,浸泡3~4小时。金银花、蒲公英冲洗去灰尘、杂质。瓦煲内加水1500ml煮沸,加绿豆,盖紧锅盖后武火煲10分钟,倒出几碗青绿色清汤后,将其他材料加入,重新加水至2000ml,武火煮沸后改文火,煮至豆烂,根据个人喜好,添加少量食盐或糖。
点评:性寒解毒的绿豆,与清热解毒、消痈散结的金银花、蒲公英配合,清热消暑、散结祛痘。汤中加了健脾祛湿的白扁豆、燥湿理气的陈皮可以护脾胃,金银花虽性寒,但不伤正气,是治疗热毒疮疡的好选择。
(据《广州日报》)

晚餐远离4种食物能睡个好觉

晚餐经常进食以下食物,可能会导致睡眠质量越来越差。
辛辣食物
常见的包括辣椒、生葱、洋葱、生蒜、生姜、韭菜等。辛辣食物中多含有辣椒碱等刺激性物质,会刺激大脑中枢神经和身体各部分的神经末梢,导致心跳加快、体温上升及情绪上的兴奋感。而且还会对胃产生刺激,使其有灼烧感,甚至出现“烧心”、消化不良。辛辣食物在人体的消化过程会消耗掉体内的促睡眠介质,从而影响睡眠。
高盐食物
如果睡前高盐食物摄入过多,会使钠离子摄入过量。晚上睡觉前吃得太咸,夜里还可能因为口渴而辗转难眠,从而影响睡眠质量。
高糖食物
当味蕾和嗅觉感受到甜味时,会激活大脑中的多巴胺神经元,让人感到兴奋,难以平静、入眠。各种糖果、糕点、冰激凌、巧克力含糖较多。
胀气食物
常见的胀气食物有豆类、洋葱、红薯、芋头、玉米等。胀气食物除了会引起腹胀,还会引起消化不良等问题,从而影响睡眠。
(据《大河报》)



<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>		<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>家政服务</h3> <p>家为先家政 培训月嫂 3338088</p>	<h3>出租转让</h3> <p>商业出租:国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天津老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>卖房</h3> <p>南二环路医院南,现房 114m²,卖55万,买上可 装修。电话:2503938</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●于恒奎购买的宽城小区 裕园B3-2-301购房款收 据遗失,声明作废。 ●胡婷遗失预交报名费收 据2本,收据号1800901-18 00925、1803276-1803300, 声明作废。 ●丢失声明:赵东军与内蒙 古联发房地产开发有限公司 签订的青城紫苑C10#- 2-1301房屋买卖合同与收 据原件丢失,收据为两张编 号“0362084”、“0013861”。丢 失车位协议与收据一份编 号为“0678997”声明作废。</p>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>8月泰国 泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双78日(全程无自费) 发班日期:8月25/28号 3880元/人买一赠一 华贵升级版一曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双8日(全程无自费) 发班日期:8月25号 4180元/人 网址:WWW.CH.COM</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>9月日本赏樱篇 天津(大阪京都东京富士山)奈良四飞7日游(天津航空) 发班日期:2018年9月8号 4880元/人起(内蒙古全区联运) 北京(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9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运) 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9月13/19号 5380元/人(内蒙古全区联运) 天津(大阪京都东京富士山)福根四飞休闲7日游(东京一天自由活动,天津航空) 发班日期:2018年9月27/29号 6999元/人(内蒙古全区联运) 网址:WWW.CH.COM</p>		<h3>公告</h3> <p>●胡东亮(身份证号:1502 21197002030316)由于疏忽 不慎将呼和浩特市恒大雅苑 2号楼702、703、704、705、70 34、7035、7036号7套房屋 的认购书(编号分别为: 0003552,0003553,0003554, 0003612,0003611、00036 03、0003608)和收据(收据 号分别为:313772、313771、 313770、313769、313766、 313765、313764)遗失,由此 造成的一切后果与内蒙古昌 盛泰房地产开发有限公司有 限公司无关,特此声明作废。</p>	
<h3>声明</h3> <p>因香榭美景小区向上级部门申请成立业主 委员会,经政府部门指导批准允许成立。自2018 年8月15日向香榭美景小区建设单位发出邀请 函,至今七日内未向攸攸板镇政府物业办提交书 面回复。现视为开发商不履行义务,自愿放弃筹 备组成员参与资格。特此登报声明!</p>					