

# 餐后半小时的那些事

人一到35岁,身体机正在慢慢走向衰老,要想通过养生提高身体各项基能,大家一定要抓住一个养生黄金期:饭后半小时。那么,三餐后的半小时,分别适合做些什么呢?

早餐后半小时,我们可以吃一些维生素含量丰富的水果,可以提神醒脑。比如猕猴桃、草莓等。另

外,还可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧,从中医理论上讲,饭后20分钟左右,可使胃经通畅。这里有人体最重要的穴位足三里,俗话说常拍足三里,胜吃老母鸡。

很多中老年朋友习惯早上锻炼,但是吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很容易引起消化不良。

如果运动强度较大,还会引起腹痛或胃肠道疾病。

午饭后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,俗话说中午不睡,下午崩溃。中午打个盹可以缓解压力、提高记忆力,即使十几分钟,效果也立竿见影。对于那些午饭后不得不坐在电脑前的上班族来说,如果来杯酸奶,可以促

进胃肠蠕动和消化液的分泌。如果不休息,可以利用这段时间,伸伸腰、踮踮脚、做做深呼吸。

很多人喜欢在饭后喝点茶来进行消食。其实,饭后喝茶会影响蛋白质的吸收,建议饭后1~2小时再喝。

晚餐后的半小时,需要减肥的朋友,可以在这段时间里进行简单的活

动,既可有效减肥,又不会对消化系统造成负担。另外,餐后半小时喝水,能够加强身体的消化功能,帮助脂肪代谢,也可以利用这段时间拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化,强身健体。

餐后的养生保健活动

有哪些禁忌?

1. 不要饭后急于洗澡和泡脚,这样做会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,建议最好先休息1~2个小时。

2. 不要马上活动,如跳广场舞、打拳。

(据《扬子晚报》)

## 秋凉了 这3个部位不要受冻



秋天这个季节,身处室内不免感到有些凉飕飕。这个时节,人容易受凉、感冒或引起胃肠道感

染,由于降水减少,不少人还会出现“凉燥”现象。

寒病起,三个部位不能冻。不少人觉得,这是难

得的清爽季节,中午时分气温仍然挺高,所以依然穿着凉鞋、短袖短裤或者裙装,感受秋风拂面的感觉。虽说有“春捂秋冻”的说法,不过中医专家提醒,身体有三个部位不能“秋冻”。

首先是头部,头为诸阳之会,如果保护不好,阳气会丧失,头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

第二个是腹部,腹部有很多重要经脉,如脾胃

经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响。例如有胃病史的人受寒易胃疼,经期女性受寒容易痛经等。

第三个就是脚,“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。

(据《中国妇女报》)



## 经常打网球的人平均多活近10年?

丹麦和美国研究人员发现,与其他运动相比,网球可能相对更有益健康;与从来不动的人相比,经常打网球的人平均多活将近10年。

《纽约时报》5日报道,丹麦“哥本哈根城市心脏研究”项目和美国密苏里大学堪萨斯分校研究人员以调查8577名丹麦人生活习惯和健康状况所获数据为素材,分析得出上述结论。调查1975年开始,在近25年间随访年龄在20岁至93岁之间的调查对象。

研究人员将调查对象生活习惯细节与丹麦死亡纪录相比较,发现不同运动有益健康的程度似乎不同。相比从来不动的人,经常打网球的人平均多活9.7年,打羽毛球平均多活6.2年,踢足球平均多活4.7年。

研究没有解释为什么打网球最有益延长寿命。研究人员猜测,这一定程度上与网球增进与人社交相关。研究显示,与人互动、社交性较强的运动延长寿命的效果更为明显,独自运动的效果相对有限。经常骑自行车平均能延长寿命3.7年,游泳3.4年,慢跑3.2年。

研究人员认为,与他人一起运动或者参加有搭档或团队体育项目或许有独特的心理和生理益处。研究结果刊载于美国杂志《梅奥诊所学报》。(据新华社报道)

## 每天步行20分钟 女性心衰风险降25%

涉及锻炼对心脏病发作、高血压影响的研究不在少数,但针对步行与女性心力衰竭风险关联的研究寥寥无几。美国一项最新研究显示,中老年女性每天步行20分钟,可将心衰风险降低25%。

这是布法罗大学公共卫生和卫生职业学院一项涉及超过13.7万名50岁至

79岁女性的研究结果。研究人员在最新一期《美国心脏病学会杂志:心衰》发表报告,援引参加长期研究项目“女性健康倡议”的137303名女性自报运动量数据,挑选其中存在射血分数降低或射血分数保留的35272人随访,持续时间平均14年。射血分数是评估心功能的一大参考指

标。数据分析显示,体力活动和步行与心衰风险有逆向关联,女性每天步行20分钟,心衰风险降低25%。另外,这种逆向关联与锻炼时长有关,与强度无关。比如,在合理范围内,再多锻炼30至45分钟与心衰风险平均降低9%有关联。

英国《每日邮报》6日援引研究项目牵头人迈克

尔·拉蒙特的话报道:“这是首份报告,源于老年人体力活动水平关乎较低心衰风险的研究,特别是对女性而言。鉴于心衰通常发生在60岁以后,治疗难度大、费用高,以晚年提高体力活动水平、特别是步行的方式预防心衰,对减轻老龄社会负担或许有重要影响。”(据新华社报道)

<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>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>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>学校食堂招聘帮厨5名</h3> <p>洗碗工1名18748196491</p>	<h3>房产销售</h3> <p>卖房 南二环路市医院南,现房114m²,卖55万,买上可装修。电话:2503938</p>	
<h3>合作招商</h3> <p>内蒙古中环光伏材料有限公司拟对厂内各库房管理作... 1. 营业执照范围包括仓储及物流 2. 具有三项及以上大型综合仓储物流一体化服务管理经验,并提供业绩证明 3. 具备先进的仓储物流信息系统 4. 具备24小时物流车辆调配能力</p>	<h3>诚招代理商</h3> <p>央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗洁剂,无化学成分,去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。 现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●韩宝成遗失新城区乌兰察布西街文联宿舍1幢4单元11号房产证,产权证号051663,声明作废。 ●张永飞遗失内蒙古鸿铃汽车销售服务有限公司开具的机动车购车发票3联(第一联发票联第三联报税联第四联注册登记证)(发票号码00097902) 发票代码115001822170,声明作废。</p>	<h3>遗失声明</h3> <p>魏向荣,身份证号,211221197601013638,遗失以下营业执照正本和税务登记证正本,特此声明。 1. 税务登记证号:21122119760101363802,工商注册号:150102600432004,新城区盛逸斗牛家烤肉店; 2. 税务登记证号:21122119760101363803,工商注册号:150102600432012,新城区东影北街斗牛家烤肉店; 3. 税务登记证号:21122119760101363804,工商注册号:150102600431997,新城区兴安北路斗牛家烤肉店; 4. 税务登记证号:21122119760101363807,工商注册号:15010460046821,玉泉区斗牛家烤肉店; 5. 税务登记证号:21122119760101363801,工商注册号:150102600432029,新城区隆兴斗牛家烤肉店; 6. 税务登记证号:21122119760101363805,赛罕区呼伦贝尔南路斗牛家烤肉店; 7. 税务登记证号:21122119760101363806,赛罕区天和公寓斗牛家烤肉店。</p>	
<h3>招商加盟</h3> <p>1. 公告期限:9月6日-9月10日 2. 地点:呼和浩特市赛罕区宝力街15号 3. 联系人:魏女士15924514950</p>		<h3>公告</h3> <p>●呼和浩特市福源种养殖专业合作社遗失开户许可证,核准号:J1910009919101,账号:021240122000000006087,开户行:内蒙古呼和浩特市公安局农村商业银行业务有限公司榆林分理处,声明作废。 ●呼和浩特市福源种养殖专业合作社遗失营业执照正本,注册号:150105600169798,声明作废。</p>		
<h3>声明</h3> <p>中天建设集团有限公司内蒙古分公司(原中天建设集团有限公司内蒙古分公司)所承建内蒙古自治区包头市金茂房地产开发有限公司开发的金茂豪庭项目于2011年5月经公司内部决定:金茂豪庭项目部解散,中天建设集团有限公司内蒙古分公司金茂豪庭住宅小区工程技术专用章作废,项目经理岳超所有授权解除。对此我司再次声明:对于2011年5月后以项目经理岳超个人名义签订的一切形式的合同(包括但不限于合同书、协议书、会议纪要、借款协议、结算单等具有合意性质的法律文件)我司均不予认可。特此声明 中天建设集团有限公司内蒙古分公司</p>				