早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床,洗漱化妆,匆忙上班,这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起,研究发现,早起的人更有活力,更显年轻。

能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更加健康。

长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜、白天不起的人,即使同样每天睡7小时,看看那些晚睡晚起的人,苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好,肠胃活动会更加活跃,有利于形成清晨排便的习惯。所以,只要能早起,就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果,那必须是做伸展体操,让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中,身体停止活动,处于"凝固"状态。而早晨做一些轻缓的拉伸动作,能让身体舒展开来促进血液循环,同时让身体暖和起来促进代谢,从而让一整天都充满活力。

除了会越变越美,坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞,寿命和活力都更强,这意味着,他们有更好的觉醒和应激反射能力,显得更加灵活聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理,"白天"的时间被拉长了,感觉比别人多了2个小时,不是时间在追赶你,而是你在指挥时间。同样,按时休息,早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起,不妨从自己喜欢的事情开始尝试吧。

为自己喜欢的事情早起一个小时,或者半小时,哪怕只有10分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间,写字,插花,跑步,画画,任何事,做你想做的,仿佛这个时间是额外的奖励。

(据《健康时报》)

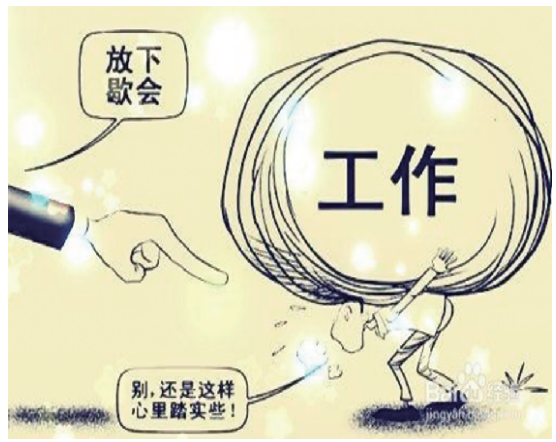
中年人压力大更易健忘

日前发表在美国《神经病学》杂志上的研究显示,生活压力大的中年人可能更容易健忘,并出现脑萎缩。

皮质醇是肾上腺分泌的一种激素,用于帮助机体应对压力,还有助于减轻炎症反应、控制血糖和血压。压力、疾病和用药等因素会导致皮质醇水平升高。

美国哈佛大学医学院的研究人员测试了2231人的记忆能力、思维能力以及血液中的皮质醇水平,这些人在研究开始时平均年龄为49岁,且没有患痴呆症。其中2018人还接受了核磁共振扫描,检测脑容量。在平均8年的随访期后,研究人员再次为这些人做了相关检查。

研究发现,在排除年龄、性别、吸烟和体重等因素后,皮质醇水平偏高的人在记忆和思维能力方面的得分较低,脑容量较小。但皮质醇水平低与记忆或脑容量没有关联。



研究人员说,压力大的中年人会提早出现健忘和脑萎缩,因此减压很重要。减压的方法包括保证足够的睡眠、参加适度运动、生活中放松心情等。 (据新华社报道)

治疗失眠需调理阴阳失衡

失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足,并影响日间社会功能的一种主观体验。主要表现为:1.入睡困难,入睡时间超过30分钟。2. 睡眠质量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2次,早醒。3. 夜间总睡眠时间少于6小时。

睡眠不好就会造成白天精神极差、浑身酸痛、全身不适、注意力不集中、记忆力减退、学习工作能力下降、情绪波动大等情况。失眠治疗的总体目标,是改善睡眠质量,增加有效睡眠时间,减少或消除与失眠相关的躯体疾病发生的风险。

中医称失眠为"不寐",认为其多由情志过极、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等因素导致脏腑机能紊乱,气血失和,阴阳失调而发病。中医药治疗失眠是整体治疗,因心虚肝郁造成的睡眠障碍,可用甘麦大枣汤,它还可用于月经不调、心悸、更年期综合征、神经衰弱、焦虑、抑郁等。因情绪低落、紧张不安而造成的睡眠不好,可试试柴胡加龙骨牡蛎汤,此药膳常用于抑郁症,以及反复出现强烈的惊恐发作为主要症状的焦虑症、癔症、躁狂症、神经衰弱、精神分裂症等。由肝气郁结导致的失眠可用四逆散,它具有调和肝脾、透邪解郁、疏肝理脾的功效。黄连阿胶汤常用于心肾不交引起的睡眠障碍、烦热、记忆力下降、注意力不集中、精神分裂、焦虑、抑郁等。

以上验方建议各位失眠患者在专业医师诊断后,根据自身体质用药,以免适得其反。

(据《生命时报》)

经常反酸 吃饭要当心

食管或胃内容物在没有恶心、干呕和腹肌收缩等先兆的前提下反流到口咽部,反流物为酸味液体则被称为反酸,即我们平时所说的"吐酸水"。究竟哪些疾病会导致反酸呢?平时饮食和生活习惯需要注意些什么?

反酸主要是由于下食管括约肌功能障碍,导致胃内容物反流到口腔中。反酸最常见的原因就是胃食管反流病(GERD),它可产生严重并发症影响生活质量。此外贲门失弛缓症、食管癌、食管裂孔疝、嗜酸性粒细胞性食管炎等器质性疾病及功能性消化系统疾病均可导致反酸。

对于治疗来说,生活方式的改变能明显改善反酸症状。1.睡前2~3小时不宜再进食,白天进餐后不宜立即卧床。2.避免高脂饮食,少吃巧克力、咖啡及含咖啡因食品、碳酸饮料、薄荷等,它们会降低下食管括约肌压力从而引起反流。3.增加蛋白质摄入,如牛奶、豆浆等。牛奶营养丰富,其中的酪蛋白、乳清蛋白等都易消化,蛋白质还可中和胃酸,是胃病患者的理想食物。此外,苏打饼干对减少胃液分泌和中和胃酸也有一定好处,可适量食用。4.切忌暴饮暴食,要细嚼慢咽。5.少吃腌、烧、烤、熏、炸制、生冷食品,多吃炒、煮、蒸制食物,忌污染、腐烂、变质食物。

此外,肥胖者减轻体重,将床头抬高15~20厘米以及戒烟酒也会对减少反流症状有效。 (据《生命时报》)

小儿秋季腹泻 试试陈皮红枣汤

材料:红枣12枚,陈皮10克。

做法:将红枣洗净晾干,放在铁锅内炒成微焦,然后加入洗净的陈皮和适量水,煎煮15分钟即可。饭后代水饮,一日2次,每日一剂。

功效:此食疗方适合湿热型腹泻,患儿有发热、舌苔厚腻等症状,大便呈蛋花汤样且带少许黏液。小儿秋季腹泻以此型最为多见。 (据《大河报》)

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 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

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

出租转让
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

出租 鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平层厂房出租。第一年包暖。张先生13704759493

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

春秋旅游 11月泰国预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:11月1/3/8/10/15号 2399元/人
11月17/22/24/29号 2999元/人
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,升级2晚国际五星酒店)
发班日期:11月3/6/10/13/17/20/24/27号3980元/人
全景曼芭普—曼谷+芭提雅+普吉+斯米兰4飞10日游
发班日期:11月/6/13/20/27号3980元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
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 11月日本预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
天津\大阪\京都\东京\富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:2018年11月15/22/24号 3999元/人(内蒙全区联运)
发班日期:2018年11月29号 5080元/人(内蒙全区联运)
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11月17号 3999元/人(呼和浩特起止)
发班日期:2018年11月28/30号 5080元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
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

单位招聘
草原传奇鲜羊火锅呼市店招聘
收银,服务员,传菜生,后厨人员。底薪高,待遇优厚,亲情化管理。服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(羊年累计)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城区腾飞北路名都和景49号
联系热线:13848890705

房产销售
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455

卖房
五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。电话:18414373938
出售武川商用地13亩;转让农商行原始股1千万股18847866799

公告声明
●注销公告:倍杰特(呼和浩特市)环保有限公司(统一社会信用代码91150122MA0MXAR57T)股东于2018年10月18日决定解散公司,并于同日起成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权。
●和林格尔县启迪现代少儿艺术培训学校遗失中华人民共和国民办学校办学许可证正本,证号:教民115012370600011号,声明作废。
●王亮购买内蒙古峰宇房地产集团有限公司回民区东棚村紫云瑞峰9#-1-401(面积89.7m²,金额309505)房屋的购房协议和交款收据丢失,购房协议编号:ZY0068,收据号:0182625,20000元,0182751,74000元,0182732,3505元,排号费2000元收据,以上协议及收据声明作废。
●聂雨清2018年3月遗失身份证,有效期限2011.11.22-2021.11.22证号150105199010110627声明作废。
●王浩宇遗失出生医学证明,编号:J150281684声明作废。
●陈敏遗失身份证,证号:152627199206144025,有效期至:2019.04.01声明作废
●金玉杰因拆迁注销巧报乡后巧报村产权证,产权证号0001606,特此声明。
●金国涛因拆迁注销巧报乡后巧报村产权证,产权证号0001611,特此声明。
●白洁遗失护士执业证书,证号200995000637,特此声明。