

# 9个小窍门克服秋冬情绪低落

据英国《每日邮报》11月5日报道,秋冬季节天气逐渐转凉,人们容易出现体力和心理能量下降、食欲增加、情绪低落、情绪浮躁、头发和皮肤变得干燥等问题。医生据此提出了9个克服忧郁的小贴士。

**1.增加户外活动** 户外活动可以增强对冬季病菌的免疫力,有助于缓解压力、

焦虑和抑郁症状。每天尝试步行30分钟,最好是在公园、树林或海岸。

**2.适当补充维生素D** 维生素D对肠道健康、细胞生长和修复至关重要。大约一半的人缺乏维生素D,服用多种维生素和维他命D可保持良好的体型。

**3.多食富含营养的食物** 饮食中加入足够的维生素C

有助于增强你的免疫系统,抵御疾病,缩短感冒的持续时间。医生提醒尽量多吃绿叶蔬菜,以确保摄入足够的锌和镁。

**4.食用季节性补品** 优质补品,包括锌、镁和维生素B6,将确保你获得足够的营养。西伯利亚人参和生姜,在秋冬季节可促进健康和温暖身体。

**5.多食用鱼** 研究显示,多食用鱼可增加omega-3脂肪酸的摄入量,可降低17%的抑郁症。熏鲑鱼、沙丁鱼和鲑鱼都富含有益的脂肪酸和维生素。

**6.足够的睡眠** 有规律的睡眠有助于减轻压力,提高工作效率。深度睡眠能增强你的免疫系统,以克服冬季病毒的侵入。

**7.食用益生菌** 研究表明,保持肠道微生物的平衡是保持健康的关键,并已被证明会影响体重、脂肪储存,甚至影响心情。

益生菌丰富的食物包括味噌、酱菜、豆豉、泡菜、酸奶、冰激凌和黑巧克力。秋季饮食中增加上述食物可改善肠道健康,帮助消化和吸收营养,从而提高能量水

平和整体的幸福感。

**8.设定新目标** 为自己确定新爱好或兴趣,比如学习绘画或其他手艺。

**9.喝绿茶** 绿茶富含营养和抗氧化剂,有助于消化,保护和滋养肠道,对抗退化性疾病。绿茶还含有有益健康的化合物,包括多酚、类黄酮、叶绿素、维生素和矿物质。(据《健康报》)

## 空腹运动有利有弊

空腹运动有不少益处,尤其在减重方面有时会让人意想不到的效果。虽然备受推崇,但是为了避免所有可能的危害,请谨慎对待这种做法。美国媒体《时尚》为了避免一些危害健康的风险,向读者提供了一些空腹运动的科学建议。

对于很多人来说,空腹运动首先和舒适度息息相关。因为,如果打算起床时做运动,为了避免感到腹胀,有人更喜欢空腹跑步、游泳或者骑行。

同时,空腹运动在减

重方面也许会有优势。因为,在一晚上没有能量摄入后,体内的糖原储存变低。然而,在运动时身体还会继续消耗糖原。为了弥补这个糖原的空缺,身体会自动消耗脂肪,以便维持一个正常的血糖值。这样一来,在能量消耗方面,空腹时您将会燃烧更多的脂肪。

为了让喜空腹运动者不影响健康,运动时要注意恶心难受和昏厥的风险,务必采取必要的防范措施。首要的是顺从自己的身体:如果对于你而言



运动太难强度太大的话,请立刻停止。第二,要随身携带一些食物,以便在训练需要之时食用。尤其注意及时补充水分,而且不要忽略运动后的用餐,这对于为身体提供所需能量

至关重要。最后,每周空腹运动不宜超过两到三次,并且每次锻炼不要超过一小时。否则,不仅身体的消耗状况不明显,甚至会造成风险。

(据《健康时报》)

## 枸杞泡水别用保温杯

保温杯加枸杞已经成了中年人“标配”,平时不泡点枸杞水,都不好意思说自己会养生。尽管枸杞的营养价值已是大家公认的,但保温杯里泡枸杞,真的可以养生吗?

枸杞多糖是一种水溶性多糖,是枸杞中最主要的活性成分,现已有很多研究表明枸杞多糖具有促

进免疫、抗衰老、抗疲劳、抗辐射、保肝等作用。

中药师建议,从养生的角度,并不建议使用保温杯泡枸杞。首先,由于保温杯中水温常保持六七十摄氏度,中药长时间高温浸泡,会使得药材滋生细菌,继而变质,埋下安全隐患。如果一定要用保温杯泡枸杞,时间最好也要控

制在4到6小时,还要经常清刷掉杯内的水垢。

此外,枸杞中含有多糖、淀粉,高温泡后容易膨胀,有效成分不易溶出,反而不利于药效的发挥。

如果保温杯泡枸杞水有一定的安全隐患,那上班族怎么才能在保证简单便捷的同时,还能让枸杞发挥最大功效?

实际上,吃枸杞最简单有效的办法就是生吃。其次,枸杞可以与一些益精补血之品一起熬制或煲汤喝,如黑芝麻、阿胶、龙眼、大枣等,也可以加到谷物类中熬粥喝,如枸杞与粳米煮粥。最后,如果一定要选择枸杞泡水,则不能只喝水,最好要吃掉枸杞。

(据《人民日报》)

## “便便易拉”操简单易学

据医学专家介绍,他们通过10年的临床实践,根据中医经络理论,创制了一套简便易行的腹部按摩操,用于改善便秘。

### 第一步:从胃开始

- 1.解剖位置:左上腹。
- 2.按摩定位:左侧乳头直下,与肋骨的交点,右手的食指与肋骨相贴。
- 3.按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟。
- 4.按摩器官:此处的皮肤下面的内脏是消化道胃的位置。

### 第二步:下行到脾及十二指肠

- 1.解剖位置:肚脐。
- 2.按摩定位:人体正中线,掌心贴肚脐。
- 3.按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟。同时可使用震法。
- 4.按摩器官:此处的皮肤下面的内脏是我们消化道十二指肠和小肠的位置。

### 第三步:大小肠的交汇

- 1.解剖位置:阑尾。
- 2.按摩定位:右手小指紧贴脐前上棘(人体平躺时,腹部与腿部相连最明显的高骨)。
- 3.按摩方法:以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,局部吸定,按摩5分钟。同时可使用震法。
- 4.按摩器官:阑尾、大肠和小肠之间。

### 第四步:从大肠到直肠

- 1.解剖位置:右侧腹、上腹及左侧腹。
- 2.按摩定位:从右脐前上棘到右肋缘下,横向到左肋缘下,再滑向左脐前上棘,空滑到右脐前上棘,周而复始……
- 3.按摩方法:以摩法和擦法为主,用一定的力量,按顺序摩擦上述的皮肤,使力量渗透到内脏,周而复始,共计5分钟。
- 4.按摩器官:升结肠、横结肠和降结肠。

(据《新京报》)

# 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

# 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



微信办理

**房产销售**

**卖房**  
五塔东小学分校旁,92m²,即买即住,43.5万现房。  
电话:18414373938

**出售**大台4层商业办公楼2200m²,带院 13947194455

**出售**武川商用地3亩,转让农商行原址建设1千万股18847866799

**高价回收**  
电瓶电变变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等1313471174

**单位招聘**

**鸿威律所诚邀合作专家**

1. 呼、包、鄂和乌兰察布市周边旗县退休或辞职的法官、检察官、公安人员、政府机关人员;
2. 想继续耕耘在法制战线;
3. 工作地点:您所在居住地;合作方式灵活多样,详询面洽。

联系方式:张女士  
18047188022 0471-3450173

**老年公寓**

**天泽老年公寓关爱老人**  
奉献社会旧城北门6304944

**出租转让**

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

**商业出租**国贸对面二层400m²租金面议18947108910

**公告声明**

- 不慎将呼和浩特市金谷农商银行转账支票丢失,票号02746781金额2266元。出票人:呼和浩特市赛罕区教育局教育经费管理中心,收款人:新城区塔子营建材经销部,特此声明。
- 内蒙古法制研究中心遗失原地地籍档案登记证正、副本,内地税字15010178302581X,声明作废。
- 新城区鑫易扬电子产品店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150102MA0NM0AU7N,声明作废。

●杨瑞琴遗失退休证,身份证号码:150102193607155020,声明作废。

●内蒙古运洋商务信息咨询有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0N0DCH9C)经股东讨论决定即日起解散本公司,本公司已成立清算组进行清算。请债权人、债务人,自本公告发布之日起四十五日内向本公司清算组申报债权。联系人:赵园园,电话:18603945657,特此公告。2018年10月26日

●李江坤丢失注册造价工程师证,证书编号:建[造]18150004094,声明作废。

●不慎将蒙ABD760在人保财险投保的机动车辆商业保险单丢失,保单号,PDAA20181501D000006101声明作废。

●内蒙古益生源生物技术有限责任公司遗失营业执照副本,注册号:1501001900109-1及国、地税税务登记证正副本,(国税)150105720174914;(地税)150116720174914和开户许可证及存款人查询密码,开户银行:中国银行呼和浩特市诺和木勒分理处;账号:01-159900311208091001声明作废。

●王云泽遗失赛罕区大学西路学府康都小区1号楼-1至2层1--101、1-101房屋所有权证,房屋所有权证号呼房权证赛罕区字第2008102825号声明作废。

●王博再遗失赛罕区远五纬路上东领海2号楼1层106不动产产权证,不动产产权证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产权第0007136声明作废;赛罕区远五纬路上东领海2号楼1层105不动产产权证,不动产权证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产权第0007135声明作废;

●王云泽遗失赛罕区大学西路学府康都小区1号楼-1至2层1--101、1-101房屋所有权证,房屋所有权证号呼房权证赛罕区字第2008102825号声明作废。

●王博再遗失赛罕区远五纬路上东领海2号楼1层106不动产产权证,不动产产权证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产权第0007136声明作废;赛罕区远五纬路上东领海2号楼2层206不动产产权证,不动产权证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产权证第0007135声明作废;