

早春做好这7件小事提升免疫力

早春时节,乍暖还寒,季节变换,更要加强健康防护。疾控专家提醒,注意这些生活起居要点,从细节处提升免疫力。

●起居规律

春天到来,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,而中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用,肢体感觉困倦。为了适应这种气候转变,在起居上应早睡早起,经常到室外、林荫小道、树林中去散步,与大自然融为一体。

●饮食调养

春季人体新陈代谢也开始旺盛,饮食宜选用辛、甘、微温之品。春季饮食应避免吃油腻生冷之物,多吃富含维生素B的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

●养足精神

人的精神活动必须顺应气候变化。人体受季节影响最

大的时候是过渡季节,尤其是冬春之交的春天。春天应注意情志养生,保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。要力戒动怒,更不要心情抑郁,要做到心胸宽阔,豁达乐观;身体要放松,要舒坦自然,充满生机。

●坚持运动

入春以后要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、做操、散步、打羽毛球,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展。春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。可以尝试一些“跳跃”运动,不仅能激发人体各系统的活力,还能让身体更有“弹性”。

●保暖防病

冬春更替之际,冷暖不定,昼夜温差较大,应注意防寒保暖。增减衣服要根据天气变化,一件一件地减,不要马上减薄。

受寒易引发多种疾病,气温较低时,别忘了加件马甲或戴条围巾保暖。

●补充水分

换季的时候皮肤就会变得干燥,很容易脱皮,甚至出现破裂的情况,所以一定要做好防护。建议洗脸的时候水温控制在20℃~36℃左右,根据自己的皮肤性质选择保湿效果比较好的保湿产品。另外建议多喝热水,不要等到口渴才喝,喝水要少量多次,每天补充一定量的水分,能够起到一定的保健作用。

●开窗通风

在有暖气的房间常常紧闭门窗,不利于室内空气的交换,很容易引起呼吸道感染。若不是非常寒冷的时候,一定要多开窗户透透气,保持空气的流通。建议根据外面天气的变化情况,每天开窗通风2~3次,每次15~30分钟。

(据《武汉晚报》)

多吃含维生素B1+A食物
老年白内障风险下降

老年性白内障又称年龄相关性白内障,可随年龄增长而增加,病因较为复杂,尚不十分明确。近期,韩国全南大学研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究表明,增加食物维生素B1和维生素A以及多不饱和脂肪酸的摄入,可降低白内障发病率。

研究小组利用韩国国家健康与营养调查数据,以60岁以上老人为对象,其中包括2137名白内障患者和3497名非白内障患者,调整社会人口学、病史和生活方式等混合因素,分析和研究营养摄入与白内障之间的关系。结果显示,在男性组,维生素B1的摄入量越高,白内障发病率越低;在女性组,多不饱和脂肪酸和维生素A的摄入量越低,白内障的发病率越高。两组均呈反向关系,即白内障发病率可随维生素B1摄入量的增加而下降,也可因多不饱和脂肪酸和维生素A摄入量的减少而上升。

(据《中国妇女报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)
巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)
包头市刊登热线:18648483199(微信同号)



遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

官方微博

官方微信

通知

巴彦淖尔市阳光高科农业发展有限公司为确保天力温泉假日酒店的正常经营,请贵公司依据

115006205851645363,请债权人人及债务人自公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

巴彦淖尔市东胜区明辰商贸有限责任公司遗失营业执照正副本

1150123021672,声明作废。公

宁夏天力温泉旅游开发有限公司 2023年2月27日

宁夏天力温泉旅游开发有限公司 2023年2月26日

声明

公章名称:巴彦淖尔市味良种禽有限公司,因未按照国家规

定备案刻制印章,现声明作废,重新

按照国家规定刻制,对使用上述印

章发生的所有问题,经营者陶瑞鑫

(身份证号:152801196806210923)承

担所有法律责任。

内蒙古分秒商贸有限公司

内蒙古分秒汽车管理信息技术有限公司,统一社会信用代码

91150103MA13NH2249,遗失财

务专用章一枚,声明作废。内蒙古分秒商贸有限公司,统一社会信用代码

91150105MA0Q700J4J,声明作废。内蒙古分秒商贸有限公司呼和浩特市分公司遗失开户许可证及密码纸,账号

5920610010027840,核准号

J191029568001,开户行:兴业银

行呼和浩特金桥支行,特此声明

内蒙古泓福商贸有限公司,统一社会信用代码

911501240007340,声明作废。内蒙古郭波遗失赛罕区黄河少镇

东五十家村一队35号土地确权证,经

内蒙古电力勘测设计院有限公司,统一社会信用代码

91150105MA0P7Q00J4,声明作废。内蒙古电力勘测设计院有限公司,统一社会信用代码

91150105MA0P7Q00J4,声明作废。内蒙古电力勘测设计院有限公司,统一社会信用代码