

# 2017年健康行动清单

不知不觉中,2017年来了!如果在过去的一年中,你对自己的健康不够满意的话,那么,在新的一年里,不妨送给自己的身体12个健康承诺,作为珍爱自己的特别礼物:

1. 每天半斤粮——五谷为养,粮食能滋养大脑,也能养护肠胃,适量吃主食并不会使人发胖。
2. 每天一餐粗——粗

粮富含维生素B族、矿物质和膳食纤维,让我们有顺畅的肠道和持久的精力。

3. 每天一把豆——豆子和豆制品能帮助补充蛋白质,更是多种保健成分的来源,让我们不容易发胖,而且不容易衰老。

4. 每天一斤菜——蔬菜是健康生活的永恒话题,它供应的保健成分、维生素和膳食纤维帮助我们

远离多种癌症。

5. 每天半斤绿——在蔬菜当中,深绿色叶菜是营养之精华,无论是强健骨骼,还是预防大脑衰老,绿叶菜都有意想不到的效用!

6. 每天半斤果——水果不仅味道甘甜,还能提供多种抗氧化成分和大量的钾,对于稳定血压、控制血胆固醇和预防癌症都有

益处。

7. 每天一两肉——肉类和水产中的血红素铁、锌和蛋白质能帮助女性拥有红润容颜和温暖的身体,只要适量摄入,就能美味与健康兼得。

8. 每天一个蛋——最新研究确信蛋黄是营养素的宝库,其中含有12种维生素和多种保健成分。它不仅无害于心脏,而且有

利于延缓衰老。

9. 每天一杯奶——奶类中大量的钙和多种维生素对女性不可或缺。如果不喜欢喝牛奶,没关系,酸奶毫不逊色,而且其中的益生菌好处多多。

10. 每天一勺仁——坚果和种子是营养密集的食品,每天早上吃一勺,令人食欲满足,能补充多种微量元素,同时润肤美颜。

11. 每天六千步——运动是保持强健心脏和苗条身材的不二法门。走路时脚步尽量快一些,加上每周两次有氧运动,能够有效延缓衰老。

12. 每天8小时——睡眠是身体自我修复和充电的时间。高质量睡眠是美容的最佳方法,也是减少癌症危险的最简单方法。(据《健康时报》)

## 常闭双眼养肝血

《黄帝内经》记载,“肝受血而能视”,意思是说眼睛的生理功能主要依赖于肝血的濡养。中医强调肝主藏血的功能,认为“人卧则血归于肝”。眼皮就好比肝脏工作和休息的开关,人只要闭上眼或者一睡着,肝脏就开始休整,发挥其藏血之功。因此,传统养生非常强调闭眼养肝。不管是闭目养神、日间小憩还是夜间闭目睡眠,都是养肝血的重要方面。

闭目养神随时随地都能做,也可选择安静之处闭目独坐,排除一切外界干扰,安心养神,有助疏通全身经络、气血流畅。在闭目的同时可配合眼功练习,能够改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是:轻闭双眼,用两手指从内眼角向外擦24次,或两手四指并拢覆在双眼上,先由内向外轻轻转摩24次,再向内转摩24次。

午饭后小憩对肝脏大有益处,对于肝病患者来说,更是一种简单有效的护肝方法。研究结果显示,闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右。通过肝脏的血流越大,肝脏得到的营养供给就越多;同时还可以减少肝脏本身的能量消耗,加快肝细胞恢复。(据《生命时报》)

## 办公室常备3类零食

两眼发干、又累又饿、困意不断……这些不适困扰着很多上班族。我想告诉大家的是,储备一些合适的零食,有助缓解这些不适。

**护眼零食:**枸杞、蓝莓。枸杞自古有“红宝”之称,它富含的天然色素β胡萝卜素作为维生素A的前体,可预防维生素A不足,能护眼明目。长时间注视电脑、电视、游戏机等,都会使得维生素A消耗量增大,要格外注意补充。枸杞最常见的吃法就是泡水喝,但泡完水的枸杞不要丢掉,嚼着吃完更能护眼。蓝莓富含花青素,具有保护微血管改善眼睛供血的作用。

**解饿零食:**全麦面包、坚果。全麦面包属于复合性碳水化合物,不会让

血糖快速波动,且高纤维会带来饱腹感,让人不容易饿。原味花生、杏仁、核桃等各种坚果含有丰富的植物性蛋白质、健康的不饱和油脂及纤维,可提供饱腹感,延缓胃排空的速度。

**提神零食:**绿茶、黑巧克力。绿茶含有茶氨酸,这是一种有放松大脑功效的抗氧化剂,能让人迅速从紧张焦虑中解脱出来。绿茶中富含的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋,起到提神益智的效果,但不建议喝绿茶饮料。研究显示,黑巧克力能增加大脑供血,每天仅需吃9.3克就能预防年龄增加导致的记忆衰退。此外,黑巧克力还能刺激大脑释放感觉良好的化学物质——神经介质,让人注意力更集中。(据《生命时报》)

## 晨起搓脸不易长老年斑

搓脸疗法是用手轻轻搓擦脸部的一种民间疗法,有一定的养生保健作用,可防治一些身体疾患。

**操作方法:**每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻轻发热为好。此法有改善脸部血液循环的作用,可使脸部红润光泽,消除疲劳,治疗面部神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓面部衰老,推迟老年斑产生。气候干燥时,可先用热水洗脸,擦干后涂上护肤膏,然后再搓脸,可滋润皮肤,防止皴裂。有脸部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人,不宜用此法。(据《广州日报》)

# 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)

**多刊更优惠 欢迎致电咨询办理**  
广告热线:6635225 13704719913  
刊登时间:周一至周六  
业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

**咨询代理**  
**免费铺货 创富先机**  
康卫康—一次性水晶餐具  
你去饭店吃饭时,还用热水涮一涮吗?杜绝传染疾病,防止病从口入!商机来了!康卫康,一次性水晶餐具,属“快消品”无需店面,废料可回收,传统消毒配送器具的理想替代品,市场潜力大,利润丰厚!现面向全国诚招经销商!  
独家区域保护十大扶持政策  
免费热线:400-800-9114

**师大招聘**  
蒙兴物业长期招聘保安、保洁、值班,交五险,13848186391  
呼和浩特金川、金桥政德医院高薪诚聘:内科,中医科,妇科,针灸理疗科,彩超,护士等工作。电话:13948120564  
**“心仪”心脏病预警体验服务中心诚聘:** 中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元,售后电话咨询10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195

**房产销售**  
**海南温泉现房**  
海南椰城 溪,四季春天温泉小镇 万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁便捷交通,医院、商场、会所全配套  
**健康城·实景现房**  
4580元/m<sup>2</sup> (看房团周末,可按揭,团购更优惠)  
尊享热线:400-157-0809

**好房低价贺新春**  
金桥低价现房85-112m<sup>2</sup>,  
新春拜年价2950元/m<sup>2</sup>。  
公交站地铁口即买即入住  
13848187799 15754970642

**招商投资**  
**安徽豪润投资**  
投资重点:房地产、矿业、新能源、农牧林、企业扩建、新养殖地等优质项目。(高新减招驻地商务代表)  
15056010311 占经理  
邮箱:15056010311@163.com

**低息免押**  
解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。  
15247122983

**商铺出租**  
师大东门,北门  
37-41m<sup>2</sup> 13734716186

**贷款咨询**  
**贷款 代还信用卡**  
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话:13674747485  
**贷款 专业倒贷 转贷**  
15304718979 0471-2532157

**内蒙古中国旅行社有限责任公司**  
CTIS 24小时服务热线:400-674-1820 总机:400-11-8886-00000  
**呼市直飞泰国普吉岛休闲游 3680元起**  
**台湾环岛八日游 呼市直飞 3300元起**  
**歌诗达邮轮—大西洋号 3999元起**  
**呼市直飞越南岷港旅游包机 3980元起**  
0471-6967924 6927924  
地址:呼市道前街市东城区艺术厅东95号 11楼1108室

**环球假日国际旅行社**  
**元旦/春节线路报价:**  
1.海口、兴隆、三亚非常至尊双飞六日游 3200/5500元  
2.乌镇、苏州、杭州、无锡、南京双飞六日游 1680/2680元  
3.昆明、大理、丽江、西双版纳四飞八日游 1880/3180元  
4.福建、厦门、鼓浪屿、武夷山、福州双飞七日游 2680元  
5.呼市直飞包机避逅普吉+米兰+7日游 4980/6980元  
6.呼和浩特尊享越南岷港+芽庄8日游 6980/8580元  
我社全备有多条国内国际线路,欢迎来电咨询,春节快乐!  
呼市热线:6506005 6518120 新城区前里木路地景局斜对面军区四千综合303室 乘坐19路、62路、63路、59路、99路、95路、K4路到鄂尔多斯品牌旗舰店下车即到。包机:0471-2160007 鄂尔多斯0477-8366506 经营许可证:L-NMG-CJ00050

**内蒙古金雅途国际旅行社**  
海南(纯玩无自费)双飞6天 2850元/人 泰国曼谷/芭提雅8天 2580元/人  
昆明/大理/丽江/西双版纳8天 1380元/人 普吉岛+米兰8天 3680元/人  
华东五市(一价全含)双飞6天 1680元/人 越南芽庄5380元/人 岷港 3980元/人  
桂林/漓江/阳朔双飞6天 1980元/人 浪漫巴厘岛+厦门8天 4880元/人  
厦门/鼓浪屿/武夷山双飞7天 2650元/人 欧洲德法意瑞四国12天 7999元/人  
哈尔滨-俄罗斯海参崴双飞6天 1780元/人 澳大利亚/新西兰12天 14800元/人  
免费咨询电话:400 185 8889 电话:0471-3302649 经营许可证:L-NMG-CJ00062  
地址:呼和浩特市新华东街煤炭大厦1307室(摩尔城对面)

**公告声明**  
●已拆迁张敏注销新城区迎宾路2幢-2单元-4号房本,产权证号2003020665,特此声明。  
●张国伟遗失身份证,号:152630197912180014,声明作废。  
●伊琳娜遗失回民区锡林南路39号都市华庭丽景阁C座18层1802号房本,产权证号:2011135637,声明作废。  
●王文哲遗失身份证和驾驶证,号:152502199001180513,声明作废。  
●张淑贤遗失内蒙古医疗失业保险本,编号:03051596,声明作废。  
●任国光、马斌与呼和浩特市中海宏洋地产有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为:YS(2013)00015586,房屋代码为:928024,声明作废。  
●王金利于2016年11月27日登报遗失呼和浩特市回民区锡林南路39号都市华庭丽景阁B座1602号的房屋产权证和他项权证,呼权证回民区字第2003012832号和呼权证回民区字第2004022122号,因排版有误重登。声明人:中国银行股份有限公司呼和浩特市玉泉支行。  
●蒙志杰遗失呼市医保卡,152023198211060150,丢失补办。  
●包头市安泰诚科技服务有限公司责任公司遗失单位专用印章(42 x42),编号1502210005154,声明作废。

**内蒙古中友国际旅行社**  
集宁皮革城+平地泉世界一日游 平日20元/人 周六日 30元/人 泰国曼谷/芭提雅8天 3380元/人  
哈尔滨亚力+古法冬捕、新雪乡民俗体验双飞8天 2280元/人 普吉岛+米兰8天 4980元/人  
桂林双岛8日休闲游 1980元/人 俄罗斯圣彼得堡8天 6200元/人  
海南双飞6日特价游 2280元/人 首尔+济州岛8天 2980元/人  
厦门72+2自由人 2580元/人 日本呼市直飞 5200元/人  
华东五市+新西兰12天 20000元/人 澳大利亚/新西兰12天 20000元/人 法意瑞+德国四国12日 9999元/人  
电话:0471-4978897/2308918 清水河门店:0471-7916998 武川门店:0471-8818882  
总店:呼市新华东街十四中西100米(13604718508)

**春秋旅游**  
许可证编号:L-NMG-CJ00070  
**日本篇**  
**呼和浩特直飞日本名古屋** 包机直飞10天  
大阪 京都 东京 富士山名古原双飞6日“半自助游”  
发团日期:1月22日 1月29日 1月31日 1月24日 2月1日 2月8日 2月15日 2月22日 2月29日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日 12月29日 1月5日 1月12日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 2月23日 2月30日 3月6日 3月13日 3月20日 3月27日 4月3日 4月10日 4月17日 4月24日 4月31日 5月7日 5月14日 5月21日 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日 7月2日 7月9日 7月16日 7月23日 7月30日 8月6日 8月13日 8月20日 8月27日 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 9月31日 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11