

养骨要趁早

前几天的情人节,朋友圈里是一波又一波的热火朝天的秀恩爱大赛。不过,发个朋友圈只是表面功课,如果你看到身边年迈夫妇互相扶持的平凡日常便会明白:除了年轻时的山盟海誓,这种甜蜜相伴到老的点点滴滴才是秀恩爱的至高境界!

的确,和爱人互相搀扶、慢慢变老的过程是最浪漫温暖、打动人心的。但这种浪漫不仅需要深厚的感情基础,也离不开健康的时时相伴。正如感情

需要从年轻时就积累起来一样,健康基础也得趁早打好!别的不说,骨骼健康就得从年轻时候开始注意,否则等骨质疏松等问题找上门来可就亡羊补牢为时已晚啦。

年轻不任性,养骨要趁早

没错,注意补钙、有效预防骨质疏松的有效阶段就是青年时期。以为自己还年轻,不相信?要知道人体骨量的积累始于幼年时期,

90%的骨量累计约在20岁之前就已基本完成,在30岁左右达到峰值。在骨骼达到骨密度峰值之前,骨代谢非常旺盛,摄入的钙会很快被吸收进入骨骼中沉淀,骨骼最为强壮。此后骨量随着年龄的增长不仅不再增加反而逐渐减少。所以说,趁着还年轻,多多留意补钙是非常有必要的!

想要补钙更有效,这些帮手少不了

或许有人会说:“补

钙很简单啊,多吃点高钙的食物不就行了”,这种想法可是有些太过片面了哦!想要钙的吸收好,可离不开其他营养元素的帮忙。比如很多人都知道维生素D可以帮助人体钙吸收,那怎样才能补充身体需要的维生素D呢?办法很简单,首先应该争取每天晒20分钟左右的太阳,因为90%的维生素D都是靠我们的皮肤自己合成的;平时也可以通过饮食来补充,海鱼、动物肝脏、蛋黄等都是富含维

生素D的食物,可以适当多吃。

再拿磷元素举个例子。理论上,当钙磷比例为1:1~1.5:1时最有利于钙的吸收,磷含量过高过低都达不到效果。对这个问题还有过不少传言,比如有人担心可乐型汽水中的磷含量过高、会影响钙磷平衡和钙吸收。这是真的吗?

事实上,每100毫升可乐型汽水的磷含量仅为17毫克。根据中国营养学会提供的数据,成年人每天

的磷元素推荐摄入量是700毫克,约合12罐330毫升可乐型汽水中的含磷总量。因此,在钙质摄入充分的前提下,健康的成人适量喝些汽水并不会影响钙的吸收,更不会直接对骨骼健康造成影响。

好啦!希望上面这些介绍可以助你一臂之力、养出健康骨骼,毕竟拥有一副健康好体魄才能为另一半提供坚实的肩膀和有力的支撑,一起将恩爱秀到老!

(据《羊城晚报》)

胡椒能治病

胡椒既是调味品,又具药性,是常用的中药,可谓调味、治病样样在行。广州中医药大学第一附属医院药学部冯时茵主管药师介绍,胡椒分为白胡椒和黑胡椒。秋末至次春果实呈暗绿色时采收,晒干,为黑胡椒;果实变红时采收,用水浸渍数日,擦去果肉,晒干,为白胡椒。生用,用时粉碎

成细粉。胡椒性温,对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用,并可治疗风寒感冒。

胡椒猪肚汤

材料:猪肚1个,生姜20g,胡椒适量。

步骤:1.猪肚用清水冲洗干净,加料酒浸泡10分

钟去味,将料酒倒掉后加盐搓揉后,加入淀粉反复搓洗;2.锅中加水煮沸,将洗净的猪肚放入沸水中焯一下去味;3.将胡椒粒及姜片放入猪肚中,再将猪肚放入汤锅中加水,大火烧开后转小火慢炖2小时至汤呈奶白色;4.关火后捞出猪肚,微凉后切条,放入汤锅中再次开小火慢炖15分

钟,加盐调味后关火即可盛出食用。

功效:健脾开胃,暖胃养胃。尤其对气血虚损有很好的食补作用。

一般人群均可食用,孕妇及阳盛内热、阴虚火旺体质者、消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎、眼疾患者慎食。

(据《羊城晚报》)

低血糖首选葡萄糖片

美国宾夕法尼亚州伊利市圣文森特医院的研究者发现,当糖尿病患者出现低血糖时,葡萄糖片比含糖食物或饮料能更快升糖。

研究参与者为患有糖尿病的成年人和儿童,在低血糖发作时都处于清醒状态,总计有515例低血糖发作食用了含糖食物(如软糖、橙汁等),另232例服用了葡萄糖片。整体看来,服用葡萄糖片的低血糖者感觉症状缓解的速度更快,吃含糖食物的人则常常在15分钟后还没有得到缓解。

(据《广州日报》)

头发变白有助防癌?

科学家通过对头发变白过程的研究发现,头发变白有助于人体抗击癌症。

人体内的黑素细胞产生使头发着色的色素,其数量由干细胞决定。据英国《新科学家》杂志日前报道,日本东京医科牙科大学的西村惠美及其同事通过实验发现,当毛囊中的干细胞减少的时候,头发就会变白。当研究人员将实验鼠接触能损伤DNA的辐射和化学物品的时候,受损干细胞就永久性地转化为黑素细胞,而干细胞数量的减少最终会导致黑素细胞大大减少,于是,实验鼠身上的毛就变成灰白色。哈佛大学医学院教授大卫·费舍尔表示,头发变白也许有助于预防癌症。原理是,DNA受损导致干细胞分裂受到限制,进而降低突变的几率。

(据《青年参考》)

这4个“强身穴”要经常温敷

我们身体上,有4个有强身作用的大穴,分别是关元、气海、神阙、命门,它们是任脉和督脉上的关键性穴位,这些穴位的保温以及针对性的温敷,可以充分发挥其强身作用。

关元:在脐下三寸的地方,因位于人身阴阳元

阳而得名。古人认为这个地方是人体的“玄关”,是人体强健的秘密所在,不可明白地告诉人们,所以在命名时,就将“元关”两个字颠倒了一下,于是就成了“关元”。

气海:在脐下一寸半的地方,这个穴位有培补元气,益肾固精的作用,古往今来,想要强身保养

的人们,常用隔姜灸、附子灸的办法对气海施灸。

神阙:就是肚脐,这个穴位位于腹中部,是下焦的枢纽,又邻近胃与大小肠,所以除了能回阳救逆的急救效果,还能健脾胃、理肠止泻。将盐填充在肚脐或者在肚脐上放一片姜之后用艾灸灸,是温补阳气,健脾暖肠的好

办法。

命门:是后背上肚脐正对的位置,是督脉与大肠经交会之处,也叫“腰阳关”,更是强壮的要穴。

这四个“强身穴”,直接参与身体能量代谢这个最根本的生命活动,它们温暖的是全身之阳。

(据《北京晨报》)

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

房产销售

出售现房
内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

低价售房万达对面
新家园小区商业房,面积20-180平方米,售价12000-20000元,13947194455

售金山开发区土地13亩,厂房1000m²,售价380万,也可合营13848206088。

超低价售呼市5800m²办公楼位于大学东街115号13911949465

招聘

我公司招聘会计一名
(工作地点:呼市新城区)
要求财务会计相关专业本科以上学历,具有中级会计从业资格证书,熟悉一般纳税人企业会计业务,熟练运用会计类办公软件,从事房地产业会计工作三年以上。待遇面议。联系人:焦先生 联系电话:15184709111

招聘巨鑫物业招聘有经验物业经理、保安队长、保安若干名,一经录用,待遇优厚。电话15248026197李

高薪诚聘中医大夫 电话18347125890

招聘土建,水电,装饰 监理师,面议3307348

社区门诊招 中西医大夫半班或全天班13704780962贾

出租转让

商业出租,国贸对面二层400平方米,租金面议18947108910

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18304710000

全国直投
企业、个人项目投资借款: 煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。
诚聘商务代表 028-84701202

贷款
低息免押,当天放款 15690912579

高价回收
电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

征婚交友

度缘婚介
【兰姐婚恋】工作室主持人张老师!退休干部,优秀党员,主持婚介十余年,本部实行会员制管理、成婚后收费。男33未婚,事业单位有车房、女36无子女、公务员有车房、男46、未婚、主任医师、有车房、工作不限、女47、钻石女、收入丰厚、男45正处公务员有其他收入、有车房、男62、公务员有房独居、男58公务员有房独居、6204290微短信13474700016

内蒙古红玫瑰婚介是老字牌正规著名婚介6202592

招生培训

医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张

咨询代理

资质代办(全区)
西部13674740675东北部18047554711

公告声明

●满小遗失中国人寿财产保险股份有限公司交强险贴标,交强险号:805072016150107004569,车牌号:蒙A UD063,声明作废。

●呼和浩特市海德海港口店有限责任公司遗失开户许可证,核准号:J1910005860903、账号:202101201080196981、开户行:内蒙古银行呼和浩特特山丹路支行。声明作废。

●多斯丢失位于新城区西落凤街人行宿舍22号院二幢三单元2号房产证。产权证号002750,声明作废。

●内蒙古志信建筑工程有限公司遗失安全生产许可证正副本,编号:(蒙)JZ安许证字【2015】000037,声明作废。

●王玉霞遗失新城区中山东路波士名人国际1号楼19层19046房本,所有权证号,呼房权证新城区字第2011125868号,声明作废。