

衰老的7个变化

1.脸上汗毛变多 部分女性可能会有唇上方长胡子的困扰,这主要与遗传因素有关,而随着年龄的增长,一些女性会出现脸上汗毛变多的现象,年纪大了以后,女性体内的雌激素水平会下降,导致雌激素失衡,从而使得面部汗毛增多。

2.头顶头发变薄 50%的女性在绝经后会注意到头顶的头发显著变薄。50岁以后,男性和女性都会遭遇这样的尴尬,原因主要与保护头发的雌激素丢失有关。

3.眉毛变稀疏 与体内激素失衡有关。

4.鼻子和耳朵变大变垂 由于皮肤软组织的松懈和支撑结构的改变,耳朵和鼻子都会随着时间慢慢下垂,如果有戴耳环的习惯,情况更是如此。

5.开口笑时牙白部分变多 牙龈似乎看不见了,这是因为你的牙龈正在退化和萎缩,包裹牙齿的部分越来越少了。正常门牙的平均长度一般为10~12毫米,牙龈退化后,它的长度能变成15~17毫米。和皮肤一样,牙龈的胶原蛋白纤维也会随着年龄的增长渐渐流失。

6.手背出现青筋和斑点 由于手部脂肪非常少,缺乏足够的组织支撑,因此皮肤很容易变薄,导致青筋突出。再加上双手暴露于外界环境的机会最多,经常受日晒影响,所以年纪大的人容易出现老年斑。

7.双脚粗糙和变形 足部肌腱和韧带的弹性和灵活性会随着年纪增加逐渐降低,导致足部骨骼承受的压力变大,容易变形。常年穿高跟鞋尤其容易出现这样的问题,因此尽量少穿高跟鞋,以确保足部韧带能够充分伸展,维持其弹性。(据《北京晨报》)

性格内向练练行草

练书法可以修身养性。因此,很多老人退休在家之后每日与笔墨纸砚为伴,醉心其中。不仅如此,书法对一个人的性格会产生潜移默化的影响,比如,如果性格偏内向,就可以尝试多练行草,而外向的老人不妨多临摹正楷。

书法是文字艺术,是人心灵外化的一种形式,是一种通过实践而物化了的心理活动。书法体现着书写者的人格气质,在一定程度上反映了一个人心理、生理的特征及性格特点。反过来,书法也在一定程度上影响着书写人的性格特征,笔迹的动势、笔画的力度、速度、斜度、断连、呼应。各种结构形态、章法特点的综合关系等,都在潜移默化地影响着个人的性格,并可以使书写人通过相应调整,改善自我个性。行草龙飞凤舞,狂乱不羁,如果性格内向的老人坚持练习,有助于释放内心情绪,开阔心胸,使性格外向豁达;而正楷笔画平直,字体方正,练习时需要凝神静气,性格焦躁的老人应多多练习,时日长久则有助于收敛心性,令性格趋于安静。

无论练习何种书法,一定要注意练习时的姿势,这样才更有益于身心,要两脚平开与肩宽,松腰宽肩,含胸拔背,两手自然放平,左手按纸成弧形,右手拿笔,体态要轻松自然,有利于全身肌肉放松,陶冶性情。

另外,要注意呼吸自如、深长而均匀,不要屏气或有意识抑制呼吸。总之,坚持每天练字,潜心研习,积以时日,自然会促进身心健康。(据《生命时报》)

5种生活方式值得提倡

1.每天都比前一天多走几步 走路能有效对抗糖尿病、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现,每天快步走可以提高免疫力,使感冒几率降低30%。但每天走多少步合适,一直没有准确定论,美国杜兰大学研究发现,只要每天比前一天多走几步,就能达到健身的效果,使身体各项机能得到锻炼。

2.常独处心理更健康 哈佛大学分析了814项相关研究后发现,经常独处的人,更清楚自己的生活状态,也会更多地与父母、兄弟姐妹、邻居和同事联系交流,他们的心理状态更好。

3.一周喝一次酒更长寿 研究人员对87项研究进行分析后发现,平均一周喝一次酒可以降低体内有害胆固醇,预防糖尿病,对抗胆结石并控制体重,偶尔喝次酒的人寿命也更长。

4.每天一杯茶血管好 约翰斯霍普金斯医院发现,每天喝一杯茶的人,发生心衰或其他重大心血管疾病的概率比不喝茶的低35%。

5.男性多吃黑巧克力中风风险低 在志愿者吃巧克力前后,英国阿伯丁大学的研究人员检测了他们体内的血液成分。分析结果表明,含有丰富可可的黑巧克力可预防心脏病及中风,特别是对男性。(据《生命时报》)

脚背有个降压穴

春季预防肝阳上亢这种证型的高血压,大家可以多按摩我们脚上的一个降压穴——太冲。

南京市中西医结合医院肝病门诊副主任中医师孙刚介绍,太冲穴位于足背,第一、二跖骨底结合部前方凹陷中,可触及动脉搏动处。

太冲是肝经原穴,具有补益肝阴虚损、疏肝理气、平肝潜阳的作用,能够缓解肝阳上亢型高血压带来的各种不适。

按压双脚的太冲穴,至酸麻胀的感觉。另外,配合按摩三阴交穴(足内踝尖直向上四横指处),调理肝、脾、肾三脏,降压效果更好。(据《健康时报》)



采购公告

中国邮政储蓄银行内蒙古分行拟对印刷服务入围项目进行采购。

采购方式:竞争性谈判。如有意参加采购谈判,请在刊发日5日内与我行联系。

报名方式:以邮件方式报名,邮件主题格式为:邮储印刷+XX(公司名称)+联系人+联系方式,邮件附件添加公司相关证件与资料(包括但不限于三证、一般纳税人资格证等)。

报名截止时间:2017年3月7日16:00

报名邮箱:ycnmngcg@126.com

联系人:王先生 电话:0471-5100548

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

广告热线:0471-6965110 18247145666
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室
招聘、转让栏目特惠月

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,如遇要求交付押金或预付款时,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

人才招聘
社区门诊招中西大夫半班或全大班 13704780962 贾

建筑公司诚聘
主管招投标、预算人员,要求精通专业。13347115896

金德管业诚聘
业务员,促销员。
13948190000马经理

金荣驾校诚聘
教练员数名
魏校长13947104950
刘校长15661186388

绿化公司招聘工队长,工资面议15124707239

招聘汽车维修工
电话13347157606

招幼师包食宿,待遇优厚,北二环附近15847158181

贷款咨询
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 当天下款
15690912579

贷款代还信用卡
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000

房产销售
100m²通透好楼层,紧邻玉泉政府18414373938

顶账房低价出售
炼油厂生活区西500米电梯现房,83-112m²,户型齐全采光好,交通便利。房源有限,欲购从速。13848187799
看房致电:15754970642

超低价售整栋楼(带院)
位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465

低价售房万达对面
新家园小区商业房,面积20-180m²,售价12000-20000元。13947194455

急售:营业中狗场犬舍低价出售,电话:13848137560

售房
66岁党委副处级名宅(女32岁未婚蒙族法官聪慧女35岁未婚大学讲师漂亮女40岁短婚史主治医师帅男35岁未婚省机关科主任男45岁短婚史警官车房全男60岁丧偶央企月薪5仟男76岁丧偶体健年薪10万18748177891 4972420

征婚交友
度缘(兰姐婚恋)工作室主持人张老师!退休干部、优秀共产党员、主持婚介十余年、本部实行会员制管理、成婚后收费!女46自开物业公司收入可观。女58退休有实体。男33未婚、事业单位有车房、女31事业在编有车房、女47大学教授有车房。男58金融系统,有车房620429(微信同号)13474700016

敖包相会 婚姻满意
女66岁党委副处级名宅(女32岁未婚蒙族法官聪慧女35岁未婚大学讲师漂亮女40岁短婚史主治医师帅男35岁未婚省机关科主任男45岁短婚史警官车房全男60岁丧偶央企月薪5仟男76岁丧偶体健年薪10万18748177891 4972420

出租转让
出租写字楼
回民区万达南150米,位置佳,6000平方米,电梯,框架楼,精装修,三至八层,每层一千平方米,现剩余部分房屋出租。13947177985

商业出租国贸对面二层400m²租金面议18947108910

公告声明
以下证照遗失,声明作废:
●内蒙古华秀房地产开发有限公司,在内蒙古银行新华广场支行的基本账户,开户许可证密码纸丢失,特此声明。
●李先尧遗失内蒙古吉祥泰房地产开发有限公司开具的清水湾小区21号楼5202房产权证收据一张,金额340000元、编号No.054204。
●帅兵遗失贾家村村民住宅区B区28号楼6单元四层东、西户的购房协议一份。
●王耀遗失内蒙古世源房地产开发有限公司开具的清水湾小区21号楼5202房产权证收据一张,收据号:0106580,金额3634元。
●杨建斌遗失蒙A9N756强制保险单号15001600920372和第三责任险号15001600614587声明作废。

CCTV《影响力对话》栏目组合作伙伴
呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术-无痕植入式增发”无需手术和药物,是目前快速解决脱发问题的尖端科技。适合头发稀少、秃顶、白发,使用药物无效,毛囊移植失败等各种男女脱发者。
18年,20万成功案例,50家直营中心,您值得信赖国家环保认证放心使用,免除后顾之忧,邀您见证现代增发奇迹。
我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼
电话:0471-3964368
官网:www.tangfai.com
地址:呼和浩特市赛罕区南二环1号海亮广场C座1201室

唐风采创始人——唐利民先生