

惊蛰养生吃什么?

3月5日,是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。惊蛰就是上天以打雷惊醒蛰居动物的日子,意味着万物复苏。而万物也包括各种病毒和细菌。

由于春季与肝相应,如果养生不当则可伤肝。现代流行病学调查亦证实,惊蛰属肝病的高发季节。

此外,诸如流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行爆发,因此要严防此类疾病。

春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病,所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭。但要格外注意冬季腌制的酸菜、咸菜、发芽的土豆、四季豆、霉变甘蔗等这类容易滋生细菌病毒的食品。

随着惊蛰的来临,人

体的新陈代谢逐渐加快,此时应该从饮食上加强营养。补充维生素C就是一种很好的方法。维生素C能够抗氧化,还具有解毒作用,它不仅能降低烟酒及药物对人体的副作用,还可以优化人的结缔组织,使人的皮肤、牙齿、骨骼、肌肉更加强健。维生素C还能促进胶原蛋白的合成,增强

人体免疫力,有助于抵抗感冒。补充维生素C可以选择小红辣椒、苜蓿、菜花、菠菜、大蒜、芥蓝、香菜、甜椒、豌豆苗等蔬菜;水果类可以选择雪梨、红枣、黑加仑、蜜枣、番石榴、猕猴桃、核桃等。

惊蛰时期草木生发,同时也是多种疾病的“生发”期。此时要注意禁食

“发物”,以免旧病复发。发物其实也是食物,不同的是,有些人吃了这些食物很容易引发某种疾病或者使已得的疾病加重。惊蛰期间,对于体质虚弱、过敏体质或者有慢性病者来说,以下几种发物都应当注意避免食用,如猪肉、羊肉、韭菜、荠菜、香椿等。(据《北京青年报》)

5种行为最伤听力

在人们的印象里,工作噪音是导致听力受损的罪魁祸首,然而美国疾病控制与预防中心最近发布的一项研究显示,现代生活中的噪音损伤听力更严重,以下几种行为最伤听力。

常戴入耳式耳机 这是最常见的“听力小偷”。据不完全统计,地铁及公交车的背景噪声达70分贝,在嘈杂环境下,人们会不自觉地提高耳机音量,对听力造成一定的损害。建议选择耳罩式耳机,在公交车、地铁及其他嘈杂环境中最好不要戴耳机听音乐。

经常去夜店 由于嘈杂环境中的背景噪音分贝数十分高,KTV、酒吧等背景噪音更可高达110分贝,完全可以一瞬间“偷走”人们的听力。建议尽量避免在嘈杂环境中久待,或是戴上防噪耳塞。

楼层住得高 地面嘈杂,有“拔音”的效果,导致高层室内噪音也较大,应减少开窗或常备防噪耳塞。

开车时开窗户 开快车道时的风噪声和开慢车道时的交通噪音都会损伤听力。开快车道时风噪声可能会超过100分贝,这对听力损伤

很大。除此之外,大声鸣笛、车内大音量听歌等,同样会对听力造成伤害。建议在开车过程中,尽量关上车窗,音乐音量别开太大。

不良生活习惯 很多人擤鼻涕时,喜欢同时捏住两侧鼻子用力擤。殊不知这样会使鼻涕冲浪般“冲进”中耳,使中耳内的器官“溺水”,导致听力损害。另外,一些不正确的掏耳朵习惯,如用发卡等尖锐物品掏耳,有可能造成鼓膜穿孔,严重损伤听力;用未消毒过的挖耳勺掏耳朵则可能造成外耳道发炎。(据《生命时报》)

揉揉脚趾能降压

当脚感觉特别疲倦时,试着做做绕脚踝或是绕脚趾,会迅速缓解疲劳,这是因为在做这个活动时,脚部的血液循环得到了改善。特别向高血压患者推荐这种简单的运动,有利于辅助降压。

左右脚各转脚踝20次左右,交替进行,数次后会发现有一方的脚转起来不是特别便利,这时尽量使它绕的圈子大一点,保持

脚踝别偏离中心点,这十分重要。还可把双手放在脚踝,先把它固定在一个点上,然后再开始。

做完绕脚踝后做绕脚趾。脚趾运动要一根一根分开做,先向左绕20次,再向右绕20次,哪个脚先做都行,若感觉比较困难,可用手帮忙,手最好放在脚趾的左右两侧,这两侧的穴位比较多,还可以同时刺激穴位。

做这个活动的最佳时间是洗澡前后,在热水中得到舒展的肌肉和筋骨会变得比较柔软,这个时候进行此项运动,可提高效果。入睡或早上起床后也是比较好的时间。但伤风感冒、发高烧时不要做,会对病情产生不良影响。此外饭后30分钟左右时,体内消化活动比较旺盛,也最好不要做。(据《健康时报》)

不想长皱纹少吃点

想要少长皱纹、岁月不留痕吗?美国研究人员建议不妨试试少吃点,这样有助于延缓衰老,活得更年轻、更长久。

杨伯翰大学研究人员在两组小鼠身上展开实验,测试摄取热量多少对衰老的影响。其中一组小鼠想吃多少就吃多少,另一组小鼠则受到限制,摄取热量较前

者低35%。结果显示,食量受控制的小鼠精力更充沛,更不容易生病。

研究人员在最新一期《分子与细胞蛋白质组学》期刊上撰文说,少吃可以让参与蛋白质合成的核糖体减缓活动,在降低蛋白质产量的同时,为核糖体赢得自我修复的时间。这样一来,机体自然衰老过程就会有所延

缓,表现在皱纹少长、晚长些,或晚生白发等方面。

研究报告作者约翰·普赖斯解释,核糖体好比一台汽车,需要定期维护、替换磨损部件。减少食量就能通过一系列生物化学变化帮助这台“汽车”更好地运转,从而延缓衰老。但普赖斯提醒,人不可单靠计算饮食热量来永葆青春。(据《北京日报》)

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:yymngcg@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

市区免费上门取稿 本期分类刊在14版 刊登时间:周一至周六

网上1169651100 QQ订稿:1169657700

北方新报分类广告经营中心 广告定版 扫一扫

《北方新报》分类广告由内蒙古乾亨电子商务有限公司独家代理

一年之计在于春,招人才、租店铺分类广告“阳春优惠月”!办理有礼,精美礼品无限赠送

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| 人才招聘 金德管业诚聘 业务员,促销员。 13948190000马经理 | 招聘 土建、水电、装饰监理工程师,面议。3307348 招聘 汽车、拖拉机销售人员及修理工多名,电话3964566 出租转让 中山西路旺铺招租 紧邻民族商场,成熟物业 咖啡、烘焙、简餐等都可 面积170m ² 价格面议 丁女士15047118084 | 出租 玉泉区前八里庄厂房 190m ² 17094781697 征婚交友 内蒙古红玫瑰婚介是老字号正规著名婚介6202592 贷款咨询 贷款 低息免押 当天放款 15690912579 | 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 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000 | 资质代办(全区) 西部 13674740675 东北 18047554711 房产销售 售房 100m ² 通透好楼层, 紧邻玉泉区政府18414373938 超低价售整栋楼(带院) 位于大学东街115号5800多m ² 办办公楼13911949465 | 低价售房万面对面 新家园小区商业房, 面积20~180m ² , 售价12000~20000元。13947194455 急售: 营业中狗场犬舍低价出售, 电话:13848137560 出售 金山电厂西15亩大院售BOB悠乐城 13500699038 二手车市 高价收购轿车越野车 13337100552 15924512788 | 公告声明 ●陈瑞平遗失水语青城二期1号楼西单元十四层中户94.3平方米购房协议及收据, 声明作废。 ●任政遗失内蒙古医疗保险本, 编号:07950026。 ●武秀云遗失内蒙古医疗保险本, 编号:09191381。 ●本人牛生长丢失内蒙古峰宇房地产开发有限责任公司都察市B-金岸(3-730)定金收据10000元整, 首付款收据65210元整, 声明作废 |
| 建筑公司诚聘 主管招投标、预算人员, 要求精通专业。13347115896 金荣驾校诚聘 教练员 聂校长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 社区 门诊招中西医大夫半班或全天班 13704780962 贾 | 商业出租 国贸对面二层 400m ² 租金面议18947108910 金菱建设寻找区域合作伙伴 陕西金菱建设工程有限公司具有国家建筑幕墙、建筑装饰工程设计甲级、建筑幕墙、建筑装饰工程施工双壹级资质。公司自有现代化单元幕墙数控加工工厂, 投资约3.8亿元的第二产业“清水湾·东流汇”温泉假日酒店已经营业。各类工程业绩丰富, 获得五十多项优质工程奖。为陕西省幕墙装饰行业翘楚。为进一步拓展市场, 欲在内蒙古设立分公司, 现寻找当地二级装饰企业或市场精英人士合作共谋发展。详情咨询公司官网www.jinlinggc.com。 欢迎有意者致电:029-89291111 865276388838 8820 联系人:田强13572188266 邱小敏13992836492 公司地址:西安市未央路与凤城五路十字赛高街区写字楼B座2829.30层 邮箱:jinlinggs@163.com | 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“非手术一根植入式增发”无需手术和药物, 是目前快速解决脱发形象的尖端科技。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, 您值得信赖国家认证放心使用, 免除后顾之忧之优, 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.tangfc.com 地址:呼和浩特市林林郡南路1号 海亮广场C座1201室 | 八方母婴月子公馆 坐月子好去处 地址:新城宾馆4号楼 电话:3377333 6660888 | | | |