

初春多晒太阳

初春季节,老人多晒太阳不仅可以温暖体内阳气,驱除倒春寒,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然,要提醒大家的是,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味补药吃出最好的功效。

晒脚踝:6~10时除寒气少抽筋

“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6~10时太阳

中的红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀,增加冻伤几率。起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

晒腿时,每次至少晒

半小时。晒时,可配合按摩小腿的足三里穴。

晒头顶:10~16时补阳气生发

初春这段时间阳光最猛烈,特别是12~16时,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在

中午晒。

老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子30分钟,让阳光温煦头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气。促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

晒后背:16~17时储存维D时机最佳

这个时间段是下午了,太阳要落山了,气温比较温暖,但阳光紫外线中

的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。

晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝向阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可

以补充肾气。或在晒太阳时,将双手搓热后,配合摩擦该部位。

晒手心:24小时助睡眠

人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指)。按揉此穴位有清心安神的作用。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。(据《健康时报》)

运动补水有讲究

人体平常的基本代谢作用(呼吸、排汗、排泄)需要相当多的水,特别是带走废物的尿液中含有大量水分,会让你损失相当多的水。所以常说一天要摄取八大杯水,这个量就像食物热量一样,是维持一个人的基本生命所需。

八杯水为平均值 但如果要去做详细的精算并不容易,尤其现在每个人的生活

都非常忙碌,根本无暇顾及自己的饮水量,常常等到口渴后才去做补充的动作。而当出现口渴的感觉时,身体已经处于缺水状态,这时候的补水其实已经慢了一步。

所以最好的方法是,平常就养成时不时小饮一口水的习惯,一来能确保水分及时的补充,二来不需详细计算所喝下的水,也能达到每日必需量,三来平均分摊水分的补给,每一次皆喝下适量的水,才不会造成身体不适。

运动中及时补水 运动中的水分补充更重要,因为此时的出汗会带走水分,让你流失比一般状态下更多的水,所以在运动过程中,补充水分的时机与分量需掌握得宜,才不会摄取不足或过当,造成运动表现下滑。

同时汗液中含有氯化钠、钾、钙等物质(即电解质),若在水中掺入少许盐分(约每400毫升的水加入1克食盐),可以补充流失掉的电解质,不过若非长时间运动(超过一

小时),则补充普通的水即可,盐分等物质能从其他正常饮食中获得,不用刻意去食用。

当然,你也可以饮用运动饮料,因为运动饮料中除了盐类之外还含有少许糖类,能帮助你在运动过程中恢复能量(补充血糖),提升运动表现,要特别注意的是运动饮料的比例已经调整至人体最易吸收,无须特别加水稀释,冲淡后反而降低吸收效果,那还不如直接喝白开水。

运动过程中一样要随时补充水分,有休息的机会就应该喝少量的水(即使不渴),或许很难,但原则上就是要让自己不会感觉到口渴。

这样一来水分获得及时补充,身体的机能正常运作,热量得到最佳释放,又避免掉缺水时的头晕、疲劳等症状,让你能更持久,运动表现当然更好。(据《北京晚报》)

常走8字护关节

随着年龄增长,老年人腿部力量逐渐减弱,关节也不那么听使唤。如果感觉在走路时常常不稳、想快也快不了,不妨在散步或健走过程中穿插2~3次8字走,能很好地帮助提升膝关节的稳定性,还能提升人体的平衡能力。

8字走,顾名思义,就是走一个8字:从中间开始,先到右上,再到左上、右下,再到左下,最后回到原位。8字大小可因人而异:8字大,弧度相对较小,难度较低;8字小,弧度相对较大,走路时对关节的刺激更充分。初学者或者膝关节有损伤的人可先走较大的8字,感觉每步都走得稳当,就可以逐渐缩小8字。(据《生命时报》)

3·15展示活动通知

为纪念“3·15”国际消费者权益日,自治区消费者协会定于3月15日至18日在呼和浩特市内蒙古国际会展中心二楼举办公益性地方名优特色产品展示活动。

联系电话:18947103666
自治区消费者协会

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 QQ:订稿:1169657700

广告刊登热线:0471-6965110 18247145666
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

好消息:足不出户·广告遍天下 《北方新报》分类广告 可微信咨询办理 支持微信付款 扫一扫·惊喜不断 礼品多多/优惠多多

《北方新报》分类广告由内蒙古钱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

更多优惠 欢迎来电咨询办理
6965110 18247145666

<h3>房产销售</h3> <h4>售房</h4> <p>南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938</p> <p>超值价售整栋楼(带院)</p> <p>位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p> <p>低价售房万达对面</p> <p>新家园小区商业房,面积20~180m²,售价12000~20000元。13947194455</p> <p>出售:牛街门脸72平方米,换房也行18148346850</p> <p>出售金山电厂西15亩大院售BOB悠乐城 13500699038</p>	<h3>建筑公司诚聘</h3> <p>主管招投标,预算人员,要求精通专业。13347115896</p> <p>津成线缆呼市公司诚聘业务员司机营业库管5315510</p> <p>绿化公司招聘工队长,工资面议15124707239</p> <p>社区门诊招中西医大夫半班或全大班 13704780962 费</p> <p>招聘:土建、水电、装饰监理师,面议3307348</p> <p>呼市家佳搬家公司招司机,工人各2名15949472364</p> <p>招聘汽车、拖拉机销售人员及修理工多名,电话3964566</p>	<h3>度缘(兰姐婚恋)工作室</h3> <p>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岁开建筑公司收入可观。女58岁退休有实体。男33岁未婚、事业单位有房车、女31岁事业在编有房商铺。男46岁、未婚、主任医师。有房车。女47岁大学教师有房车。男58岁金融系统。有房车。6204290 微信同号 13474700016</p>	<h3>农大旁网络宾馆优价转让</h3> <p>650m²有意面议13948432783</p> <p>出租 玉泉区前八里庄厂房 190m² 17094781697</p> <p>商业出租 国贸对面二层 400m² 租金面议18947108910</p> <p>承租学生公寓 或职工宿舍 15847181950</p>	<h3>贷款代还信用卡</h3> <p>车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●李瑞萍,女(身份证号码:150102195604262022),不慎将本人内蒙古医保卡丢失(编号:03050662),声明作废。</p> <p>●新城区健康家园保健店经销部遗失税务登记证副本,纳税人识别号150105197501154529,声明作废。</p> <p>●赛罕区正昊锡盟羊羊肉经销店不慎将财务专用印章遗失,印章编码:1501050078575,声明作废。</p> <p>●户主赵长虹不慎遗失户口本,身份证号:150105195004019044,户号:004041858,声明作废。</p> <p>●内蒙古朗廷餐饮娱乐有限公司遗失增值税普通发票29张,发票号码00760216-00760244,发票代码1500161320,声明作废。</p> <p>●胡蒙浩遗失警官证,证号:1503195,声明作废。</p>	<h3>内蒙古工业大学建筑工程学院实验中心建设工程检测试验机构资质证书副本遗失,资质证书编号:1501010,声明作废。</h3> <p>●赵旭东遗失呼和浩特市新城区水岸小镇A1号楼1单元903室购房合同,合同编号A1-1-903,声明作废。</p> <p>●新城区美星五金土产经销部遗失营业执照正本(150102600279678)和税务登记证正本(150105197009293834),声明作废。</p> <p>●三亚海棠湾恒大养生谷的认筹书0002114已丢失,认筹人:张玉秋●中国南海海花岛的认筹书1207503已丢失,认筹人:李有成●张琦遗失希望加州华府一期28号楼1单元402购房发票,发票号00037859,金额275634元,声明作废。</p> <p>●张敏旺遗失全国普通高等院校本专科毕业生就业报到证,内蒙古大学交通学院,高等级公路维护与管理专业,证书号:201510126300069,声明作废。</p>
<h3>人才招聘</h3> <h4>金荣驾校诚聘</h4> <p>教练员 13947104950 刘校长 15661186388</p>	<h3>二手车市</h3> <p>高价收购轿车越野车 13337100552 15924512788</p>	<h3>月老阁</h3> <p>不以结婚为目的,专为单身男女谋幸福,传统文化结合科学匹配,千名会员供大家选择,高效保密,挽救婚姻,重拾幸福。</p> <p>姻缘热线 15247124885 微信:15754936091</p>	<h3>贷款</h3> <p>低息免押 当天放款 15690912579</p> <p>资质代办(全区)西部 13674740675 18047554711</p>	<h3>CCTV《影响力对话》栏目组合作伙伴</h3> <p>呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术一根根植入式增发”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。</p> <p>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。</p> <p>我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼</p> <p>电话:0471-3964368 官网:www.tangfeng.com 地址:呼和浩特市赛罕区南二环1号 海亮广场C座1201室</p>	<h3>公示</h3> <p>赛罕区文体广电局拟在赛罕区鄂尔多斯街与东影南路交叉口天和公寓审批设立一家互联网上网服务营业场所。名称:仁是铁网咖。现向社会公示,如有不同意见者可在公示期内向赛罕区文化市场综合执法大队反映。公示期为:2017年3月7日至2017年3月14日。</p> <p>联系电话5184832 5184827 赛罕区市场综合执法大队 2017年3月10日</p>	