

春捂要适度

春捂是传统的养生之道,原则是过犹不及,不捂不行,捂过头也不成,掌握好春捂的尺度非常重要。一年之计在于春,只有掌握春季养生法,才能为新一年的健康打好基础。

老幼病弱者尤其要做好春捂而顾护阳气。由冬季转入初春,气温变化大,过早脱掉棉衣,一旦气温降低,给人的神经系统、体温调节中枢来个突然袭击,会使其措手不及,难以适应,会使身体抵抗力下降。同时进入春季,病菌大量繁殖,乘虚侵袭机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

乍暖还寒捂“首足”

对于春捂,养生专家建议是注意捂两头,即重点照顾“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病,重点捂头颈与双脚,可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。寒多自下而

起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。女性如果过早换裙装,会导致关节炎和多种妇科疾病。

保暖适当捂莫过

春捂并不是衣服穿得越多越好,而是强调气温

逐渐回升脱衣要递减,衣物增减要视天气的变化情况而定,也要根据自身的体能素质。春季气温日差较大,早晚较冷,此时可适当捂一会儿。晴日的中午时刻可适当减衣服。一般来说,春季可以让居室温度适当高一点,被子也要适当厚一点。

先听听天气预报。天气转热后,有些人还穿着很多衣服,甚至捂出了汗,冷风一吹反而容易着凉。由于孩子好动易出汗,更不要捂得太多,出汗后骤减衣服很容易受凉感冒。要让孩子增加户外活动,以增强适应能力。

(据《中国中医药报》)

穿高跟鞋会导致静脉曲张吗?

北京市民王女士:由于我本身个子比较矮,所以一直是高跟鞋的铁粉,除了睡觉和运动之外,干什么都穿着高跟鞋,但是最近我听听说穿高跟鞋会导致静脉曲张,这太可怕了。这到底是不是真的?

曲张。常穿高跟鞋之所以可能引发静脉曲张,是脚踝长时间被束缚惹的祸。正常情况下,当我们走路时小腿肌肉会节律收缩舒张,随着舒张和收缩,肌间静脉丛会随之充血和排出血液,起到类似心脏功能“泵”的作用。但穿了鞋跟过高的鞋后,踝部活动受到限制,小腿肌泵功能减弱。因此,穿过高的鞋,会影响静脉回流,可能增加发生静脉曲张的风险。

高发的原因。大多数的静脉曲张患者发病主要是因为长时间的坐或站立,导致血液出现淤滞,静脉内压力增高,造成静脉曲张。

长时间需要穿高跟鞋的人,如模特、商场售货员等,在休息时可以多翘翘脚尖,这个小动作可以促进静脉血液往心脏回流,减轻静脉内压力,起到预防静脉曲张的作用。另外,避免穿鞋跟过高的鞋,注意小腿肌泵功能锻炼,也可减少静脉曲张的可能性。

但是肥胖、怀孕及久站久坐长时间不运动等,都是静脉曲张

(据《科技日报》)

春韭豆腐鲜虾汤温阳补肾

“春寒还料峭,春韭入菜来”,春季到了,韭菜性温,吃点春韭以除阴寒正合适。趁着春韭上市,配合豆腐、鲜虾滚个汤,正好能温阳、健脾、益肾。

材料:韭菜150克、豆腐2块、鲜虾100克(3~4人份)。

制作方法:韭菜挑除杂物,洗净,切成3厘米左右小段;豆腐冲洗净,划十字成小方块;鲜虾去壳,挑去虾线,去头尾,洗净,虾仁切两段。锅内加水及少量食油烧开,入豆腐及鲜虾,煮八分熟,加入韭菜,滚熟,加食盐调味即可。

韭菜气味独特,与其所含的硫化物有关,这些硫化物能杀菌、增强免疫力;同时韭菜也含有丰富的膳食纤维,每100克含有1.4克不可溶性膳食纤维,可以改善大便情况,但也不好消化。平素有胃病及消化不良者不宜多吃,素有阴虚内热、目疾、疮疡者亦不宜。(据《广州日报》)

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



欢迎扫码刊登

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

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

<p>贷款咨询</p> <p>全国直投</p> <p>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。</p> <p>诚聘英才 028-84701202</p> <p>信用贷款</p> <p>无担保·无抵押·当天放款 打卡工资·自存流水·免中介费18686036000</p> <p>资质代办(全区)西部 13674740675 东北 18047554711</p> <p>贷款专业倒贷转贷 15304718979 0471-2532157</p>	<p>银行贷款按揭房·营业执照 打工工资·保单15332818151</p> <p>纯信用借款 1.2分起 400-648-0471 3254569</p> <p>代还信用卡,费率低,上门服务。电话:18586071118</p> <p>人才招聘</p> <p>金荣驾校诚聘</p> <p>教练员 魏校长13947104950 刘校长15661186388</p> <p>招聘保安</p> <p>招如意开发区写字楼40岁以内保安1名,两班倒无夜班 工资2600,0471-6311186</p> <p>招聘汽车、拖拉机销售及修理工多名,电话3964566</p>	<p>内蒙古嘉利业工程监理有限责任公司招聘</p> <p>◆全国注册监理工程师:可持证上岗者优先</p> <p>◆各相关专业监理工程师:要求:土建/暖通/电气/市政园林及农林专业;能驻外者优先。</p> <p>◆监理员:专业不限</p> <p>*年龄要求:在55周岁以内。</p> <p>工资面议,应聘时请携带本人相关证件。</p> <p>*联系方式:0471-4816872 15500699611 仝总</p> <p>*地址:呼和浩特市玉泉区南二环与锡林南路交汇处闻都城市广场8号楼17层</p> <p>高薪招聘中医按摩师、学员、护士13789510243</p>	<p>绿化公司招聘工队长 电话15124707239</p> <p>高薪聘办公文员和就医一卡通专员13354887407</p> <p>房产销售</p> <p>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m²18414373938</p> <p>超低价售整栋楼(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>出售金山电厂西15亩大院售BOB悠乐城 13500699038</p> <p>售九合国际200m²带地下车库,有房本13015000991</p> <p>出租中大国际酒店4层写字间40-180m²13704785024</p> <p>农大旁网络宾馆优惠价转让,650m²有意议13948432783</p> <p>商业出租国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p> <p>征婚交友</p> <p>敖包相会 婚姻满意</p> <p>女28岁未婚铁路行政阳光女31岁未婚政法才女华横溢女33岁未婚高校教师貌美女39岁未婚附院医师聪慧女66岁丧偶机关退贤德善男64岁丧偶铁路干部名宅男47岁未婚警官退伍车房男39岁未婚金融主理帅气 18748177891 4972420</p> <p>出租饭店</p> <p>石羊桥南路营业中饭店850平方米,三相电、管道天然气、冷库、厨具、餐具、桌椅齐全,接手即可经营。 联系电话:13948611377</p> <p>出租</p> <p>赛罕区东影南路巨华一二三层商业楼,面积1760m²,价格面议,电话15374799910</p> <p>转金隅时代城宾馆</p> <p>37个房间,1500m² 高档装修,客源稳定 电话:15354848989</p>	<p>鹤桥婚介 诚信成功</p> <p>男78岁丧偶处长退休有大房。男66岁独居有车有房。男64岁丧偶名车大房。男60岁丧偶有二职有车有房。男48岁离异公司经理名车豪宅。男30岁未婚事业单位有车有房。女55岁离异公司经理有车有房。女53岁丧偶有实体有多房。女39岁离异事业单位有二职名车大房。女29岁未婚事业单位有房。 联系电话:6934637,13294808473</p> <p>招商加盟</p> <p>联营办厂 产品回收</p> <p>大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克,回收价298元/119.020-29806258 13710850119 广州天畅生物 白云区嘉禾</p> <p>POS机招商各盟市旗县 独家代理。电话15548704512</p> <p>POS机招商创业扶持机具 免费分润置顶13848515469</p> <p>公告声明</p> <p>●赛罕区骨腾坊脊骨火锅店,纳税人识别号15010519840401063203,遗失增值税普通发票,号03234531-03234540声明作废。</p>
--	--	--	--	--	---

<p>内蒙古中国旅行社有限责任公司</p> <p>CTS 全国旅游服务品牌 中国旅行社协会理事单位 中国旅行社协会理事单位</p> <p>泰国泼水节曼谷、芭提雅8日游 3980元</p> <p>呼和浩特市直飞泰国普吉岛休闲游 3980元</p> <p>呼和浩特市直飞台湾环岛8日游 3200元</p> <p>包头直飞香港8日游 2000元</p> <p>0471-6967924 6281101</p> <p>地址:呼和浩特市赛罕区艺术学院南95号</p>	<p>八方母婴月子公馆</p> <p>坐月子好去处</p> <p>地址:新城宾馆4号楼</p> <p>电话:3377333 6660888</p>
--	--

<p>春秋旅游</p> <p>许可证编号:L-NMG-CJ00070</p> <p>4月樱花季预售</p> <p>大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日半自助游</p> <p>发班日期:4月11/13/16/18/20 4599元/人起</p> <p>发班日期:4月23/25/27/30 4799元/人起</p> <p>大阪 京都 东京 富士山名古屋双温泉6日游</p> <p>发班日期:4月11/13/18/20/25/27 4899元/人起</p> <p>日本本州全景双飞7日游</p> <p>发班日期:4月14日 4月21日/28日 5099元/人起</p> <p>电话:0471-4688615 4688696</p> <p>门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	<p>春秋旅游</p> <p>许可证编号:L-NMG-CJ00070</p> <p>全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游</p> <p>发班日期:4月18/22/25/29 3180元/人起</p> <p>曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日华贵之旅 (全程无自费,升级一晚国际五星级酒店喜来登)</p> <p>发班日期:4月15/22/29 3980元/人起</p> <p>泰国自由行之旅(机票+1晚酒店)</p> <p>发班日期:每周二、六发班 2880元/人起 (八天自由)</p> <p>电话:0471-4688615 4688696</p> <p>门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	<p>春秋旅游</p> <p>许可证编号:L-NMG-CJ00070</p> <p>华东五市+扬州+乌镇、木渎水乡8日游,赠送港口古镇 1280元/人起, 4月1号特价班,提前7天报名立减100元/人,名额有限</p> <p>(乐享之旅)华东五市+二次园林+三天水乡纯玩6日游 (一价全含,全程无自费)2980元/人起,天天班</p> <p>缤纷华东6日游+赠送一晚五星级酒店+一晚特色漓江山水住宿 1480元/人起天天班</p> <p>日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)</p> <p>发班日期:每周二、四、日发班 3395元/人起 (六天自由)</p> <p>每周五发班 3699元/人起 (七天自由)</p> <p>提前20天报名,赴日签证资料来咨询!全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松!</p> <p>电话:0471-4688615 4688696</p> <p>门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>
--	---	---

寻亲公告

徐胜利,男,该人系聋哑人,无法与人沟通,个人详细信息不详,于2017年3月4日由人民路派出所送至我站,如有认识该救助人员的热心市民请与呼和浩特市救助站联系。

联系电话:0471-5273244,或者5273265

