

家务健身排行榜

现代人运动少,但若多做些家务,依然能达到锻炼的效果。日前,英国学者对家务劳动与健康的关系做了专项研究,并列出了家务劳动的能量消耗表。

如整理衣物、拖地能消耗150~200卡路里;打扫房间能消耗120~170卡路里;

擦玻璃、洗车能消耗175~250卡路里;遛狗(以较快的步伐)能消耗160~180卡路里。

该研究显示,在1小时内,不同家务消耗热量各有不同。而一周5天、每天做30分钟的中等强度家务活,其运动量就足以保持健康。其

实,家务活动必定会有能量消耗,同时能全面锻炼关节和肌肉,降低高血压、心脏病、糖尿病、肥胖和其他疾病的风险。比如,整理衣服需来回走动、折叠、归置等步骤,肌肉和关节都能得到舒展,对耐力和关节锻炼较多;拖地、扫除、擦窗

子、洗车等家务也需要来回走,同时还能较多地用到上肢和腰部,增加腰部肌肉的灵活度及柔韧性;遛狗时,多以走或跑为主,还需要一定的力量牵拉遛狗绳,能增强心肺耐力,还可锻炼上肢力量。

此外,做其他家务时也

可尝试加入一些动作,取得轻松、有趣的锻炼效果。例如淘米时,可左右手轮流进行,并有规律地转动肩部,活动肩关节;以站姿为主的家务,如做饭,可上下左右摆动腿部,或有节奏地扭扭腰臀等;以坐姿为主的家务,可配合耸动颈部、肩部,

能有效放松肩颈。

需要注意的是,相对于运动健身,家务健身有一定局限性,动作形式也比较单一,因此还是建议大家要进行体育运动,以真正达到耐力、力量、柔韧和平衡等全方面的锻炼效果。

(据《生命时报》)

春天3种坏习惯伤阳气

中医自古讲究天人合一的养生之道,自然界阳气升发的春天,正是人体养阳的起始阶段。但随着现代生活方式的改变,很多生活习惯在不经意间损伤阳气,尤其是以下3种坏习惯,大家一定要注意改正。

下脂肪层较薄,保温性差。如果下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意踝关节的保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响,因而影响全身的气血运行。受凉初期建议晚上在临睡前用40~45摄氏度的热水泡泡脚,水量没过脚踝为宜,不仅能温暖双脚,还能消除疲劳、养护阳气、驱寒强体。

些味甘性平或偏温热的果。

深夜运动

天气渐暖,老年人晚上跳广场舞的时间加长,都市年轻人流行夜跑、深夜健身房。南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖教授介绍,从中医角度来说,下午为阳中之阴,人体生物钟节律多处于下降期,此时锻炼更为合适;夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。不过,对于白天没时间锻炼的人们来说,晚上适当地进行室内锻炼也未尝不可,或者是在空气较好时到户外锻炼。只要时间别太晚,一般不超过20时为宜;运动强度不要太大,尤其是春季,让自己微微出汗即可。这样的晚上锻炼尽管比不上白天,但总比长期缺乏运动要好。

(据《生命时报》)

贪吃水果

春季到来,市场上的水果也越来越丰富,加上运输的快捷与温室栽培技术的发展,各种反季水果、外地水果已非常普遍。大家都觉得多吃水果对身体好,不过在中医看来,春季阳气升发之时大量吃寒凉性质的水果,如西瓜、西瓜、梨、香蕉、荸荠、甜瓜、柚子等,会损伤脾胃阳气。建议大家吃水果一要注意量,其次是最好选择当地产的应季水果,可适当吃

露脚踝

乍暖还寒时,你会看到大街上很多年轻男女穿上了短袜或者九分裤,大方地把脚踝露在外面。这种时尚的穿法在中医看来是很不健康的。南京市中西医结合医院骨科副主任医师王睿介绍,春季虽然白天气温较高,但是早晚气温偏低,甚至尚有寒意。寒凉之气从外露的脚踝进入人体经络及关节,从而影响到健康。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少、循环慢,且足踝部皮

喝酸奶搞清4件事

喝酸奶成为不少人的习惯,但具体怎么喝更健康,很多人却迷迷糊糊。弄清以下4件事,帮你明明白白喝酸奶。

发酵乳、优酪乳都是酸奶 它们都是发酵后的乳品,有可能用来发酵的菌种不同,组合形式不同,但都是酸奶。之所以会被叫做优酪乳,是因为它跟酸奶的英文名“yogurt”发音很相似,但并不是有个“优”字就表示更好。

酸奶的黏不是增稠剂 酸奶是乳(一般是牛乳或羊乳)经过乳酸菌发酵而成,发酵过程中牛奶会自然变黏,并不需要增稠剂。乳酸发酵会使得牛奶变酸,在酸性条件下,蛋白质分子间的疏水基团会连接起来,形成巨大的网络,并且把乳糖、水、脂肪都网在一起,也就形成了酸奶的黏稠。有的酸奶加了淡奶油、乳清蛋白粉,这样也会让酸奶质地更浓稠,口味更香醇。市场上的大部分酸奶为了改善口感或保证每个发酵批次质量均一性,会添加一些增稠剂,如明胶、黄原胶等。不过,正规厂家都是在国家食品安全法规允许的种类和剂量范围内添加,大家可以放心喝,但不要买三无产品。

饭前饭后喝因人而异 比如想减少进食量的人,可选择饭前喝,代替食物提供饱腹感。消化能力较弱的人,最好饭后喝,以免酸奶中残存的乳糖增加额外的消化负担。服用抗生素时,建议隔开两个小时喝酸奶,对缓解抗生素导致的肠道菌群失调有一定帮助。

活菌酸奶别用微波炉加热 冷藏的活菌酸奶怕热,加热易导致乳酸菌失活。若怕凉,可把酸奶整瓶泡在温水里热一下,水温要控制在40摄氏度以下,即热度最好不超过体温。酸奶切忌用微波炉加热,微波辐射会杀死酸奶中的活菌,从而达不到益肠效果。

(据《生命时报》)

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: 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

<p>房产销售</p> <p>金桥现房 甩甩甩真的好 低83-112m²户型齐全采光好 3200元得地铁口和林新区核心点好房 13848187799</p> <p>超值价售整栋楼(带院) 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 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 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>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938</p> <p>人才招聘</p> <p>汇雅物业诚聘 水暖工、保洁工各一名,待遇优厚,电话:4926749</p> <p>金荣驾校诚聘 教练员数名 魏校长13947104950 刘校长15661186388</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>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周岁以下</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 13500699611 全总</p> <p>*地址:呼和浩特市玉泉区南二环与锡林南路交汇处南都城市广场8号楼17层</p> <p>高薪聘 办公文员和就医一卡通专员 13354887407</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>贷款咨询</p> <p>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。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p> <p>信用贷款 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 东北部 18047554711</p>	<p>二手车市</p> <p>高价收购轿车越野车 13337100552 15924512788</p> <p>出售信息</p> <p>出租转让</p> <p>出租饭店 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>转金隅时代城宾馆 37个房间,1500m² 高档装修,客源稳定 电话:15354848989</p> <p>出租 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>出租 中大国际酒店4层写字间40-180m² 13704785024</p> <p>商业出租 国贸对面二层400m²租金面议 18947108910</p>	<p>农大旁网络宾馆 价转让,650m²有意面议 13948432783</p> <p>注销公告 武汉易生生物科技有限公司科左中旗有机食品加工厂(注册号:企合蒙分字第00138号),经武汉易生生物科技有限公司董事会决定,现申请注销。请公司债权人从公告发布之日起45日内来本公司办理相关手续。2017年3月24日</p> <p>●武汉易生生物科技有限公司科左中旗有机食品加工厂遗失营业执照正本、注册号:企合蒙分字第00138号,声明作废。</p> <p>●武汉易生生物科技有限公司科左中旗有机食品加工厂遗失公章,现声明作废。</p> <p>●本人高广斌(身份证15282319680717052X)将呼和浩特市锦林南路与鄂尔多斯大街交汇处金宇新天地E座1607购房合同及发票丢失,发票金额78040元,合同号YS(2016)00033141,声明作废。</p> <p>●王子清出生证明遗失,出生证编号L150214502,声明作废。</p> <p>●王红彦与内蒙古弘艺臣房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为YS(2011)00072730,房屋契证号为337623,声明作废。</p> <p>●承德世将新城区乌兰小区14-2-9房本遗失,房屋契证号019241,声明作废。</p> <p>●本人殷立华遗失《医学出生证明》编号为F150010630,声明作废。</p>	<p>◆付存宝遗失内蒙古医疗保险本号,08250217,声明作废。</p> <p>●聂世杰遗失内蒙古医疗本,号07950190</p> <p>●郭长河遗失机动车驾驶证,号:152223197208013 217,声明作废。</p> <p>●王金祥火葬证遗失,编号:1256,特此声明。</p> <p>●杜春海遗失内蒙古医疗保险本编号00910026,声明作废。</p> <p>●郑浩文内蒙凯蒙五鑫房地产开发有限公司编号001899,声明作废。</p> <p>●樊仁和诊所地税证150103580825201正本遗失,声明作废。</p> <p>●娄小军(内蒙古第一监狱)遗失警用证警号1503157</p> <p>●遗失注册:郭志忠二级建造师注册证书丢失,资格证明书编号:NMGM0011068,注册号蒙215071218750,聘用企业:内蒙古中泽建筑工程有限公司,声明作废。</p> <p>●内蒙古蓝天医药器械有限公司遗失公章及财务专用章,声明作废。</p> <p>●房屋所有权人高长富,共有人贾鸿雁遗失新城区东风路天津立达集团呼和浩特公司商品楼3-5-9号房屋产权证,产权证号:呼房权证新城区字第2008121568、2008121569号,声明作废。</p> <p>●郭文华医保本丢失,医保编码:08120025,声明作废。</p> <p>●董海菊遗失内蒙古医疗保险本编号05090880,声明作废。</p>
---	---	---	--	--	---	---

CCTV《东方时空》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”无需用手术和药物,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,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