

谷雨节气如何养生?

每年4月19日至21日,是二十四节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气——谷雨。每到谷雨节气,雨水开始增多,空气湿度开始加大,湿疹、皮肤炎症等疾病频发。在谷雨节气,人们应该如何预防相关疾病?

预防湿疹、日光性皮炎等疾病

谷雨有雨润百谷之说。每年谷雨节气到来以后,寒潮天气基本结束,气温开始缓慢回升,降雨量增多,日照更强。在这样的

气候变化下,日光性皮炎、湿疹等疾病开始多发。

“冬季人们都会穿的比较严实,人的皮肤经过一冬天的保护,相对缺乏抗晒能力,等到谷雨来临之际,天气转暖,皮肤裸露在外,很容易被强烈的日照晒伤,尤其是中午温度较高,日照较强,很多年轻人会过早地将长袖外衣脱掉,将皮肤暴露在日光下。”北京东直门中医院消化科主任医师刘敏告诉记者,皮肤较为敏感的人群最好不要过早地脱掉外衣,外出前应涂抹防晒霜,做好相关预防工作,让皮肤有一个过渡,避免罹患

日光性皮炎。

健脾化湿是关键

每到谷雨节气,与脾虚相关的疾病开始抬头。

谷雨处于春夏之交,春季阳气初升,夏季阴气渐减,谷雨节气正是人们体内脾阳初升的时候。“北京气候干燥,随着温度的升高,人们特别容易感到口干舌燥,于是冷饮开始流行,但是此时人体内的阳气尚且不足,吸食冷饮会破坏体内初升的阳气,伤害脾胃。”刘敏说,对脾胃的伤害不仅会加重皮肤

类疾病,而且到了夏季以后,胃肠炎也易反复发作。所以谷雨节气,人们可以多食用薏米、红豆等清热化湿、健脾补血的食物。

另外,谷雨节气还应适当运动,出汗排湿。运动不仅有助于人体阳气的回升,而且还能够提高人体新陈代谢的速度,增加出汗量,帮助体内湿气的挥发。而清晨又是采纳自然之气的最佳时间,在天气较好的时候,晨跑是不错的选择。同时刘敏提示称,小葱、香菜、韭菜等食物有助于人体阳气升发,可以适当食用。

(据《北京晚报》)

豆浆加牛奶更营养

很多人说牛奶和豆浆不能一起喝会“浪费”掉牛奶中的蛋白质,而解放军309医院营养科主任左小霞表示,豆浆和牛奶一同喝,营养成分不仅不会有损失,而且还会因为互补而使得营养加强。

就拿更年期女性来说,豆浆喝牛奶都有她们身体所需要的营养,都应该喝。左主任分析,更年期的女性体内,其钙质大量流失,需要通过多喝牛奶来补充。

而豆浆中的大豆异黄酮有助于调节女性体内的雌激素。

所以,更年期女性在喝豆浆的同时不妨加点牛奶,营养一箭双雕。

况且豆浆往往有豆腥味,如果加点牛奶,豆腥味就淡了,可一半豆浆一半牛奶做成“豆浆奶”,既充分利用了牛奶中的钙及部分脂溶性维生素,又保留了豆浆中的营养。

(据《健康时报》)

脱发的人更长寿

爱美之心人皆有之。脱发虽然对人的外在形象有很大影响,但也会带来一定好处。

脱发的人不易患心血管疾病。荷兰大学研究发现,脱发的人患心血管疾病的风险偏低,这一变化在男性中更显著。九成脱发是因为雄激素水平过高。研究人员认为,雄激素分泌多的人,体内的胆固醇分子不容易积聚在血管壁上,降低了高血压、动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的发生风险。

脱发的人更长寿。日本东京医科大学对数百例长寿老人进行研究,结果发现脱发的长寿老人所占比例比不脱发的高48%。研究人员进一步试验发现,这是因为脱发者毛囊相关的一个基因能有效抗衰老。

脱发的人多数聪明。美国宾夕法尼亚大学发现,雄激素能促进大脑右半球的发育,而这半球主要负责识别图像、几何空间等形象思维。他们认为,高雄激素水平有利于右脑正常生理活动的开发和维持,因此人也表现相对聪明。

(据《生命时报》)

白萝卜蜂蜜水治小儿哮喘

春季气候多变,空气中过敏源含量明显增加,是小儿哮喘的高发季节。小儿哮喘常反复发作,迁延难愈,治疗比较困难,故可在药物治疗的同时服用一些食疗方,作为辅助疗法,或可收到一定效果。

给大家推荐一个方子——白萝卜蜂蜜水,具体方法是:白萝卜、蜂蜜各100克,白萝卜切成薄片,加水适量炖煮至烂熟,晾凉后加入蜂蜜调匀,连汤带萝卜食

用,每日1次,连服15~20天为一个疗程。也可将洗净的白萝卜榨汁,煮沸晾凉后调入蜂蜜饮用;或加入适量雪梨汁,能够辅助治疗痰热犯肺所致的小儿哮喘,此类患儿常有呼吸喘促、喉间痰鸣、痰黏难咯、口苦咽干、大便秘结、舌红苔黄、脉滑数等症状。因白萝卜与蜂蜜均有通便作用,本身已有腹泻或便溏者不宜服用。

若患儿体虚久喘,可试另一个方子:核桃肉、蜂蜜各

1000克,将核桃肉捣烂,加入蜂蜜和匀,用瓶装好,每次吃一勺,每日两次,温开水送下。

中医认为,白萝卜味辛甘,性凉,入肺、胃经,具有消食化滞、行气祛痰的作用,《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”;蜂蜜味甘,入脾、胃经,具有养阴清热、润肺止咳之功,二者均为药食同源的食疗佳品,有清热化痰、润肺平喘的作用,临床上常用于治疗肺燥咳嗽、肠

燥便秘等。若有条件,蜂蜜可选用枇杷蜜,即蜜蜂采集的枇杷花蜜,有清肺化痰、止咳平喘的功效。

需要提醒,1岁之前的幼儿最好不要喝蜂蜜,1~6岁的患儿每日可喂半勺蜂蜜,最好在饭前1~1.5小时或饭后2~3小时食用,以免影响孩子的正常饮食。睡眠不佳的宝宝可在每晚睡前食用,以改善睡眠。此外,蜂蜜不宜与生葱、莴苣等同食,以免引起腹泻。(据《中国妇女报》)

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:呼和浩特市中山东路诚信数码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>人才招聘</p> <p>内蒙古蒙能建设工程监理有限责任公司招聘启事</p> <p>◆招聘岗位◆风电建设工程项目总监3名(土建/电气/线路)专监各10名。</p> <p>◆任职要求◆项目总监要求拥有至少两个风电项目现场全程监理的实际工作经验,工作地点江西、福建、内蒙古。专监要求有监理相关工作经验,工作驻外。全国注册监理工程师优先考虑。</p> <p>◆工资待遇◆总监月薪7000-9000元,专监月薪4300-6000元,另全国注册监理工程师专家费每月3000元。</p> <p>联系人:赵女士 联系电话:0471-3949034 邮箱: mengnengzp@126.com</p>	<p>金桥瘦吧招女店员</p> <p>6小时倒班,保底工资十提成 十全勤奖电话:18047158060</p> <p>招聘 房建、市政、水电、园林监理,电话15024977446</p> <p>出租转让</p> <p>大型仓储库出租 5000m²,3000m²,1300m² 另有120m²小库若干,有意电联13734845158。</p> <p>出租</p> <p>赛罕区东影南路巨华三层商业楼,面积1760m²,价格面议,联系电话15374799910</p> <p>春雪四季酒店副楼出租 可分租,0471-6370386</p>	<p>度缘度缘婚介《兰姐婚恋》</p> <p>工作室主持人张老师!退休干部、优秀党员、主持婚介十余年,本部实行会员制管理,成婚后收费!女49质检员房产多套收入可观。女47事业单位主治医师有房车。男63丧偶高级工程师有房独居、女37个体有房收入丰、男45民航收入可观、女43个体住房多套收入丰。6204290微短信13734711071</p> <p>房产销售</p> <p>低价售房万达对面 新苑小区商业房,面积20-180m²,售价12000-20000元。13947194455</p> <p>超低价值整栋楼(带院) 位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p>	<p>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层,售价3100/m²18414373938</p> <p>出售 金山电厂西15亩大院售BOB悠乐城 13500699038</p> <p>二手车市</p> <p>免费评估、本地收购 13337100552 15924512788</p> <p>贷款咨询</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>呼市有固定住所 电话:15148011727</p> <p>营业执照 按揭房车工资保单有一项就贷15354869537</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、代建保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p> <p>工资卡贷款 156 6106 6667</p> <p>贷款 3小时放款无抵押无担保13634715882</p> <p>专业网贷·信用贷 费率低下放款快18004711675</p> <p>贷款,三小时下款 电话:17704881044</p> <p>极速贷,三小时拿钱 电话:15847111028</p> <p>贷款 13171044449 找我无抵押无担保信用贷款</p> <p>资质代办(全区)西部 13674740675 18047554711</p>	<p>工作贷退休贷个体、车房贷3小时放款15124710998</p> <p>高价回收</p> <p>电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174</p> <p>招商加盟</p> <p>大额资金寻项目合作</p> <p>房地产旅游矿山光伏新能源农林牧生态山庄旅游等在建工程项目轻松解决资金困难 邮箱1735550350@qq.com 电话:15155102867刘经理</p> <p>寻优质项目</p> <p>房地产、矿山、电站、农牧林、制造加工、在建工程等等。轻松解决资金困难。 ●赛罕区老成记饭店遗失地稅税务登记证正本号3703019710929541404声明作废。 ●黄显瑛 遗失探矿高级工程师证书 编号:050114478,声明作废。</p>	<p>好消息</p> <p>足不出户·广告遍天下</p> <p>《北方新报》分类广告</p> <p>可微信咨询办理</p> <p>支持微信付款</p> <p>扫一扫·惊喜不断</p> <p>礼品多多/优惠多多</p> <p>●刘铭宇(身份证号:232126197310169019)遗失呼和浩特市恒大城13号楼1单元1501室楼书认购书,产权证号为0002697,面积97.65m²,现声明作废。 ●李利俊,女,医疗本遗失,号:0402260159声明作废。 ●云飞(身份证号:150102198310080614)2017年3月22日不慎丢失购买的奥铃T3车的合格证,合格编号:WAG152903279111,合格证印刷号:NO.I31847849743,发动机号:512098187,特此声明作废。 ●内蒙古兆禾生物科技有限公司,因保管不善将人民银行颁发的存款人密码信息丢失,遗失声明作废。 ●赛罕区老成记饭店遗失地稅税务登记证正本号3703019710929541404声明作废。 ●黄显瑛 遗失探矿高级工程师证书 编号:050114478,声明作废。</p>
--	---	--	---	---	---	--

内蒙古红玫瑰婚介

是内蒙古民政厅审批的正规婚介成婚婚后收费男28岁未婚银行经理房车全男35岁未婚公务员房车全男40岁短婚公务员房车全男56岁离婚电力另兼房车全女29岁未婚公务员有房女33岁短婚大学教师房车全6202592 微信13847182227

艺术高考喜报!

热烈祝贺内蒙古艺臻文化艺术在2017年艺术高考中取得本科专业合格率百分之百,一本专业合格率百分之七十的骄人成绩!

本校开设音乐,话剧影视表演,播音与主持,舞蹈专业设有预科班,专业班,集训班,保本班,重点班欢迎内蒙古自治区高一,高二,高三学员咨询入学!

艺臻文化艺术为孩子圆梦高考加油助力!

咨询电话:18710045568 宋老师 微信:331804029

CCTV《蒙乡力量》栏目组合作伙伴

呼和浩特唐风米科技增发采用“非手术·一根根植入式增发”无需用手和药物,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.tangfeng.com
地址:呼和浩特唐风米科技总部1号海亮广场C座1201室

遗失声明

内蒙古自治区药品不良反应监测中心因办公地址搬迁,在物流运输中不慎将内蒙古自治区新闻出版广电局颁发的,2016年度《内部资料性印刷品准印证》(证件号:蒙刊字1501002)遗失,特此声明作废。我中心从此声明发布之日起,将启用新颁发的准印证。此声明后2016年度《内部资料性印刷品准印证》(证件号:蒙刊字1501002)将不再与我中心产生法律关系,我中心将不再承担上述证件所产生的产生的一切法律后果。