

睡前 7 行为延缓衰老



睡觉,睡好了,才是我们的身体之本,坚持睡前养成 7 个小习惯,不但能解决各种睡眠问题,不再为睡不好觉而烦恼,还可以帮你延缓衰老。

热水泡脚
脚是离心脏最远的部分,不容易得到氧份与血液,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有帮助。若能养成每天睡觉前用温水(40℃~50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯,可起到促进气血运行、舒筋活络的作用。对老人来说,更有祛病健身的功效。

养生厨房

春天吃菠萝帮你止渴开胃

菠萝含用大量的果糖,葡萄糖,维生素 A、B、C,磷,柠檬酸和蛋白酶等物。味甘性温,具有止渴、消食止泻之功。可以把菠萝煮到稀饭里,或者与酸奶一起吃,好吃又开胃。如果把菠萝做成各种小吃或饮料,既美味又能起到保健作用。

菠萝柠檬茶
原料:菠萝汁 50 克,柠檬 1 片,白糖 30 克,红茶 5 克。
做法:取杯放入红茶,用热水冲开,加入白糖。待凉后放入菠萝汁搅匀,最后放入柠檬

喝杯加蜜牛奶
古代民间流传这样一句话:“朝朝盐汤,暮暮蜜。”就是说早喝淡盐水,晚饮蜜糖水。据国外医学专家研究,牛奶中含有促进睡眠的色氨酸,睡前 1 小时喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒。

暖暖的热牛奶,可以使胃充血,促进色氨酸的吸收;加糖之后,可以使色氨酸通过血脑屏障,让大脑收到放松和睡眠的信号。因此,热的甜牛奶被称为“有效的催眠剂”,而淡奶和酸奶助眠效果就欠佳了。专家认为,一般睡前半个小时左右喝牛奶,效果最好。但此法只针对体重偏瘦或正常的人来讲,并不适用于肥胖和超重者。

温水洗脸
睡前洗脸比早晨重要。因为生活中处处都有辐射,辐射粒子会在我们的皮肤表面停留,睡前洗脸可以把这些辐射粒子和一些灰尘洗干净,以保护皮肤清洁,使睡眠舒适、轻松。

为何不要用热水?在温度较低的时候,用热水洗脸后,温度变化太大会使微血管破裂;热水洗脸会使本来已趋干燥的皮肤

蒸发更多的水分和促进油脂分解。而用温水洗脸,可促进皮肤吸收水分,增加皮肤弹性和光泽,提高皮肤抵抗力。

五指梳头
头部穴位多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用。睡前用双手手指梳到头皮发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

手指梳头方式:首先用梳子把头发梳通,从前额开始,由上往下梳,力道适中。再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢,再集中搓揉头顶。如此反复 30 次以上,感到头皮麻麻的为止。这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧分。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

要注意的是:指甲长的 MM 要注意,下手要轻柔,不要用指甲狠抠头皮,尽量用手掌贴近头皮,用指腹按摩头皮。

静心散步 15 分钟
睡前平心静气地散步 15 分钟,会使血液往下流,并循环到体表,不仅加速睡眠,

入睡后皮肤能得到保养。

开窗通气
保持寝室内空气新鲜,风大或天冷时,可开一会儿,睡前再关好,保持室温在 18℃~20℃,有助于睡得香甜。注意睡时别用被蒙头。

睡前好心情
睡前心情好,可以更快地入眠,并提高睡眠质量。保持好心情的方法因人而异,可以听听最喜欢的歌曲、回忆以前的开心往事等,最重要的就是不去想任何烦心事。



测吧

你的饮食习惯健康吗

小编的话:一个人

饮食习惯的好坏,直接影响脾胃功能的消化及营养的吸收。看看我们日常的饮食习惯,很多都是损害健康或致命的,比如食物过甜,糖是家庭必备食品,但在糖的甜蜜之中却隐藏着对人体健康潜在的威胁。日常饮食中,偏爱甜食者,常常会因过量食糖而导致多种疾病。中国人还有一个特点就是爱吃咸,很多人做饭时习惯在饮食当中大量放盐,但医学研究发现,日常进食盐量过多,容易引起心血管疾病,因而提倡低盐饮食。在日常饮食中,还有哪些习惯是要不得的。现在就来测试一下自己的饮食习惯是否健康吧。

问题:
1.你吃饭不愿剩,经常吃完盘中所有的食物吗?
A.是 B.偶尔 C.否
2.你常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品吗?
A.是 B.偶尔 C.否
3.你经常吃方便面吗?
A.是 B.偶尔 C.否
4.你经常吃刚屠宰的猪、牛、羊肉,并认为其最新鲜,质量最好吗?
A.是 B.偶尔 C.否
5.你喜爱吃动物内脏,如猪肝、猪大肠、羊杂碎等吗?
A.是 B.偶尔 C.否
6.你喜欢选购白的馒头、挂面等面食,认为颜色越白越好吗?
A.是 B.偶尔 C.否
7.你喜爱吃烧烤类食物,如羊肉串、烤鱿鱼等吗?
A.是 B.偶尔 C.否
8.你喜欢在看电视、读书或行走时吃东西吗?
A.是 B.偶尔 C.否
9.你是否常常不管食物营养价值如何,只要对胃口就买?
A.是 B.偶尔 C.否
10.你喜欢吃素吗?
A.是 B.偶尔 C.否
11.你会为了某种目的,时常节食或严格限制饮食吗?
A.是 B.偶尔 C.否
12.你喜欢用咖啡、冷饮或罐装甜饮料代替日常饮水吗?
A.是 B.偶尔 C.否
13.你喜欢吃全麦面或杂粮吗?
A.是 B.偶尔 C.否
14.你能坚持每天喝一杯牛奶或酸奶吗?
A.是 B.偶尔 C.否
15.在每三天的食谱中,你会安排胡萝卜、西红柿吗?
A.是 B.偶尔 C.否
16.购买西瓜、草莓时,你喜欢挑个大的买吗?
A.是 B.偶尔 C.否
17.你经常用餐后马上吃水果吗?
A.是 B.偶尔 C.否
18.你的晚餐是否通常是三餐中最丰盛的?
A.是 B.偶尔 C.否
19.你常吃大豆、豌豆或扁豆吗?
A.是 B.偶尔 C.否
20.你常吃洋葱、大蒜、姜吗?
A.是 B.偶尔 C.否
21.你每周都吃河鱼或海鱼吗?
A.是 B.偶尔 C.否



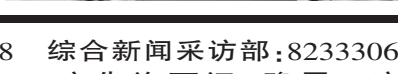
22.你常吃柑橘类水果,如柚子、橙子或橘子吗?
A.是 B.偶尔 C.否
23.你经常不吃早餐吗?
A.是 B.偶尔 C.否
24.你常在农贸市场购买没有包装的豆腐和豆制品吗?
A.是 B.偶尔 C.否
25.你从小到现在一直偏爱某类食物吗?
A.是 B.偶尔 C.否
26.菜里要是盐、味精放少了,你会觉得没有味道很难下咽吗?
A.是 B.偶尔 C.否
27.你经常在炒菜时,等油冒烟了才放菜吗?
A.是 B.偶尔 C.否
28.放了好几天的剩菜,只要你觉得没放坏就加热后继续食用吗?
A.是 B.偶尔 C.否
29.你每天刷碗时都用洗洁精吗?
A.是 B.偶尔 C.否
30.你是否喜食甜食,烹炒各种菜时都喜欢放些糖?
A.是 B.偶尔 C.否
评分:以上 13、14、15、19、20、21、22 题选“是”得 2 分,选“偶尔”得 1 分,选“否”得 0 分;1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、16、17、18、23、24、25、26、27、28、29、30 题选“是”得 0 分,选“偶尔”得 1 分,选“否”得 2 分。

得分在 50 至 60 分
A 级健康饮食标准
祝贺你!能达到这个级别的人并不多,说明你非常了解如何健康地安排饮食,有良好的饮食健康意识和生活习惯,有高水准的饮食安全与营养方面的知识。

得分在 40 至 50 分
B 级健康饮食标准
很出色!你和你的家人有较高水准的饮食安全与营养知识,有较高水平的健康饮食理念、方式和习惯。你的健康饮食水平高出平均水平,但还有可以提升的地方。

得分在 30 至 40 分
C 级健康饮食标准
你的饮食健康状况处在中等水平。在越来越注重饮食健康的今天,你没有落伍,但还需要努力,才能更好地保持并增进健康。你需要关注食品健康方面的信息,以获取更多的食品安全与营养方面的知识,提高健康意识,注重改变健康饮食方式和习惯。

得分在 30 分以下
D 级健康饮食标准
很遗憾,你的饮食状况不健康。如果不加以改变,饮食对身体造成的损害会以你意想不到的方式显现出来。为了你和你的家人健康与幸福,请你马上对你的饮食方式和习惯做出调整,密切关注饮食健康和相关咨询,尽力改善现在的饮食状况。(林文)



春天最适合吃什么

最适合的补品:大枣蜂蜜
养肝

春天是肝气最足、肝火最旺的时候,所以在饮食上我们要多选择护肝健脾的食物,应添加大枣、蜂蜜、山药、莲子、芡实,可以帮助护肝健脾胃,还可以帮助滋补、增加气血。

最适合的水果:草莓
这个时候草莓刚好大批的上市,另外草莓中含有较高的维生素 C,铁含量也是水果中最高的,而维生素 C 和铁结合刚好就是最好的养颜益肤的绝好搭配。在每天的上午和下午吃上几颗多汁可口的草莓可以顿感精神,赶走春困。

最适合的青菜:小白菜、油菜
菜

在蔬菜的选择上,以深绿色

蔬菜为佳,叶菜为佳,其营养价值较高,同时热量极低。同时选择一些略有苦味的蔬菜可以帮助祛火解毒,比如一些常见的:小白菜、油麦菜、油菜、茼蒿等。

最适合的饮料:红茶
很多人喜欢喝茶,初春季节,天气仍然十分寒凉,所以建议仍然选择红茶或者是乌龙茶,晚春后可以逐渐换做绿茶。(陈芳)



青光眼患者应远离领带和瑜伽

网上有帖子称“领带男”更易得青光眼。眼科医生表示,领带系得过紧的确可能影响眼压。

“青光眼是一组危害视神经视觉功能,主要与病理性眼压升高有关的临床症群或眼病。”专家说,只有当眼压超过了眼球内组织、尤其是视网膜视神经所能承受的限度时才会引起视神经萎缩和视野缺损,导致青光眼的发生。根据研究显示,领带系得紧可引起患者眼压升高,但这种眼压的升幅在人眼耐受范围之内,不会引起视神经损害,更谈不上增加罹患青光眼的风险。目前并没有科研证据可以证明由系领带升高的眼压最终会导致视神经的损害甚至萎缩。

据介绍,当领带系得过紧时可对颈部静脉产生一定压力,使更多的血液涌到眼部,导致眼压升高。青光眼患者的确不宜打领带,更应少练瑜伽。瑜伽需要练习者做出许多头朝下、身体朝上的姿势,这种“倒立”姿势可导致眼压明显走高。(朱旭东)

更正

3 月 23 日《周口日报》A3 版刊登的沈丘县国有建设用地使用权挂牌出让公告,挂牌时间更正为 2012 年 3 月 26 日 9 时至 2012 年 4 月 24 日。

2012 年 3 月 25 日

遗失声明

2012 年 3 月 25 日
●郭松岗不慎将保险代理人资格证件丢失,证号:20070341160000001028,身份证号:412723195103184732,声明作废。
2012 年 3 月 25 日
●牛彬不慎将保险代理人资格证件丢失,证号:20041241270000006113,身份证号:412725197107180327,声明作废。
2012 年 3 月 25 日
●刘秋兰不慎将保险代理人资格证件丢失,证号:20041241270000005983,身份证号:412725196309191847,声明作废。
2012 年 3 月 25 日
●段贵花不慎将保险代理人资格证件丢失,证号:20071041160000000666,身份证号:412723196304174623,声明作废。

公告

苏云峰、郭明根据你方(以下简称乙方)与周口市川汇区园艺场(以下简称甲方)签订的土地承包合同书,该合同于 2011 年 4 月 1 日合同到期,根据该合同书第四条第 5 项,“凡乙方在承包期投入的固定资产和地面附属物,合同期满后,由乙方自行清除,甲方不承担任何责任”。合同期满后,经甲方多次催促乙方履行合同未果,现限你方自公告当日起,三天内自行清除固定资产和地面附属物,并缴清所欠上交款,否则造成的一切后果,由你方自负,并根据该合同第四条第 6 项追究你方违约责任,特此公告。

周口市川汇区园艺场
2012 年 3 月 24 日

公告

为高效、便捷地为缴存职工提供“一站式”服务,周口市住房公积金业务大厅将于 2012 年 3 月 27 日(星期二)搬迁至周口市八一路中段中行二楼新址办公,届时原周口市住房公积金业务大厅(大庆路南段)将停止使用,请需要办理住房公积金业务的单位及职工到新址办理业务。为此给广大客户带来的不便,敬请谅解。

周口市住房公积金管理中心
2012 年 3 月 25 日

招标公告

三年来同类工程合同及业绩三份。
3.如有意向请于 2012 年 3 月 26 日至 3 月 31 日到沈丘县皇鼎实业开发有限公司领取招标文件及施工图纸,招标文件及施工图纸售价每份伍佰元,售后不退;
4.投标截止时间:2012 年 4 月 1 日;开标时间及地点:2012 年 4 月 1 日上午九点在沈丘县皇鼎实业有限公司会议室;
联系人:白先生
电话:15638068788
沈丘县皇鼎实业有限公司
2012 年 3 月 25 日