

《健康》杂志推荐减压方法 提高工作效率先学呼吸

美国《健康》杂志指出,有三种呼吸方法对于减轻我们的工作压力最有帮助,在适当的时候调整你的呼吸,就能调节好你的心情。

深呼吸能缓解压力

当你感觉自己已经被负面情绪所包围的时候,深度呼吸可以帮助你走出负面情绪的困扰。因为在深呼吸的时候,全身的血流速度加快,肌肉高度松弛,你会有很舒适的感觉。

将你的双手放在腹部,缓慢地吸气,想象自己的肚子是一个大气球,这个大气球正慢慢地被气体填满。随后慢慢地呼气,切记一定要保持腹部的放松状态。进行2~3次的深呼吸,将注意力完全集中到腹部的起伏上。反复进行3~5次。

叹气能消除紧张

工作中常常有紧张的时候,虽然你告诉自己不要紧张、不要紧张,

但是往往适得其反。

当你觉得胸部发紧的时候,一次适当的叹气可以帮助你放松下来,吸入更多的氧气帮助恢复呼吸的顺畅。

用鼻子深深吸气,慢慢呼气。在空气冲出你肺部的时候,做一次深深的叹气。每当你想要消除紧张的时候,重复8~12次。

力量呼吸帮助你休息

很累的时候怎么办?深呼吸可不行。用力地呼吸会让你的身体更舒服一点。

这整套呼吸训练可以使你的循环系统和神经系统更加有活力。

身体自然站立,两臂位于身体两侧,将手臂提升至胸前,手心朝上。

缓慢呼吸的同时双手向肩膀移动,当双手移至胸前之后,再缓缓地将张开的双手握紧。

当你慢慢地呼气的时候,展开双臂,在呼出最后一口气息的时候张开双手,重复3~5次,逐渐加快速度。

(张丽红)



吃葡萄后喝水和奶易引起腹泻

葡萄营养丰富,不仅含有一般果品所共有的糖、酸、矿物质,而且含有与人类健康密切相关的生物活性物质,如叶酸、维生素等。葡萄中所含的大量葡萄糖和果糖,进入体内后会转化成能量,可迅速增强体力,有效地消除人体的疲劳。因此常食葡萄,对于缓解神经衰弱和过

度疲劳均有益。新鲜的葡萄除含较多的糖类外,还含有大量的果酸,能帮助消化,因此,适量吃一些葡萄,可以健胃消食。

但应当注意的是,吃葡萄后别马上喝水和奶。葡萄本身有通便润肠之功效,吃完葡萄立刻喝水,胃还来不及消化吸收,水就将胃酸冲淡

了,葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵,加速了肠道的蠕动,就会导致腹泻。

吃葡萄后一定要漱口。有些葡萄含有多种发酵糖类物质,对牙齿有较强的腐蚀性,食用后若不漱口,口腔中的葡萄残渣易造成龋齿。

(王建霞)

阴雨天气,气温往往下降很多,导致咳嗽、发热的孩子增多,尤其是上感、肠炎、鼻炎、因感冒导致肺炎的小患者明显增多。专家提醒,天气多变的季节,一定要对宝宝多加注意,以免被疾病困扰。

南京市妇幼保健院儿科主任韩树萍介绍,孩子身体抵抗力和对外界的适应能力较成人差,易引起伤

风、感冒和过敏性鼻炎,因此要根据冷热程度时刻注意增减衣服,晚上要注意为孩子盖被子,尤其是腹部。

儿童胃肠道比较敏感,加之潮湿天气使细菌在食物中繁殖较快,

孩子吃了不洁食物或脐部受凉后都会引起肠炎而拉肚子,这些孩子中以1岁左右的居多,因此家长要注意孩子奶具和餐具的消毒,喂奶前

要洗净双手,注意乳头的清洁,

勿使孩子吃过量的瓜果和冷饮,注意腹部保暖。

如果孩子有恶心、呕吐、排便便秘时,要及时就诊。同时,家有持续高烧的孩子要保持室内空气清新流通和一定的湿度,让患儿多饮白开水,并保证充足的睡眠。

(孔晓明)

阴雨天宝宝易患病

您孩子将近视多少度? 现在度+75度×n年=?

2007年10月13日早上新闻报道:我国27%的小学生、62%的中学生、81%的大学生视力低于1.0,北京市高招体检完全合格的仅占18%,专业受限者90%是因视力不合格。目前近视眼在我国,特别是在儿童和青少年中,已经成为严重的健康问题,并正在呈上升趋势。

关于近视的形成原因,有三大理论:遗传、营养、近距离工作。现在青少年用眼量大,80%的知识的取得是靠眼睛来完成的。而近视的主要原因是近距离大量用眼,当今治疗近视的方法主要着手于这方面。

家长和孩子应当积极配合,应以早发现早治疗为好,若不抓紧治疗,近视度数将以每年平均75度的速度发展,让我们来算一下,大学毕业时将是多少度?现在唯一的好方法就是:使用美国高科技的麦迪格产品,它能假性近视彻底治愈,真性近视永不发展。

爱眼热线 6999465 13849211957
地址: 新区黄河路电视台对面麦迪格眼视光

高血压患者的福音 先收药、后付款、患者零风险

高血压是一种常见的心脑血管疾病,可分为原发性和继发性两种,它能诱发心肌梗塞、左心室肥大、动脉硬化、心绞痛、中风、偏瘫,严重的可以引起肾功能衰竭、猝死。高血压是破坏心脑血管器官的第一杀手。

北京北空中医药高血压研究中心长期致力于高血压的发病机理科学研究。针对西药治标不治本,且对肾脏、肝脏副作用大,需长期服药的弊端,经过多年苦心研究与国内外专家的共同探讨,对数十种中药提取精髓,结合现代高分子纳米技术,成功地研制出一种降压补肾的纯中药胶囊“健肾稳压胶囊”。经过5万例患者临床应用,该药疗效独特,效果显著。该药体积小、见效快,具有活血化淤、软化血管、恢复血管弹性,增强血液流量,调节心率的功效,有效阻止

肝、脑、肾主要器官的病变,从根本上解决高血压服药的难题。患者服用后1~3天明显降压至正常值,2~3个疗程可停药此药,是目前国内乃至世界既治高血压又补肾的首选良药。

“健肾稳压胶囊”的问世,标志着高血压患者不需终身服药已成现实,中央电视台健康频道专栏曾多次报道这一振奋人心的重大科研成果。应患者的要求,我院特开设电话订购、邮局购买、货到付款等业务,患者只需一个电话就可以省时、放心地购买到药品。

敬告患者:本院举行百万药品大赠送活动,活动时间:即日起至11月30日,药费一律半价。(凡一次性订购3疗程,可享受买三送一或赠送稳压表一块)
热线电话:010-63835767 83895161
汇款地址:北京100041-46信箱(也可直接汇入我院对外账号)

收款人:杨小平 邮编:100041
北京北空中医研究院
网址:www.08gxykf.com

周末特价

栏目联系电话:3313877

商机无限 合作共赢

欢迎刊登周末特价

万商隆建材城

万商隆建材城是我市一家以经营中、高档地板砖以及卫浴、灯饰、木地板、室内门、油漆等建材的大型建材市场。营业面积2万多平方米,汇集国内上千种名优品牌建材,国家质量认证,绿色环保,价位与郑州同种品牌建材同步。

万商隆 万商云集 物惠万家

一楼:地板砖、卫浴、灯饰广场
二楼:木地板、室内门、油漆

地址: 新区淇滨大道西段与金山路交叉口
电话: 2167777 2168888

光子嫩肤中心 专业脱毛

复合彩光:轻轻一照,还您无暇美丽

1.复合彩光,只需轻轻一照,即可永久脱毛(腋毛、发际、脸毛、胡须、胸毛、四肢等多种体毛)。

2.光动力,复合彩光立竿见影,祛除各种胎记、痣、雀斑、妊娠斑、黄褐斑、擦伤污斑、真皮斑、老年斑、过敏性皮肤等,修复红血丝,收缩毛孔,美白嫩肤。

3.轻松祛痣,祛除粉刺、青春痘(填平青春痘凹坑)、痤疮,不留疤痕。

4.专业祛除疤痕、暗疮印、色素印,洗眉,洗文身。

地址: 山城区红旗街百年老火锅对面(光子嫩肤中心) 电话:2100701

光子嫩肤中心

您还在为身体的衰老和疾病而烦恼吗?
面部的瑕疵

那就快快行动吧!

我院最新引进中医养生,医学、美容界重大突破。面部疾病一药完成。调养身体、通经活络、修正容颜、祛皱美白,纯中药、无任何毒副作用,无依赖、不反弹。以我切实的疗效,还您清丽的容颜。

收阴缩阴不是梦,不手术、无痛苦,纯中药调理,洗洗泡泡就可以让您轻轻松松做完美女人

祛皱

本店独家引进瑞士祛皱技术,不开刀,不手术,无痛苦,三分钟祛皱当场见效,免费试做,无效退款。

地址: 山城区红旗街百年老火锅对面(光子嫩肤中心) 电话:2100701

章飞一绝祛斑美容院

一次尝试换一生的美丽

祛除范围:遗传性雀斑、黄褐斑、妊娠斑、粉刺、痤疮、青春痘、祛黄、平皱、延缓衰老,年轻5~10岁不再是梦。

我们的承诺:签约十年不复发、效果保证、无效退款

签约章飞,给您信任的保证,从此告别黯然无光的岁月,章飞带给您容光焕发的明天!章飞祛斑产品1999年在第八届中国专利、新技术新产品博览会上荣获金奖;并入选中国进入世界贸易组织推荐产品、质量由中国人民保险公司深圳分公司承保。

牵手签约 相信我们 重塑您容颜的靓丽
招聘美容师,35岁以下女性,在新区居住。

地址: 新世纪广场东区南千禧第十大药堂二楼章飞一绝祛斑美容院
电话: 0392-3316800