

这些习惯让你变笨



忽视早餐

不吃早餐使人的血糖低于正常水平,对大脑营养供应不足,久之对大脑有害。此外,早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究,吃营养丰富、品种多样的早餐的儿童,在课堂上的最佳思维时间相对较长,而早餐品种单一的儿童情绪

和精力下降相对较快。

长期饱食

现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子,能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食,

容易出现大脑早衰和智力减退等现象。

甜食过量

吃甜食过量容易损害儿童智力。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素,而甜食损害胃口,降低食欲,导致机体营养不良,影响大脑发育。

长期吸烟

常年吸烟会使脑组织出现不同程度的萎缩,易患老年性痴呆症。这是因为长期吸烟可引起动脉粥样硬化,日久导致大脑供血不足,继而发生脑萎缩。

睡眠不足

消除大脑疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或睡眠质量差,会加速脑细胞的衰退。

蒙头睡觉

随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,人体血液中的含氧量也随之下降,会对大脑产生危害。

少言寡语

大脑中有专司语言的叶区,经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。

不愿动脑

思考是锻炼大脑的最佳方式。只有多动脑筋,勤于思考,人才会变聪明。

带病用脑

在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损伤。

(健康)

从皱纹看男人的健康状况

皱纹是人成长、衰老的标志。医学专家指出,不同的皱纹形成能反映出不同的健康状况。您不妨仔细观察一下他的皱纹。

1. 面部出现斜纹,查查有无高血压。
2. 额头出现短的横纹,是神经衰弱、抑郁、焦躁的反映。
3. 眉间纹是鼻窦不太好的征兆。
4. 眼角鱼尾纹密,是听力下降、偏头痛的表现。
5. 上眼皮皱纹密,是心脏不好的征兆。
6. 鼻梁出现皱纹,膀胱和肾有病。
7. 有嘴角纹、下巴有深纹,得查查肠胃。
8. 颈纹深,查查颈椎和新陈代谢系统。

(据新康网)

女性晚上开灯睡觉易患乳腺癌

最新研究显示,晚上开灯睡觉或熬夜是导致女性患乳腺癌的主要因素之一。

据英国《独立报》报道,由美国国家癌症研究所和美国国家环境卫生科学研究所共同进行的研究,为非自然光与癌症之间的关系提供了“首份证据”。

报道说,大量研究表明那些需要值夜班的职业妇女,如护士、空中乘务员,她们患乳腺癌的风险最高可达60%。每周熬夜2天到3天的女性也同样易患乳腺癌。

夜间的灯光妨碍了褪黑激素的生成,而褪黑激素在抑制癌细胞生长的同时也会增强免疫力。专家建议,睡觉时关闭所有电灯。因为睡在全黑的房间中更有利于制造神经传递物质血清素,这对制造褪黑激素至关重要。(据人民网)

八成人用错了腰

上海中医药大学脊柱医学研究员王拥军教授指出,腰椎间盘突出症目前发病率不低于15%。

造成腰椎间盘突出症发病率上升且年轻化的主要原因是:在日常生活习惯中,至少有八成人用腰不当。

不信你可以想想自己在日常生活中的两个小动作:俯身提重物,先弯腰还是先弯腿?中老年人每天去超市,为了锻炼身体是直接拎东西回家,还是事先准备好一个小车推着回来?

两个问题的答案您大概都会选择前者,那么,你就是那八成人中的一分子。

王拥军教授纠正说:俯身提较重的物件时,如果是先弯腿,再微微弯腰或者不弯腰,就可以保护

腰,但绝大多数人的做法正好相反。

每天从超市买东西后,如果东西过重,用自行车驮或小车推,而不是用手提着回家,就不会日积月累导致腰椎病。

实在没有小车,最好将手中的东西分推给左右手分别提着。习惯用某一侧的手提着书包等,某一侧的肩斜挎包等均可引发腰椎间盘突出症。

还有些用力牵拉的动作,一次就可以造成腰扭伤,比如把重物扛在一侧肩上、每次出差提着沉重的

旅行箱上下楼……这种扭伤因为轻微,当时很可能感觉不到,但在以后的重复动作时,就可能造成急性腰扭伤,使旧病反复发作。

王拥军教授说,人体的脊柱如同电线杆,四周的肌群就像电线杆的拉索,加强腰背肌、腹肌的锻炼,可维持脊柱的稳定性,减轻腰部的负荷,防止腰背部软组织的损伤。

日常生活中,坐下时腰要略微后倾,最好腰后放一个靠垫,对腰部弯度起一个缓冲和支撑作用。在公园露天落座时,不要直接坐在潮湿阴冷的草地或土地上,否则会

使腰部被寒湿所困,产生腰痛。

已经得了腰椎间盘突出症,要多卧床休息,避免过劳。注意增加高蛋白和高维生素食物,并适当补钙。

(叶依)

小天使拉丁舞蹈学校热招

招聘拉丁舞教师若干名
小天使拉丁舞蹈学校春季招生:
拉丁舞少儿班每周六、日全天上课;
成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四晚7:00-8:30上课。随到随学。
电话:2175859 13503920960(新区)
2123686 13939238198(老区)

中央电视台《科技之光》连续专题报道 神奇水杯竟能清烟毒、解酒毒、防疾病



2007年11月13日、2008年2月8日,中央电视台《科技之光》、《走进科学》连续报道了水宜生微电解制水器专利发明人、中国保健协会功能水首席专家杨启彪博士用水宜生微电解制水器生成的超能活水做的清烟毒、解酒毒、降脂、抗衰老等多项实验。实验证明长期饮用该水能迅速中和体内酸毒和过剩自由基,促进新陈代谢,提高人体免疫力。

普通水瞬间变成健康超能活水 ——“水宜生”在中央电视台一举成名

由加籍华人、功能水首席专家杨启彪博士与加拿大普源科技研究所研制的水宜生微电解制水器在中央电视台一亮相即引起轰动,各权威媒体争相把镜头对准了它。

泡在自来水中的苹果10分钟

后开始起黑斑,而水宜生超能活水中的苹果依然光鲜如初;食用油倒入超能活水中瞬间乳化,油水相溶于一体!若不是亲眼所见,真不敢相信高科技创造的奇迹!

水宜生微电解制水器能生成弱碱性、负电位、小分子团的功能水,能中和体内大量的酸毒,对

多种疾病都有很好的预防和控制作用。

弱碱性:可中和体内酸毒,维持体内酸碱平衡,可预防和辅助治疗糖尿病、心脑血管疾病、痛风、结石、关节炎等疾病。

负电位:可清除体内过剩自由基,预防由自由基引起的心脑血管

健康喝水杯 人人都需要 水宜生申请11项国家专利

水宜生微电解制水器核心技术“水之素”是由杨启彪博士带领优秀的科研团队,采用国际上先进的纳米技术,将高能生化陶瓷、火山岩矿石提取功能成分及特种稀土材料,在高温状态下融合而成的。具有卓越的光、电、力、磁、热吸收及催化敏感性,集净化、矿化、活化于一体,能产生很好的微电解效果。每天只要喝几杯超能活水,就能轻松预防、控制和辅助治疗疾病,喝水就能将疾病赶跑。水宜生获得了国家权威检测中心谱尼的检测认证。这就是高科技成果带来的巨大贡献。

水宜生微电解制水器引发了喝弱碱性健康饮用水的风潮,并于2006年向国家专利局申请了十多项专利保护。



管硬化、老年斑、皱纹等衰老症状。

小分子团:溶解力和渗透力强,能使体内和血管的油脂等酸性废物溶解后排出体外。

微量元素和矿物质:钙、钾、镁等在碱性的环境中呈离子状态,更容易被人体吸收,使人迅速补充每日所需矿物质。

一个神奇水杯带给您的6种健康生活

1. 中和烟毒保健康

烟呈酸性,“水宜生”制造出的水呈弱碱性,能中和肺部及血液里的烟毒,让烟毒随新陈代谢排出体外,同时它还能清除香烟中致人衰老的因子——自由基。

2. 迅速解酒添活力

酒也呈酸性,酒精度数越高,酸性越强。因此,敬酒前喝水宜生

健康活水,能提升酒量,敬酒后喝,可迅速解酒,使人快速恢复健康状态。

3. 清除血毒降血脂,饮水可以护心脑

许多心脑血管疾病都是因为血管内的酸性物质堆积而导致血液黏度上升,血流速度下降,使体内大小动脉粥样硬化,甚至堵塞血管,因此,多喝弱碱性水,能清血毒、护心脑。

4. 消除痛风的痛苦

痛风是酸性环境下尿酸结晶堆积引起的,“水宜生”处理过的水呈弱碱性,能中和尿酸,减轻患者的病痛。

5. 溶解油脂排肠毒,喝水喝出好身材

“水宜生”的小分子团健康活水,具有较强的渗透性,可分解脂肪、胆固醇等,能清除肠道里的酸性废物,减脂肪,让你喝水就能减肥、美容,喝出好身材。

6. 平衡血糖护胰脏,好水喝出好身体

如酸性废物堆积在胰脏周围,将直接影响胰岛素的分泌,使葡萄糖不能被储存利用,血糖利用率不断下降,导致糖尿病日益严重,多喝弱碱性水就能清除胰脏周围的酸毒,平衡血糖,保护胰脏。



北京水宜生科技发展有限公司
网址: <http://www.sysbj.com.cn>

演示地址: 新区燕莎购物广场一楼东门
团购电话: 13323926333 3933868