

这些改变让你健康

每天睡满8小时、运动3次、吃5种蔬果……听起来像个辛苦的全职工作。最新一期《康健》杂志报道,研究发现,仅仅实现这些改变,就能让你离健康更近一步。

增强免疫力

- 1.吃苹果要吃皮。苹果皮含有很多化学物质,能抑制乳腺癌、直肠癌细胞发展。
- 2.深呼吸。学习婴儿的呼吸,缓慢、平稳且深沉。呼吸时用胸腔与腹部之间的横膈膜,而不要用胸腔。
- 3.吃菇。菇能增加白血球的数量与活力。
- 4.做白日梦。白日梦可以让愉快的画面从脑海飘过,能增加免疫细胞的数量。

延缓衰老

- 1.伸展一下。坐在办公桌前就可以伸展:身体坐直,双手交扣,放在面前,吐气时,将双手高举,越高越好。
- 2.排队时踮脚尖。老化从腿开始。试着在排队时偷偷踮起脚尖,脚与肩同宽,微弯膝盖,将注意力放在下腹部,以保护下背部。保持10秒钟,再轻轻放下。
- 3.泡杯绿茶。多喝茶可以抑制脑部老化酵素的分泌,减少患老年痴呆症的风险。
- 4.打电话给好友。只要打电话给一个朋友,马上就可以降低血压。
- 5.搽护手霜并戴戒指。护手霜

里的保湿成分能使胶原蛋白增生,也能让手背的血管比较不明显。还有研究发现,人们会以为戴戒指或搽指甲油的人更年轻。

6.抬起你的头。可以紧实脖子的肌肉,也能避免双下巴。

预防疾病

- 1.喝加奶咖啡取代黑咖啡。
- 2.爬楼梯“好”上“坏”下。频繁使用的膝关节会先退化,如果膝盖有酸痛现象,要减少上下楼的次数,上楼时好膝盖先上、下楼时坏膝盖先下。
- 3.亲吻你爱的人。远离压力
- 1.告诉家人,你有多爱他们。有稳固家庭关系的人,会比缺少情感

联系的人更能缓解压力。
2.喝杯洋甘菊茶。
3.说谢谢。对你的朋友、陌生人说“谢谢”,会让你建立感激的态度,从此习惯凡事感恩。
4.睡前关掉电视。
5.闻闻薰衣草。研究发现,闻薰衣草5分钟,可使压力减少24%,还能清除致癌、老化的自由基。
(丁一)

体彩超级大乐透 1.5亿元大派送,点燃金秋彩市。

河南康辉国际旅行社 鹤壁分社 许可证号: L-HEN-GJ00016

★长沙、韶山、桂林六日专列:1180元~1680元(10月13日发)
★长沙、韶山、张家界、凤凰古城、古苗寨六日专列:1480元~2080元(10月13日发)
★凤凰古城、古苗寨、黄果树、昆明、大理、丽江九日:1780元~2780元(10月19日发)
★凤凰古城、古苗寨、黄果树、昆明、西双版纳、野象谷九日:1980元~2380元(10月19日发)
★昆明、黄果树、凤凰古城、云南全环线九日:2580元~3580元(10月19日发)

峨眉山金顶——中国首个带薪休假基地
港澳半日送迪士尼乐园双飞五日 2900元
电话:3388616 3388618
地址:新区黄山路中段鹤翔小学对面

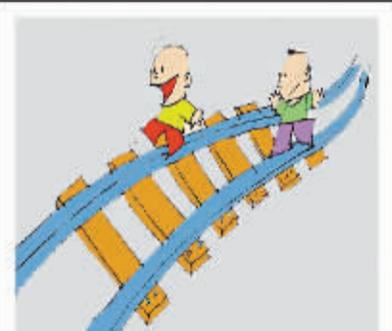
鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册 **生理篇** 鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编



识别交通标志 遵守交通法规
Recognize traffic signs and observe traffic regulations.



到陌生的地方 要先观察周围的环境
Know its surroundings while staying in a strange place.



不在公路、铁路上玩耍打闹
Never play on highways or railways.



坚持每天吃早餐
Don't skip your breakfast any morning.

文明相伴,快乐成长!

神奇水杯引发中央电视台《科技之光》《走近科学》连续专题报道

神奇水宜生热销的背后



2007年11月13日、2008年2月8日,中央电视台《科技之光》《走近科学》栏目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的解烟毒、酒毒,溶脂,抗衰老等多项试验。试验证明,长期饮用水宜生微电解制水器生成的宜生活性水,能迅速中和人体内的酸毒和过剩自由基,促进新陈代谢,提高人体免疫力。

普通水瞬间变成健康活性水 ——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,各大权威媒体争相把镜头对准了它——水宜生微电解制水器。

泡在自来水中的苹果10分钟后开始起黑斑,而水宜生宜生活性水中的苹果依然新鲜如初,把食用油倒入宜生活性水中,瞬间乳化,油水融于

一体!若不是亲眼所见,真不敢相信这高科技创造的奇迹!

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,中和人体内大量的酸毒,对多种疾病都有很好的预防和控制作用。

弱碱性:可中和人体内的酸毒,维持体内的酸碱平衡,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:清除体内过剩自由基,预防衰老因子——自由基引起的心脑血管、老年斑、皱纹等衰老症状发生。

小分子团:溶解力和渗透力强,能将人体和血管内的油脂等酸性废物溶解后排出体外,加速新陈代谢。

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,迅速补充每日所需矿物质。

科技之声

碱性还原水 保卫健康的生命水

医学研究表明,人体内环境的酸碱度应该在7.35到7.45之间,也就是说,人体呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢。

可一项针对都市人的健康调查发现,城市里约80%以上的人身体经常呈现不健康的酸性体质。人体体液偏酸的话,细胞的作用就会变弱,它的新陈代谢速度就会减慢,这时候对一些脏器功能就会造成一定的影响,那么时间长了,疾病就会随之而来。当人的体液PH值低于中性7时,就会产生重大疾病。有研究表明:几乎100%的肿瘤患者都是酸性体质。

诺贝尔医学奖获得者、美国医学博士指出:酸性体质是百病之源。中国也有一句古语:民以食为天,食以水为先。要想改善可怕的酸性体质,经常足量饮用弱碱性还原水是日前最为直接有效的办法之一。欧美等许多发达国家的医学界也早已开始采用弱碱水的方式来治疗各种酸性体质引发的疾病。而早在上世纪30年代就开始此项研究的日本,则当之无愧地成为全世界人均寿命最长的国家。

换个水杯,进入好水养生的健康新体验

中和烟毒保健康

烟呈酸性,水宜生制造出的水呈弱碱性,经常喝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的衰老因子——自由基。

迅速解酒添活力

酒也是酸性,度数越高酸性越强。因此,饮酒前喝水宜生健康水,提升酒量;酒后喝,迅速解酒,快速恢复健康态。

清除血毒降血脂,饮水可以护心脑血管

许多患者的心脑血管疾病都是因为血管内的酸性物质堆积,导致血液黏度上升,血流速度下降,促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,清血毒,护心脑血管。

消除痛风带来的痛苦

痛风是酸性环境下的尿酸结晶,水宜生处理过的水呈弱碱

性,能中和尿酸,减轻患者的病痛。

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,可分解油脂、胆固醇等,能清除肠道里的酸性废物,排肠毒,减脂肪,让你喝水就能减肥美容,喝出好身材。

平衡血糖护胰脏,好水喝出好身体

酸性废物堆积在胰脏周围,会直接影响胰岛素分泌,导致葡萄糖不能被储存利用,血糖利用率不断下降,糖尿病日益严重。多喝弱碱性水就能清除胰脏周围酸毒,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>

销售地址: 新区燕莎购物广场一楼东门 热线: 3338633

老区联华地王广场负一楼中厅泉湖茗茶 热线: 13033871521