

春节瘦身三绝招

标引发肥胖。那么,请人吃饭还不如约上三五好友一起去球馆运动出汗,既能增进感情还能瘦身排毒。

另外,还可以跟朋友一起去湿蒸或干蒸。此法可以加速血液循环和新陈代谢,在流汗的同时也能排出体内淤积的毒素。

二、用闹钟规定用餐和睡眠时间

有的人一到假期,就白天睡不醒,晚上不睡觉,很容易就打乱了规律的生物钟,身体循环代谢和排毒就会变缓慢,这让肥胖会乘虚而入。一日三餐如果没办法定时定量定点,消化系统可能也会出现问题,这更容易

引发肥胖。如果你有这样的情况,那就巧妙利用闹钟吧。把早上起床和晚上睡觉的时间都定时,规定自己要一日三餐按时进食。

三、清肠去油腻的茶饮是居家必备

如果你打开冰箱发现除了可乐雪碧就是果汁饮品,那你如果放假肯定是要发胖的。有调查表明,宅在家里的女生只有15%会按照每天8杯水的要求喝水,不是口渴到极限才去喝,就是抓着饮料当水喝。假如你想在假期瘦速,那就准备能清肠排毒的茶和一个比较大的保暖杯,并且放在自己触手可及的地方随时饮用。
(据39健康网)

察颜观色巧选美味食醋

选购食醋时首先要看外包装,优质食醋包装精美,图案鲜明,字迹清晰,标签标注内容准确完整。食醋有红、白两种,优质红醋是琥珀色、红棕色或黑灰色。优质食醋应透明澄清,浓度适当,没有悬浮物、沉淀物、霉花浮膜。

优质醋闻起来有酸味芳香,没有其他气味。好醋品尝时能感到酸度虽高但无刺激感,酸味柔和,稍有甜味,回味绵长,醇香且不涩,无其他异味。

从出厂时算起,瓶装醋3个月内不得有霉花浮膜等变质现象。假醋多用工业冰醋酸直接兑水做成,颜色浅淡,开瓶酸气冲眼睛,无香味;口味单薄,除酸味外,有明显苦涩味,有沉淀物和悬浮物。
(浙江医院预防保健科 胡晓玲)

热水泡脚有禁忌

冬天临睡前泡脚是良好的生活习惯。但对患有下肢动脉硬化闭塞症的患者来说,长时间用温度较高的水泡脚会加重足部远端组织缺氧,对下肢动脉硬化闭塞症非但没有益处,反而会加重病情。

此外,对患有下肢静脉回流不畅的患者(如下肢静脉曲张或静脉曲张等)来说,在用热水泡脚后,动静脉扩张充血,下肢涌入较多血液,下肢静脉回流的负担增加,导致静脉曲张加重,曲张静脉更加凸出,时间久了可能会加重病情。

由此可见,有下肢血管病变的患者不宜长时间用热水泡脚。人体足部皮肤的温度一般在34—35℃,有下肢血管疾病的患者泡脚水温应控制在37℃左右。
(据《健康报》)



爱吃肉小心胆结石

近日,吉林38岁的林女士做手术从胆内取出近400颗结石,其中胆管里有117颗。林女士说,家中其他两名成员也患有胆结石。医生表示这和他们家不吃早饭、喝水少、吃肉多、运动少等不规律的生活和饮食习惯有很大关系。

胆结石的形成主要与两个因素有关。一方面摄入肉类、蛋类等高蛋白食物过多,蔬菜摄入量少,饮食结构不合理可引发结石形成。另一方面现在人们工作压力大,周末多睡懒觉,不吃早饭,运动少,喝水也少。睡了一夜,如果不吃早餐,胆汁在胆囊里高度浓缩,就容易出现胆盐结晶析出,久而久之结晶就像滚雪球一样,慢慢地变大,导致结石的形成。值得注意的是,20—50岁的偏胖女性体内胆固醇较高,加之雌激素的作用,更易使胆固醇沉积下来。若结石出现在胆管内,会引发胆管炎、黄疸,甚至继发胰腺炎,严重者还会危及生命。
(据《健康报》)

芦笋能缓解醉酒症状

据韩国济州国立大学的科学家发现,富含氨基酸和矿物质的蔬菜(如芦笋)可以减轻宿醉症状,并有保护肝细胞的作用。研究者发现,从芦笋芽、叶中提取的物质,可以让细胞毒性明显减轻。

研究人员还研究了芦笋中不同的组成部分对于防止饮酒过量的不同影响。他们发现,与芽相比,芦笋叶中氨基酸和矿物质的含量更高,能更好地帮助肝细胞对抗损伤,防止宿醉。此前,韩国济州大学医学院的研究表明,芦笋富含氨基酸,这些氨基酸有刺激酶的功能,可加速分解体内的酒精。
(唐劲松)

羊肉最益肾的吃法是配豆

羊肉,是人们主要食用肉类之一,也是冬季进补佳品。

以下的做法最能体现羊肉温阳补肾的功效。

豆豉、豆酱等美味的调味品都是黑豆做的,与其他豆类相比,其最大的优势是补肾,还能滋阴活血。

豆豉豆酱炖羊肉

用于食疗时,羊肉味甘、性温,入脾、胃、肾、心经;温补脾胃,用于治疗

脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症;温补肝肾,用于治疗肾虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症;补血温经,用于产后血虚经寒所致的腹痛。

日常食疗方:

黑豆与羊肉、狗肉一起炖,能够补肾阳,尤其适合肾虚者食用。

另外,黑豆还有“乌发娘子”的美称,用它制成的豆浆、豆腐等,是须发早白、脱发患者的食疗佳品。
(据深圳新闻网)

粗粮牛奶要分开吃

越来越多的人喜欢吃粗粮,因为吃粗粮的好处很多。然而,吃粗粮如果不加控制地超量摄取,或者用不正确的方式吃粗粮,不仅难以起到维护健康、防治疾病的作用,相反,还可能造成诸多问题。英国最新研究表明:“有些食物会严重抑制机体钙的吸收,包括全燕麦、麸糠,这些食物中含肌醇磷酸(常见于荞麦和豆类食物中)。也就是说,如果你在早餐中喝250毫升牛奶,同时吃全谷食品,那么你能吸收的钙非常少,只是单独喝250毫升牛奶所能吸收的钙的一小部分。”

所以,想通过喝牛奶来补钙的朋友还

是尽量和粗粮间隔一段时间再吃。很多人习惯早上或者晚上临睡前喝杯牛奶,建议早上喝牛奶的人,可以每天中午增加粗粮的摄入;而晚上如果摄入粗粮,最好间隔两小时后再喝牛奶。这样就能各取所需、各尽所能,实现食物营养最大化。

至于进食粗粮的具体数量则可以用纤维素作为标准来衡量,与人体每日吸收的热量成正比。一般来说成人日吸收热量为1800卡需要纤维素25克。1—18岁之间的少年儿童需要的纤维素以年龄数加5—10克为宜。
(据搜狐健康)

干洗衣服马上穿易惹皮炎

干洗衣物未经晾晒一段时间就马上穿上,就容易出现红疹等症状。专家表示,这是因为干洗剂的主要成分是三氯乙烯和石油碳氢溶剂,都是有害物质。如果反复使用干洗剂,各种病毒和细菌就滞留在干洗剂里,这样干洗出来的衣服,穿在身上容易诱发皮炎等皮肤疾病。

据介绍,目前国内多数干洗店使用的都是含有三氯乙烯的干洗剂,而三氯乙烯

对人体有刺激和麻醉作用,长期吸入可使人产生乏力、恶心、视力下降以及麻木等症状。与皮肤接触,会导致皮炎、湿疹,严重的会对人体的肝造成损害。

因此专家建议,应将干洗过的衣服先放在通风较好的阳台上晾晒12至24小时再穿。另外尽量避免将贴身衣物、床单、被套干洗;孕妇和儿童尤其要尽量少去干洗店。
(据39健康网)

凭祥市2012年12月医疗机构执业登记公告

序号	机构名称	机构类型	登记号	执业地点地址	诊疗科目	机构类别	负责人	法定代表人	发证机关	备注
01	凭祥京祥门诊部	营利性	PDY00997045148113D1102	凭祥市浦寨E栋30号	内科、外科、妇科、口腔科、中医科、医学检验科、医学影像科(B超、心电图)	门诊部	汤素琴	汤素琴	凭祥市卫生局	变更执业地点

广西公物拍卖行有限公司拍卖公告

受有关单位委托,兹定于2013年2月1日上午10时,在我公司拍卖厅举行拍卖会,具体事项公告如下:

- 一、拍卖标的:手机玻璃片、SAMSUNG 电池等货物一批
- 二、咨询展示时间:2013年1月25日—1月30日
展示地点:凭祥
- 三、凡有意参加竞买者,请携带相关证件(原件与复印件)与资质资料于2013年1月30日上午12时前,到我公司办公室按规定办理竞买登记手续并交纳竞买保证金后方可参加竞买。
- 四、联系电话、联系人:0771-5869144 黄小姐
- 五、我公司地址:广西南宁市民族大道89号金禄大厦12楼
- 六、我公司网址:www.gxgwpmh.com

拍卖公告

受委托,我公司定于2013年2月1日上午10时,在防城港市万海大酒店二楼会议室召开拍卖会,公开拍卖下列物品:

- 1、白酒一批,竞买保证金1万元。
- 2、标的展示时间:2013年1月28日至30日看样。

以上标的按现状拍卖,标的的竞买人必须持有经营资质的企业才能办理竞买登记手续,有效证件须提交原件(复印件加盖公章),截止于2013年1月30日中午12:00时前交完竞买保证金同时办理竞买登记手续。

公司地址:钦州市钦州湾大道82号
联系电话:0777-2220899
18677720899
广西汇丰拍卖有限责任公司

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2013年2月1日(星期五)上午9时,在本公司拍卖厅举行拍卖会,公开拍卖:公安局罚没的冰冻食品、废旧物品等物资一批。

上述标的按当现状实施拍卖。本公司即日起接受咨询及安排查看标的。有意竞买者请持有效证件及竞买保证金到本公司办理竞买登记手续。标的展示时间:自公告之日起至2013年1月30日中午12时止;展示地点:南宁市银海大道1223号。报名截止时间:2013年1月30日中午12时。涉及上述标的所产生的一切税费及相关费用均由买受人承担。所有详细资料以我公司向竞买人提供的书面资料为准(资料备案)。

公司地址:南宁市建政路49-23号北楼28大厦15楼1507室
联系电话:18076332216 余生
广西诚信德拍卖有限公司
2013年1月25日