

@郑州女车长,免费晒后修复套餐快来领

和郑州华领整形一起,关爱郑州女公交车长吧

七月流火,赤日炎炎,进入伏天的郑州,更是热浪逼人。

7月26日,由郑州晚报、郑州华领医疗美容医院主办,郑州市公交总公司协办的“有爱 绿城晒不黑”——郑州华领用“爱”为烈日下的公交女车长遮阳”大型公益活动正式启动。即日起至10月31日,郑州市2000多名公交女车长,均可凭有效工作证件到郑州华领医疗美容医院领取5次免费晒后修复套餐,享受医院提供的爱心服务。

郑报全媒体记者 刘书芝



车轮上的“铿锵玫瑰” 驶出郑州“流动的美”

城市公交是一座城市重要的流动窗口。在倡导绿色出行的当下,选择公交出行的市民越来越多。夏季,经过半个小时、一个小时抵达目的地,我们可以坐在办公室里吹着空调、喝着茶;我们可以拥进有空调的场所,享受没有阳光照射的清凉和惬意。而那个陪着我们从起点到终点的公交车长,却要重新出发,驶向下一个站点。

一年365天,一天差不多10个小时,公交车长们的日常就这

样在来来往往中周而复始。

我们能看见、能感受到的是,公交线路密集了、车体漂亮了、服务温馨了、班次准点了。但我们所不知的是,他们凌晨出车、夜半归家,无论严寒酷暑所付出的辛苦和努力。

而这其中,公交车长中的女车长,除了在工作上爱岗敬业、无私奉献,把车厢当家、把乘客当家人,还要在家庭生活中撑起一片天。

这些车轮上的“铿锵玫瑰”,她们的劳动更值得全社会的尊重。

爱的接力赛 希望有你有我有大家

如果你也有爱心,你的单位有条件、有能力为公交车长健康保驾护航,请@我们,让我们和郑州华领一起加入到关爱公交车长的队伍中来,大家齐心协力,营造更美的郑州公共交通风景线!为郑州这座“大爱之城”添彩!为9月即将举行的第十一届全国少数民族传统体育运动会助力加油!

郑州女公交车长 可享免费晒后修复套餐

今年夏季持续高温,为了广大市民的出行方便,郑州市公交总公司女车长们不惧高温、酷暑,长时间在户外工作,日光、紫外线、高温的烘烤,晒黑和晒伤很难避免,防晒和晒后修复显得尤为重要。

为此,一直牵挂着这一群体的郑州晚报发起“有爱 绿城晒不黑”公益活动。作为热心公益的医美机构,郑州华领医疗美容医院积极响应号召,立足医美机构的医疗优势,担起了这份光荣的责任,免费为全市公交女车长提供暑期晒后修复服务,用爱心

为公交女车长撑起一把遮阳大伞,送去一份舒爽的夏日清凉。现场,郑州晚报平台管理中心总监方静、郑州市公交总公司女工部主任李静、郑州华领医疗美容医院院长李博共同启动“有爱 绿城晒不黑”公益活动。

即日起至10月31日,凡郑州市公交女车长,均可凭有效工作证件到郑州华领医疗美容医院领取5次免费晒后修复套餐,享受医院提供的爱心服务。公益活动现场,郑州华领医疗美容医院还向郑州市公交总公司捐赠太阳伞200把。

帮助每一个求美者 迎来美丽精彩的自己

郑州华领医疗美容医院院长李博称,成立于2017年郑州华领医疗美容医院,总部设在上海,是一家以高端医美连锁、医疗健康科学研究为主的集团化公司,现设有整形外科、皮肤美容、无创美容、中医美容、口腔美容等核心科室,汇集了一大批国内外优秀的整形专家,斥巨资引进多台国际认可且顶尖的医学美肤仪器,以经验丰富的专业医生为支撑,遵循“治疗+保养”的综合管理,“帮助每一个求美者迎来美丽精彩的自己”。顾客在

华领,均可享受术前细致诊断、术中精细化操作、术后细心监护、星级温馨病房等服务。

李博说,“只要人人都献出一份爱,世界将变成美好的人间”。在公益的道路上,郑州华领会将爱心与美丽传播得更广更远,让更多人看到社会温暖与美好的一面,为社会带来更多的正能量。同时,我们也盼望更多的人投入到公益事业中,与郑州华领一起,为正能量社会贡献一己之力,将公益进行到底!

子时(23:00~1:00)

胆经值班
上床睡觉护阳气

《黄帝内经》认为,“夜半为阴陇,夜半后而为阴衰”。这里的“夜半”即指子时,意即子时为阴气最重的时刻,阴主静,阳主动,人体此刻最需安静,最宜安然入睡。所以夜半的时候,不要再去跳啊、唱啊的,而应该睡觉,用睡觉来保护阳气。

丑时(1:00~3:00)

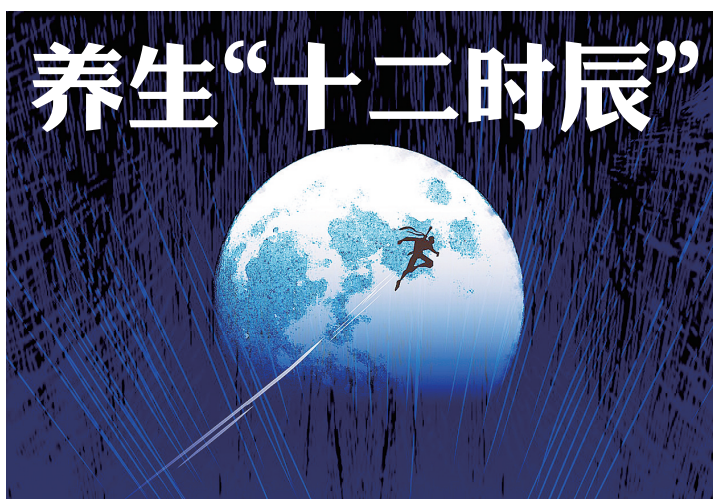
肝经值班
深睡眠远离脂肪肝

丑时气血流注肝经,这时轮到肝“值班”了。《黄帝内经》认为,肝为“将军之官,谋虑出焉”。即肝与思维也是紧密相连的,肝气足,思维就会敏捷,反应也会灵敏。如果此刻没有好好休息的话,肝血不能及时回流,就会导致代谢失常。现在脂肪肝患者越来越多,就与不规律的生活习惯有关。

寅时(3:00~5:00)

肺经值班
“相傅之官”忌打扰

肺为“相傅之官”,寅时全身气血都流注肺经,此时肺是最忌打扰的。如果有器官在此刻特别活跃的话,肺就不得不多分配给它一些气血,这样就极易导致气血分布不均。因此,此时人体也需要深度睡眠。



热播的《长安十二时辰》,以时间为线索刻画出长安城真实的一天。要知道,十二时辰制始于西周,《黄帝内经》就通过这种计时工具将十二时辰养生法巧妙地融入人们日常生活之中,每个时辰该干什么不该干什么,小编给整理了一下,一起来看看吧。

卯时(5:00~7:00)

大肠经值班
空腹喝水排毒

卯时,大肠经“上岗”了。为了配合大肠经的工作,这个时候该去“方便”,把体内的垃圾毒素排出来。而喝一杯空腹水,可以帮助人们更轻松地“方便”。

辰时(7:00~9:00)

胃经值班
按时早餐最重要

辰时是上午7时至9时,此时

胃经值班,一定别让它闲着。此时胃已经等了整整一个晚上,所以,每天一定要早起吃早餐,而且多吃一些、吃好一点,不用担心发胖的事。

巳时(9:00~11:00)

脾经值班
站起来走一走

上午9时至11时,此时脾经值班,是脾脏最活跃的时间,早上吃的饭在这个时候开始运化。办公室一族宜起身活动一下,给自己

倒杯水慢慢饮用,让脾脏处于最活跃的程度。爱锻炼的人,这个时间段进行锻炼,效果才是最好的。

午时(11:00~13:00)

心经值班
养心时间宜小憩

在古代的计时方法中,人们最熟悉的莫过于子时和午时,如古代练子午功、睡子午觉。午时要进行两项重要的生命活动:吃午饭、睡午觉。饮食以养形(形体),睡眠以养神(心神),形神皆安,则体康身健,百病不侵。所以,中午吃完饭后,即使睡不着,闭一会儿眼睛也受益良多。

未时(13:00~15:00)

小肠经值班
消化吸收功能最旺盛

未时小肠经“当班”。小肠主吸收,午时吃的午饭,消化吸收在未时开始进行,午餐吃得好不好,对我们的身体健康会产生非常深远的影响。所以午餐应在下午1点前吃完,这样小肠可以在其精力最旺盛的时候吸收营养物质。“过午不食”道理也在此。

申时(15:00~17:00)

膀胱经值班
喝足水分利排尿

申时膀胱经值班,人体有一个重要任务:新陈代谢。膀胱是人体日常的主要废物排泄通道,如果此时多喝一些水冲一冲身体的这个“下水管道”,就能有效预防管理

生锈、拥堵等麻烦,来点儿乌龙茶或普洱茶,最适合减肥人群。

酉时(17:00~19:00)

肾经值班
工作完毕多休息

酉时,太阳落山鸡回笼,预示着开始进入一天中的“秋冬季节”,秋冬季节就是收获贮藏的季节。这里的贮藏就是把粮食装进仓库,人体的“粮食”和“仓库”指的就是“精气血”和“肾脏”。所以此时是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机,不宜过劳。

戌时(19:00~21:00)

心包经值班
心情愉快莫生气

戌时心包经值班,此时要保持心情愉快,晚餐不宜过腻过多,餐后要休息。如果在家,可拍拍手张开双臂调理一下心包经,并给家人一个拥抱。此时脑神经也很活跃,是看书的最佳时间,不妨躺在床上看看书,做一下准备入睡的工作。

亥时(21:00~23:00)

三焦经值班
安身定神休养生息

三焦经掌管人体诸气,是人体气血运行的要道,也是六腑中最大的脏腑。人如果在亥时睡眠,百脉可休养生息。此时可以做一下八段锦的第一个动作“两手托天理三焦”,有点像伸懒腰,对养生有益。