

私房菜



简单易做柚子茶

特点:清热去火、止咳化痰、养颜美容

用料

- 1.胡柚两个(胡柚个小小,有点像橙子,表皮色泽金黄)。
- 2.冰糖 100克、蜂蜜 300克。

做法

- ①胡柚洗净后放入温水中泡约5分钟,取出后进一步清洗。
- ②剥去皮,再撕去柚子的白衣。
- ③用小刀片去皮里面的白瓢,去完之后将皮切成极细的丝。
- ④取出柚子肉弄碎。
- ⑤锅中加适量水,下冰糖煮化之后放入柚子肉和柚皮丝煮。
- ⑥中火烧沸后改小火煮约30分钟,至柚子茶看上去发亮即可起锅,凉后加入蜂蜜拌匀即成。放入冰箱保存一周即可食用。

提示

柚子皮请依口味放入,因为放得越多,苦味越大,但其药效也越明显。柚子茶放置时间越长,味道越好。



三个瑜伽动作 找回健康颈椎

每天在办公室坐上4个小时的人脖子上基本都有问题,顺手沿着自己的颈椎向下摸吧,看看是不是肌肉僵直,活动困难?好吧,我们来练习几个简单的瑜伽动作,找回健康颈椎!



牛面式

动作:坐于地板上,两腿互相交叉,双膝上下一条直线,双脚分别放于异侧的臀部旁边。双手在背后相扣,保持背部的挺拔。如果感觉困难,可双手抓住一条毛巾,效果相同。

作用:矫正颈椎、脊柱,扩张胸部,放松肩关节,令背阔肌得到伸展。



金刚鱼式

动作:跪坐于地板上,双手放于两大腿上,吸气。呼气,身体慢慢向后,使头顶逐渐触地,双手在胸前合十。

作用:伸展颈椎、颈部与后背的肌肉。

猫伸展式

动作:跪于地板上,双手支撑身体。吸气,脊柱向下伸展,抬头,引颈向上,同时臀部向上翘。呼气,含胸,拱背,垂头引颈向下,腹部肌肉收紧,使整个背部尽量向上拱起。

作用:脊柱及周围肌肉群更富有弹性,放松颈部和肩部,使背部肌肉协调工作。



生活提示

看指甲辨疾病

健康的指甲比较平滑,没有凸起或凹陷条纹。它们的颜色和密度均匀,一般比皮肤略红一些,呈现出轻度红润。另外,指甲上要没有斑点或变色情况。位于甲盖底部的半月形甲弧和健康与否没有关系。

如果出现了以下的情况,你也不必惊慌,因为这些改变并不说明出了健康问题,比如纵向条纹、白线或斑点。随着年龄增加,指甲上的纵向条纹可能会变得越来越明显。斑点经常是由甲盖或甲床受伤引起,但有些情况可能预示着疾病。

指甲变黄,可能提示慢性支气管炎等呼吸道问题,或者手掌肿胀(淋巴水肿)、指甲里有感染。

指甲发紫,往往提示末梢循环不好或有肺疾病。

指甲横线,是因为表皮下面的区域生长受阻。这种情况可能会在外伤或者患上严重疾病时出现。

指甲脱落,往往是牛皮癣或者药物不良反应引起的。如果长期存在指甲异常者,最好到医院检查,以便早发现健康问题。

本报综合报道

方正推荐使用正版 Windows Vista® Home Premium



中国本色精彩由我 方正笔记本

FOUNDER T666P-410 采用全新一代英特尔®酷睿™ 2双核处理器

始终相信,本色的回归与坚持,会让我们走的更远。方正笔记本,传承原创精神,彰显中国本色,让你的精彩尽情释放!中国本色,精彩由我,方正笔记本!

FOUNDER T666P-410

- 新一代英特尔®酷睿™ 2双核处理器
- 14.1英寸宽屏LED背光液晶显示屏
- 处理器: Intel Core 2 Duo E6700 (3.0GHz)
- 内存: 2GB DDR2 800MHz
- 硬盘: 160GB SATA
- 显卡: NVIDIA GeForce 7300 GS
- 声卡: Realtek ALC262
- 网卡: Intel PRO/1000 MT-2
- 操作系统: Windows Vista Home Premium
- 接口: 4x USB 2.0, 1x FireWire, 1x VGA, 1x DVI, 1x RJ45
- 重量: 2.5kg
- 电池: 6芯锂电池,续航时间: 3.5小时
- 价格: ¥8999

FOUNDER T666R-450

- 新一代英特尔®酷睿™ 2双核处理器
- 14.1英寸宽屏LED背光液晶显示屏
- 处理器: Intel Core 2 Duo E6700 (3.0GHz)
- 内存: 2GB DDR2 800MHz
- 硬盘: 160GB SATA
- 显卡: NVIDIA GeForce 7300 GS
- 声卡: Realtek ALC262
- 网卡: Intel PRO/1000 MT-2
- 操作系统: Windows Vista Home Basic
- 接口: 4x USB 2.0, 1x FireWire, 1x VGA, 1x DVI, 1x RJ45
- 重量: 2.5kg
- 电池: 6芯锂电池,续航时间: 3.5小时
- 价格: ¥6699

方正科技股份有限公司

服务热线: 010-82512290 售后免费咨询电话: 4000101360 或拨打: 上海方正维修中心: 4006666666 网站: http://www.founder.com

河南方正电子信息集团有限公司 地址: 郑州市三环路中州大道4801号 邮编: 450014 郑州分公司: 郑州市中州大道4801号 邮编: 450014 北京分公司: 北京市海淀区中关村大街10号 邮编: 100080 上海分公司: 上海市浦东新区世纪大道1500号 邮编: 200122

方正集团

2007年12月20日 - 2008年2月29日, 方正笔记本实惠惠惠惠! 活动期间, 您购买任意一款方正笔记本电脑(行业订单除外)均可获赠: 方正千元大礼包一套, 内含: 价值 368元的方正笔记本一年意外事故无忧卡一张, 价值 398元的方正ARS安全系统 3.0一个, 价值 299元的方正笔记本软件大礼包一个。 (活动详情请咨询方正科技店面)



一次投入, 多重回报! 本栏目信息在通用 DM 广告、商都招商网 www.zhaoshangcn.com 免费发布, 效果就是不同! 广告服务电话: 63396000 67655128

福源兄弟土鸡馆

- ◆ 兄弟餐饮创业十年, 感恩有您!
- ◆ 国家注册【注册号: 5723571】
- ◆ 连锁经营, 清真福源兄弟土鸡馆是兄弟大盆鸡新推出又一品牌店。
- ◆ 用鸡全部采用农家土鸡。

庆双节优惠进行中! 吃大份送小份(卷)

吉祥地址: 桐柏北路与西路交叉口西80米路北 贵宾热线: 61988123 13674962766

浪漫婚礼年夜饭

膳宝美食欢迎您!

- ★ 喜宴寿宴预定10桌送1桌 20桌送3桌
- ★ 新推出养生锅 18-25号牛羊肉免费送
- ★ 土鸡锅、狗肉锅送素菜4份
- ★ 年夜饭488元/桌 688元/桌 988元/桌
- ★ 凭此报可获赠啤酒一瓶 年夜饭赠红酒

电话: 63697778

地址: 健康路与优胜南路交叉口东南角