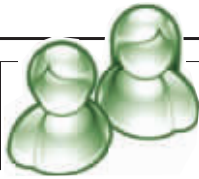


这个版面,您是主角

寻人寻物招领致谢送物助人,需要帮忙,尽管开口。身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,尽管开口。



请拨本报热线 67659999 请加上本报 QQ407659842、841164513 稿件、图片请投入本报邮箱:cjy@zzwb.sina.net



读者互帮

家里盖房老树碍事 想给老棕树找个家

鲁先生家住万客来食品城附近的村庄,村里规划盖房子。他刚记事时,父亲在院里种下两棵棕树。20多年过去了,小棕树长成了四五米高、大海碗口粗的大树,叶子呈蒲扇状。家里要盖房,棕树就没地方,砍了不忍心,看看谁要移栽,作个价就卖了。”鲁先生说,他的联系方式:13298330099。 晚报记者 潘默

社工服务站征集站歌 请各位高手亮亮本事

我省首家专业社工机构——郑州市绿城社工服务站为了更好地汇聚爱心,在全社会弘扬“助人自助”良好风气,即日起面向爱心人士征集站歌《绿城社工之歌》词曲。

如果您有这方面的特长,乐意为社会公益事业献出一份爱心,请拨打 0371-63306556 与绿城社工服务站联系。词曲征集截止时间:2月4日。 晚报记者 潘默

哪里收购大雁

马先生来电称,妹妹在农村养了几十只大雁,马上过年了,想把大雁卖了,如果谁需要,可以与他联系,电话:13203877290。

20袋衣服捐给谁

济源的王女士来电说,与同事、朋友自发组织了一次捐赠活动,收集了一些秋冬季节的旧衣服,想捐赠给有需要的人,大约有20袋。如果哪个地方需要,请尽快与她联系,电话:13782628376。 晚报记者 董占卿



主题聊天

遇到健康教育专家,网友问个没完

好吃的太多了 咋吃才不胖

主持人张志民:吃饭要控制,慢吃,饭后适当运动

春节咋吃才健康?昨日,本报邀请郑州市第七人民医院健康教育科主任医师张志民主持本报QQ,现场解答读者所关心的问题。随着聊天的深入,话题也越来越广泛。

郑州晚报:大家好,我是郑州市第七人民医院健康教育科主任医师张志民,今天受郑州晚报之邀,参加郑州晚报QQ聊活动,涉及的话题是关于健康方面的问题,尤其是春节期间怎样吃才健康的话题。大家如果有什么问题,就赶快说说吧。

春节备点什么菜?

七夕:春节怎样备菜比较好?

郑州晚报:适量准备肉类,多准备一些蔬菜。根据健康要求,应该养成食用低糖、低盐和低脂肪类食品的饮食习惯,多吃碳水化合物。

七夕:春节怎样预防肥胖?

郑州晚报:春节期间,大量肉类食品放在面前,不能因为好吃就大量食用,要有节制。要做到以下三点:一、吃饭要控制,即时间不能过长(狼吞虎咽的方式)和不可过量;二、要慢吃,因为慢吃的方式可减少对饭的需求欲望;三、饭后要适当运动。

冬季多吃什么食物比较好?

Smile的眼泪:冬季多吃什么食物比较好?

郑州晚报:正常情况下,人体需要三大

营养物质,即蛋白质、糖和脂肪,摄取这三种物质时,适量即可。根据食物的性质,冬季可以吃羊肉炖胡萝卜,因为羊肉是温性,对体质较弱的人好;猪肉属于性寒食物,易引起咳嗽、哮喘等,还会导致消化不良;鱼类要适当吃,有健脑作用;牛肉与白萝卜一块炖,可达到调整油腻、理口的作用,且白萝卜有理气作用。

这段时间为啥老没精神?

33087605:我发现我这段时间老是没精神,不知道为什么,老感觉浑身没劲。

郑州晚报:你多大了?做什么工作?女士还是男士?

33087605:男,25岁,做销售,大区经理。

郑州晚报:一般中医认为,脾主运化,主肌肉四肢;思虑过重,导致脾虚,出现四肢乏力。要调节好心情,劳逸适度,改善脾虚症状,四肢乏力就会减轻。如果不行,可以到中医门诊,用中药调理。

脸有点胖,能瘦下来吗?

幸福猎人:我身材很好,就是脸有点小,怎样才能让我的脸瘦下来?

郑州晚报:中医说,脾虚的人,会出现面

部虚浮,导致四肢乏力,吃饭出现腹胀。因此,吃饭时,尽量不要吃油腻的食品;多运动,有利于体内血液循环,对消除浮肿有好处。

小痘痘咋老下不去?

Smile的眼泪:我是一个初中生,脸上长些小痘痘,我尽量不吃油腻的,但还是下不去,该怎么办?

郑州晚报:青春发育期,一般都会有小痘痘,不要去刺激它,用清水洗脸,不要用美容产品刺激它。喝一些或服一些清热解毒的中药,对消除小痘痘有好处,可到医院检查一下。

Smile的眼泪:去过,医生说是青春期发育的痘痘,给我开了一瓶药。刚抹那几天下去了,一瓶药用完又出来了。

郑州晚报:最好不要抹药。因为青春痘是青春期发育激素作用导致的,单纯的外用药不好,甚至会损伤皮肤。最好的办法还是不要刺激。特别严重时,可到正规医院皮肤科诊治。

清泉:有问题怎样联系你?

郑州晚报:如果有问题想咨询,每周一可以到汝河路郑州第七医院门诊去找我(张志民),电话:13663819828。

晚报记者 董占卿

让咱爸妈多活三十年

人的理论寿命目前应为120岁,但因各种原因导致绝大多数人未活到理论寿命就提前去世。其中,高血压、癌症、糖尿病等三十多种长期或恶性的疾病提前为衰老敲响了丧钟。而这些疾病的发生与人的两个生理功能有着很直接的关系,那就是睡眠和肠道。无论国外的文献病例还是中国的中医理论,都有深刻的证明,那就是:睡眠和肠道是百病之首,百病是衰老之首。

人不睡觉,只能活五天

医学工作者知道:不睡觉,人可以活五天,睡眠障碍者每天的意识速度是正常人的2.5-3倍,急病发生率是正常人的1.5倍。

在人为造成不睡觉的情况下经过三天,青年男性血液的内脏器官产生振荡,出现血管痉挛等严重的意识症状,持续36小时,自感死亡,寿命相当于人类的40岁。

为什么会发生睡眠障碍?原因是大脑



奶奶的寿命是孙女的2.3倍

图中两只雌白鼠,无法从皮毛、姿势、皮肤、体重等方面区分出年龄,但左边白鼠是右边白鼠的“奶奶”,一年前,“奶奶”每天喂脑白金,“孙女”则喂降低脑白金含量的物质,之后“孙女”愈加衰老,“奶奶”充满活力,结果,“孙女”的寿命为467天,“奶奶”的寿命为1081天。“奶奶”的寿命是“孙女”的2.3倍。

的中枢神经出现了故障,人进中年,各和压力随之而来,长期在这种状态下,关键物质脑白金也随之下降,中枢神经的正常节律即产生。

肠道好,至少年轻十岁

诺贝尔医学奖获得者,大科学家麦肯尼科夫(Mcclinkof),在做十年的研究后,认为毒素通过大肠进入人体,毒害各器官,减少至少十年寿命。

毒素在人体超过24小时,产生的毒力相

当于三包香烟。身体及收入量等,除便秘、无力、肌肉衰老,还可引起神经。

可见,及时排除不产生毒素的大便是多么的重要,目前世界上最权威的靶向型脑白金,不但可以改善睡眠,还可以迅速排除毒素,见效很快,一般2-3天就可明显见效,此时人很开能排便,而且排出体外。

疯狂抢回三十年寿命

95年开始,脑白金就在全世界范围内畅销!97年,中国大陆也开始热销!

脑白金这项重大科学成就,使全世界兴奋,《华尔街日报》、《纽约时报》、《新闻周刊》等世界级媒体重点报道,一天之内五大城市,美下人失去了风格,疯狂抢购,渴望青春的中年妇女、不愿衰老的中老人、更年期来临者、慢性病患者、纷纷加入这一大军。

最为神奇的是,喝2-3元,“睡不好的人,可享受到婴儿般的睡眠”,脑白金《新闻周刊》,甚至几十年的失眠症也可以根治,肠道功能恢复正常,各脏器功能都得到肯定,脑白金产生广泛副作用,为了改善睡眠加入这一大军的人,仅仅为了追回青春的中年妇女、不愿衰老的老年人,为第二天下午。

这项成果因至世界大数生产,成本降低,使中国也具有流脑白金的经济能力,每天的消费仅6元多,比许多保健产品便宜不少。

脑白金畅销十年,累计销售1.5亿瓶,中国平均每个老人都喝过一瓶

送健康,送祝福

■ 独特过厚伤身体 实验证明:酒精,最有害不利于身体,不适合做中秋礼品。

■ 送健康送祝福

“过节送烟酒”正在悄然褪色,送礼送健康已成为现代主流。

效果实实在在

■ 理论扎实扎实:上万篇论文发表证明脑白金的效果和无副作用。

■ 效果显著:脑白金在

送脑白金的四大理由

脑白金拥有数千万已服用8-10年的忠实用户,消费者是检验功效的唯一标准。脑白金投放市场已达十年,销量仍在高速增长,口碑越来越好。

■ 累计销售1.5亿瓶,中国每个老人平均喝过一瓶脑白金。

名气大,档次高

■ 脑白金名气大(试想:

收到一份没名气的礼物,会留下记忆吗?)

■ 脑白金包装精美(试想:收到一份包装精美的礼物,多喜悦!)

■ 脑白金是高档科技的结晶,比传统礼品更有档次。

十年的大品牌

■ 脑白金是脑白金的生命线,十年的品牌已经响亮的脑白金的质量。

■ 脑白金售后服务决定了脑白金才是您得到可靠服务的开始。



咨询电话 8008206020/0371-63512770