

>>>>>保健

跑完步后 切记不可马上洗澡

气喘吁吁、汗流浹背……长跑后汗水浸透衣服,真恨不得马上冲个澡,殊不知,刚刚结束长跑马上洗澡,会给健康造成危害。

“长跑完马上洗澡很不可取。”北京体育大学教育训练学副教授孙卫星说,长跑时人体的血液循环本来就加快了,当我们停止运动后,需要有一段时间让血液循环的速度停下来,使其恢复平常水平。

>>>>>新观点

笑口常开有害健康?

一直以来人们都认为“笑口常开”对健康有利,但是德国法兰克福大学的研究者5月16日却表示,违背人们意愿的笑其实对健康有害,可能导致许多疾病的产生。

法兰克福大学的教授迪耶特-查普夫称,伪装对他人亲切友好会导致人们产生沮丧的情绪,压力倍增,从而使免疫系统受损。

家中种哪些植物更有益健康

>>>>>家居

1.净化空气的植物

吊兰、黛粉叶等,对装修后室内残存的甲醛、氯、苯类化合物具较强吸收能力;芦荟、菊花等可以减少居室内的污染;雏菊、万年青等可以有效消除三氯乙烯的污染;月季、蔷薇等可吸收硫化氢、苯、苯酚、乙醚等有害气体。

在室内养虎尾兰、龟背竹、一叶兰等叶片硕大的观叶花草植物,能吸收80%以上的多种有害气体,净化空气。

2.芳香植物

植物的芳香有抗菌成分,可以清除空气中的细菌和病毒,具有保健功能,如仙人掌、文竹、常青藤、秋海棠气味有杀菌抑菌之力,同时,植物的芳香还可以调节人的神经系统,如丁香、茉莉可使人放松,有利于睡眠;玫瑰、紫罗兰可使人精神愉快,有发奋工作的欲望;夜来香、锦葵、驱蚊草等气味有驱蚊除蝇作用。



但香味不能太浓,否则会引起副作用,如丁香久闻会引起胸闷气喘,影响记忆力;夜来香夜间排出废气使高血压、心脏病患者感到郁闷;含羞草有羞碱,经常接触引起毛发脱落。

>>>>>美容

超省钱的卸妆法



透明润唇膏 VS 眼影

你只需需用棉签蘸点透明润唇膏,轻轻擦拭珠光眼影或唇部,轻松卸妆的同时又不会伤害眼唇部的娇嫩肌肤。

酒精棉球 VS 假睫毛

用棉球稍微蘸取些被稀释过的、浓度较低的酒精,擦拭于假睫毛粘胶处,再用手捏住外眼角皮肤,由内向外轻轻揭下假睫毛即可。

润肤乳 VS 睫毛

用棉签蘸取少许润肤乳涂在睫毛上,一会儿睫毛就会恢复到柔软状态。

婴儿油 VS 彩妆

时尚彩妆由于颜料特殊,很难用普通卸妆品清洁干净。不妨先用湿毛巾擦拭一下彩妆处,再用婴儿油来卸妆,会帮你卸得非常干净。

指甲油 VS 指甲油

如果你想把残败的指甲油卸掉,怎么办?打开指甲油瓶吧,将它涂在你的指甲上,迅速用面纸擦掉,你会发现卸得很干净呢!

>>>>>养生

每天听半小时音乐 有助平稳降压

美国国际高血压学会一项最新研究报告说,高血压患者每天听半个小时音乐有助于降低血压。

研究人员对48名年龄在45岁至70岁的高血压患者进行一项试验。研究人员将志愿者分成两组。其中一组28人,他们每天听30分钟的古典音乐或者印度音乐,另外一组则继续原来的生活节奏。

研究人员发现,试验1周和4周后的检测结果表明,每天坚持听音乐的这组高血压患者血压明显降低。相比之下,另外一组高血压患者血压变化不大。

意大利佛罗伦萨大学研究人员彼德罗·莫代斯蒂说:“听音乐让人安静,可以缓解焦急的情绪……但每天听音乐可以降低血压,这还是首次发现。”

>>>>>育儿

给婴幼儿断奶 最好不要选在夏天

一般来说,婴儿8~12个月是最合适的断奶时间,但如果这个时间段正好赶上夏天,就最好提前或推后一些。因为夏季气温高、湿度大,婴儿神经系统调节功能还未完善,很容易发生暑热,出现脱水症、中暑等。母乳喂养可增强婴儿神经系统的调节功能,减少或避免以上病症的发生。

至于到底提前或推迟,要视具体情况而定。母乳不足者可提早断奶,母乳充足或婴儿体弱者,可适当推迟断奶时间,等到秋凉以后。

通通有 商务资讯 www.totyou.net 分类信息收费标准: 每行正文12字,计30元;每行标题8字,计45元;每行大标题6字60元;每基本块(1x3.6cm)计100元。

分类广告 5月优惠活动 全面启动

出租、写字楼、转让、招聘、招商合作、家教、个人征婚、个人求职、求购求租、旧货回收、礼品回收:正文15元/行,刊登5次及以上12元/行;1X3.6cm按50元/块收费,10次及以上40元/块。

咨询代理 工商资质 65711821 工商资质 67176020 工商快办 66605506 工商资质 63835290 专办公司 66562287 快办公司 65038650 增资验资 13673683818 增值税专办 63792082 出口退税、代理记账 65208081

法律服务 省级文明律师事务所 68880960 快清工程欠款 63838033 合法讨债成功收费 69000029 婚查取证讨债找人 66065019 婚查取证债务找人 65080309 合法清理工程款、货款 66666537 合法急速清债 66669308 诚信合法讨债 63802020 成付 合法清欠为民排忧 61251255 专业清债 66660601 成功收费 快清各种欠款贷款 66696903 合法清债婚查找人 60508955 专清工程款欠款 66699788 闪电讨债工程款 66846088 婚姻家庭专业律师 13939026358 北京驻郑法律热线 60922378 65293158 刘龙特快讨债调查 专快讨债成后付费 61288922 专业讨债 66668381 成功收费 合法讨债 61800611 婚查成付 话单清债婚查找人 63805213 雷龙特快清债 61687867 成付 合法讨债成后收费 66220591 专业清工程款货款 65300900 诚信合法速讨工程款 66663308 专业讨债 68772011 成后收费 61601190 快速清债婚查找人 诚信合法讨债 13838084125 成付 66681626 清债、话单、婚查找人 利民特快清债 65533228 成付 港港 63065199 追债调查取证 速捷清债 61682226 / 27 成付价低 专业找人婚查取证 66607636 专快讨债 68052205 婚查成付 合法清债 66660263 快速讨债 61025559

专业讨债 66197300 婚查取证 61286007 合法清债 66057700 专业婚查 61621039 快速清债 61536855 专快合法讨债 专业调查成后付费 66282338 福特公司 合法清债 清债婚查维权打假 68683605 秉持正义 维护公正 十年经验 专业诚信 重大疑难案,有律师团等其它方式支持 13703938787 王律师

酒店洗浴美容影楼 设计施工众人装饰 63690736 速易达弱电工程 安防监控综合布线 LED65707625 新世纪装饰 办公住宅酒店别墅医院店铺设计 施工二级资质 65791028 乾亨垫资装修 洗浴酒店医院家装店面娱乐 63610077 郑州绿宝石装饰 家装、公装、设计施工 61551889

招商合作 四分手机卡代理 13903868595 修记2元超市加盟 13140157788 决明子茶降脂瘦身 61819052 提供资金创业扶持 60975967 短信群发长途 6分 68156070 品牌项目求资 5-20万合作年回报 30%另加高分成 65213291 全自动麻将桌 行业旗舰 领先品牌 销售热线:0371-65181999

商务礼仪 66603488 公关 66603488 (聘) 绣朵商务 13603719122 (聘) 清雅礼仪公关接待 13253635620 紫丁香公关交流 13140165169 聘 爱之缘商务礼仪 13027508858 佳丽公关接待 65132928 (聘) 白丽人公关接待 13213011910 61899918 天使商务公关礼仪 (聘) 商务公关礼仪交流 61383383 (聘) 白领高端商务礼仪 13253865522 聘舒心商务公关应酬 61293633 金领三赢婚商务 13333838829 鸿雁公关礼仪 66620123 (聘) 61383377 公关、交流、接待(聘) 机票速订 天健航空机票专家 66667799 订送打折优惠机票 63311111

设计施工 专业美容 SPA 办公店面 66185234 理顺装饰公司 13803831115 展会展柜展厅 13323856560 钢结构阁楼并对外施工 69518126 家装施工合格后付款 69612286 专业 888 内外乳胶漆 13007516466 环宇装修拆除 13203897976 先装修后付款 65099258 垫资水电!旧房新装 13014679699 喷漆、乳胶漆施工 13613856852 魅力东方设计 68089825 展示、展示设计 68089826 酒店办公 65078759 中邦公装 65747166 办公店面 66686389

印刷包装 汉光彩印全新海德堡 68987198 低价印无碳联单彩页 13938589376 设计制作每P35元起 60110651 免费设计低价印刷 63371541 不干胶无碳单据 13526758779 聘 六开 98 元四开 150 元 67666358 质高价低专业印刷 15038275969 包装印刷专家 66622987 专业设计印刷包装 65758552 UV 彩旗条幅 1 元/米 13837185658 10101010 免费呼郑州奥美印刷 专业礼品精品包装 13598097859

天禄四口麻将机 上牌快、无维修、1台顶6台 宾馆、家用、棋牌首选 销售热线:13137116799 地址:郑汴路71号(老东站旁) 寻医问药 纯中药治失眠 省内货到付款 13461108989 专治膝关节病 河南亚太骨病医院 66190569 专治腰椎病 河南亚太骨病医院 65016051 专治皮肤病 66655516 郑州当代皮肤病研究所 15981871858

夕阳红 陶然老年公寓(优惠)68706669 晚晴山庄老年公寓 67667160