

育儿新知



夏天别给宝宝剃光头

为孩子清凉一夏,不少家长都给宝宝剃了个光头。这可不是什么好事。

首都医科大学附属北京儿童医院儿童保健中心主任张峰说,夏天户外阳光强烈,没有头发,宝宝的头部皮肤就失去了防护,再加上他们此时户外活动明显增长,很易造成“日射病”,出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、全身皮肤发红等症状。此外,夏天蚊虫多,剃光头后头部皮肤暴露,易被蚊虫叮咬,发生感染。

所以,3岁以下的婴幼儿最好不要剃光头。如果实在觉得宝宝头发过厚,可用婴幼儿专用理发器理掉一些过厚的头发;出门避开上午10点到下午4点阳光最为强烈的时间段;外出时,给他们戴一顶帽子以防“日射病”。

生活提示

桑拿天少戴隐形眼镜

隐形眼镜美观舒适,但佩戴不科学,会对眼睛造成伤害。北京友谊医院眼科副主任医师王康介绍,桑拿天最好别戴隐形眼镜。

桑拿天会导致大量出汗,汗液易顺着眼角带菌流入眼内,这些细菌容易附着在眼镜和角膜之间,也很容易附着在隐形眼镜上,从而导致病菌滋生。如果经常戴隐形眼镜又不注意眼部卫生,就极易使炎症加重。

养生之道

头朝北方,睡得更香

广西柳州市资深中医学专家陈江源表示,要懂得如何睡眠,应该从中医传统理论中寻找适合自己的睡眠规律。

春夏秋冬各有规律。春夏应“晚卧早起”;秋季应“早卧早起”;冬季应“早卧晚起”,最好在日出前起床,不宜太晚。正常人睡眠时间一般每天8小时左右,体弱多病者应适当增加睡眠时间。

此外,人体随时随地都受到地球磁场的影

响,睡眠过程中,大脑同样受到磁场干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势,使磁力线平稳地穿过人体,可以最大限度地减少地球磁场的干扰,使睡眠更加香甜。

睡觉姿势张弛有度。身睡如弓效果好,向右侧卧卧位担轻。研究表明,“睡如弓”能够减小地心引力对人体的作用力。由于人体心脏多在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。同时,双手不要放在心脏附近。

电脑防护

久坐电脑前 多喝大麦茶

不少白领一族都有这样的体会:刚工作时神采焕发;工作一段时间以后,就感觉疲乏、没有精神;再过几天,发现自己脸色暗黄,胃口越来越差,便秘等坏毛病都找上了门,小肚子也不知不觉隆起来了。其实,这都是久坐电脑前,喝水少、肠胃“罢工”闹的。久坐伤胃是一个公认的事实。专家开出的处方非常简单:每隔一小时,起来活动一会儿,多喝两杯水,补充水分,也调节情绪。但喝水是有讲究的。

北京中医药大学常章富教授介绍,大麦茶具有降温解毒、健脾减肥、清热解暑,去腥膻、去油腻、助消化的功效,可以消除胸闷腹胀之感,增强胃动力,对电脑族来说是个不错的选择。



本版内容由本报综合报道

食疗一法

晚饭前吃煮黄瓜 可以促进排毒



夏天黄瓜清脆爽口,但绝大部分人都是以生食为主。五反田西口医院院长长屋宪却建议大家,黄瓜加热后食用更有利于健康。

黄瓜含有丰富的营养,包括维生素C、胡萝卜素和钾。但黄瓜属凉性,96%是水分。传统中医认为,凉性食品不利于血液流通,因此,即使是在夏季,长屋宪仍建议大家把黄瓜加热后食用,改变其凉性性质。熟吃黄瓜最好的方法是直接将黄瓜煮食,虽然在口味上略逊于炒制,但营养价值可以得到很好保留。吃煮黄瓜最合适的时间是在晚饭前,一定要注意要在吃其他饭菜前食用。因为煮黄瓜具有很强的排毒作用,如果最先进入体内,就能把后来吸收的脂肪、盐分等一同排出体外。此外,用黄瓜煮汤也是不错选择。

美容大王

敷土豆片去黑眼圈 美容又保湿

现代女性不少被黑眼圈困扰。黑眼圈产生的原因不同,一般包括以下两种情况。

1.青黑色眼圈。由于眼睛周围有很多微细血管,而睡眠不足、眼睛疲劳会使其内部血液流速缓慢,血液量增多导致氧气消耗量增加,使得血红素增加,从外表看来,皮肤就出现青黑色。

2.茶黑色眼圈。这与年龄增长密切相关,长期日晒造成色素沉淀在眼睛周围,再加上皮肤老化,自我修复能力下降,就会产生黑眼圈。

如果出现黑眼圈,不妨试试以下方法:土豆有很好的美容和保湿功效,可以把土豆切片,敷在眼睛周围20分钟左右;把泡过的茶叶包滤干,放在冰箱中冷藏片刻后,敷在眼睛上,也能去除黑眼圈,但一定要滤干,否则茶叶的颜色会让黑眼圈更明显。

保健秘诀

餐后一小时内 不宜做足部按摩

在我国传统医学中,足历来被视为身体健康的“晴雨表”,因此足疗也被视为是简单、安全且又颇具效果的保健方法。足疗虽好,却也有不少讲究,掌握不好很容易事倍功半。

第一,选择一个坐得舒适放松的体位,下肢自然伸直,此时经络最容易畅通,效果才更突出。第二,治疗室要保持通风,按摩时空调或电扇不可直吹双脚。第三,如果足部有破损,按摩时务必避开。第四,饭前半小时及餐后1小时内不宜做足部按摩。饭前按摩,可能抑制胃液分泌,对消化不利;饭后立即足疗,会造成胃肠的血容量减少,影响消化。同时,按摩后最好喝500毫升左右的水。还得注意,足部按摩的时间也并非越长越好,一般控制在30~45分钟。

<p><b>通通有</b> 商务资讯 通通有网站 www.totoyou.net 《通通有》DM 广告同步发布 使用所有信息请供需双方认真核实,当面签订有效法律合同,由此产生的一切后果自负。法律顾问臧庶康,电话:13803839075。</p> <p>广告咨询电话:96888009 63399000 67655128 广告受理点: 金城国贸:紫荆山路60号金城国贸大厦1610室 63399000 晚报大厦:陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128 工人路站:工人路30号北3楼 67957022 文化路站:文化大厦312室(省实验中学对面北200米) 63875060</p> <p>东明路站:东明路黄河路交叉口东汇大厦5楼 63382081 二七广场代办点:二七塔东50米二七华庭4单元701室 66935390 火车站地区福寿街70号附2号 66932866</p> <p>互联网办理: QQ:295312877 MSN:zztykf@hotmail.com E-mail:dstr0371@263.net</p>		<p><b>郑州晚报分类广告部</b> <b>聘</b></p> <p>广告客户代表 5名</p> <p>中专以上学历,20-35岁,品行端正,沟通能力强,工作勤奋踏实。</p> <p>应聘电话:63330373 63330282</p>	
<p><b>咨询代理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★专办省市公司、年检 66545471</li> <li>★10万-100万公司低价快办 61209777</li> <li>★快办工商、记账审计 66678818</li> <li>★13613868652 工商注册年检审计</li> <li>★办一般纳税人 68775857</li> <li>★记账、审计、增资验资 65158613</li> <li>★60967818·资质大资金年检</li> <li>★66633005 工商专办 68770155</li> <li>★1000万内办,增资验资 66688805</li> <li>★10万-100万注册代账 66138828</li> <li>★10万-100万快办代低 15803818772</li> <li>★资质工商税务低快 65781576</li> <li>★注册增资、专业快办 13938518798</li> <li>★医疗器械资质专办 67926529</li> <li>★注册年检记账报税 66584247</li> <li>★快办10万-1000万公司注册 66974004</li> <li>★疑难年检、公司注册 63806368</li> <li>★建委资质 13939078683</li> <li>★快办公司代理记账 15037186380</li> <li>★专办装饰装修资质 61819886</li> <li>★低价!设立记账 13949055552</li> <li>★一般纳税人专办 13633855919</li> <li>★10万-100万公司低价快办 61309915</li> <li>★大额注册增资增值税 61387099</li> <li>★低办公司、增值税 13673611977</li> <li>★代办工商资质 13203886585</li> <li>★工商注册年检变更 63659753</li> <li>★低价注册记账增值税 61210121</li> <li>★税务解缴、快办省市公司 65059169、15936208779</li> <li>★鑫汇专业办理各类工程资质工商注册增资年检 65901473 65901439</li> <li>★专办公司 65023992</li> </ul>	<p><b>工商资质 65711821</b> <b>办成收费 61830081</b> <b>工商资质 63835290</b> <b>公司快办 61572162</b> <b>快办公司 65038650</b> 增资验资 13673683818 <b>工商资质 67176020</b> <b>快办公司 65959887</b> 增资验资 审计代理记账</p> <p><b>速成后收费 60969315</b> 资质、工商、税务、大额资金</p> <p><b>商标代理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★大通专利商标信誉好 65930296</li> <li>★200代理商标执照记账 63962185</li> </ul> <p><b>商务礼仪</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★绣朵商务 13603719122 (聘)</li> <li>★紫丁香商务公关 13140165169聘</li> <li>★66603488 公关 66603488 (聘)</li> <li>★白领丽人公关接待 13213011910</li> <li>★情缘商务 13203736993</li> <li>★青春商务礼仪 13213039688 (聘)</li> <li>★紫宇商务公关交流 62055732 (聘)</li> <li>★金领三赢婚商务 13333838829</li> <li>★商务公关礼仪交流 61836060</li> <li>★白领高端商务礼仪 13213070070</li> <li>★(聘)温馨商务公关 15515540871(聘)</li> <li>★61899918 天使商务公关礼仪 (聘)</li> <li>★新时尚礼仪公关 612181118(聘)</li> <li>★鸿雁公关礼仪翻译 61206660 (聘)</li> <li>★商务公关 61383377 (聘)</li> </ul>	<p><b>法律服务</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★省级文明律师事务所 68880960</li> <li>★联邦调查取证找费 66665905</li> <li>★合法讨债成功收费 69000029</li> <li>★合法清理各种债务 66660601</li> <li>★合法清理各种欠款 66666537</li> <li>★话单清债婚查找人 67097707</li> <li>★利民特快清债 65533228 成付</li> <li>★现金购买债权追债 13783631007</li> <li>★专快讨债成后付费 61288922</li> <li>★诚信快速清债成付 61536855</li> <li>★合法讨债 61800611 婚查成付</li> <li>★一诺清债婚查 13203830618</li> <li>★婚查取证经济纠纷 13007533379</li> <li>★合法清债婚查找人 60508955</li> <li>★闪电讨债工程贷款 66846088</li> <li>★快清各种欠款贷款 66696903</li> <li>★专清工程贷款欠款 66699788</li> <li>★专业讨债、婚查找人 66176125</li> <li>★专业调查取证找费 66662489</li> <li>★专业讨债 66668381 成后收费</li> <li>★合法讨债成后收费 66220591</li> <li>★61601190 快速清债婚查找人</li> <li>★66681626 清债、话单、婚查找人</li> <li>★一清到底 61855808 特快清债</li> <li>★婚查取证经济纠纷 13803819589</li> </ul> <p><b>66676007 债权收购</b> <b>专业讨债婚查找人</b> 手机定位 话单查询 60951275</p> <p><b>专业合法 快速清债</b> 婚查话单找人成后付费 66059381</p> <p><b>设计施工</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★展台展柜展厅 13323856560</li> <li>★理顺装饰公司 13323846132</li> <li>★家装施工合格付款 69612286</li> <li>★低价装修质量最优 13837124653</li> <li>★精品展柜设计制作 61229079</li> <li>★艺豪效果图施工 63506815</li> <li>★专业水电做完付款 68623191</li> <li>★15537120560 内外乳胶漆 888</li> <li>★钢结构架设计施工 13949099094</li> <li>★效果图施工图 180元起 65306100</li> <li>★精品工程设计、装修 65066948</li> <li>★专业 888 内外乳胶漆 13007516466</li> </ul> <p><b>设计施工 65078759</b></p> <p><b>酒店洗浴美容影楼</b> 设计施工工人装饰 63690736</p> <p><b>办公店面餐饮展柜 67020055</b> 精雕细琢明白家装 67021100</p> <p><b>庆典礼仪</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★拱门金狮福娃气球·65539593</li> <li>★出租桌椅、背景架 13333867710</li> <li>★缘信婚礼全套服务 65756796</li> <li>★八方礼仪第一品牌 61661288</li> </ul>	<p><b>印刷包装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★奥美印刷郑州最低价 66660039</li> <li>★六开98元四开150元 67666358</li> <li>★质高价低设计印刷 66648549 专</li> <li>★单据杂志画册手袋 66683500</li> <li>★质高价低专业印刷 15038275969</li> <li>★信封稿纸☆无碳联单 61825898</li> <li>★精致彩印价廉 13939001503</li> <li>★专业设计包装画册彩页 66180911</li> </ul> <p><b>汽车租赁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★65969090 安通汽租 65655690</li> <li>★金顺汽租信誉好 65965888</li> <li>★轿车商务大巴价优 66333325</li> <li>★奥迪、本田、别克、商务 66776266</li> <li>★奥迪、本田包月、天 67770877</li> <li>★现代160;面包100/天 66633392</li> <li>★60229529 启泰汽租</li> <li>★别克君威包月天 15837122093</li> <li>★天地汽租 67616906</li> <li>★租车热线 67616306 新车价优</li> <li>★恒丰汽租 60901988</li> <li>★红旗车队车新价优 13298163800</li> <li>★60972159 创业汽租 13213223939</li> <li>★现代160元捷达130元 69131616</li> <li>★新车价优面包80天 65183003</li> <li>★车全·车新·价优 68626638</li> <li>★68738000 兴成汽租 67978959</li> <li>★商务会议婚庆 65931600 价低</li> <li>★现代、凯越价优 15938737617</li> <li>★别克商务、丰田 13073773883</li> <li>★《永辉汽租》 68786222</li> <li>★出租9座-11座豪华商务 13503454567</li> </ul>