



敦煌来了60个美女 干啥呢

9月3日,参赛模特在进行自选装展示。当日,敦煌国际服饰模特大赛总决赛在敦煌鸣沙山——月牙泉景区举行,来自国内11个选区的60名选手参与角逐“敦煌女神钻石奖”“莫高女神金奖”“飞天女神银奖”等三个大奖以及最上镜奖等数个单项奖。
新华社发

广州启动了一个“全民健康生活方式”活动 专家说,生活方式疾病将成人类头号杀手 轻伤一定要下火线

心慌、气短、浑身乏力,但心电图显示却正常;经常疲惫、记忆力下降、头晕,可血压和心电图并没什么问题;工作效率下降、腰椎和颈椎经常出现不适,但CT、磁共振等先进的医疗仪器都检查不出什么问题……

如果经常出现这样的情况,那说明你的身体已经处在亚健康的“灰色状态”。

上周末在广州启动的“全民健康生活方式”活动,倡导健康的生活方式,该活动引出了物质富裕后人们普遍关注的话题:怎样的生活方式才是健康的?

脑力劳动者九成亚健康

中华中医药学会养生康复专业委员会副会长王扶松对3000名职业白领进行的健康问卷调查。

被调查者中64%存在记忆力差、反应迟钝的情况;87%有失眠、经常做梦、容易惊醒的症

状;96%有肩颈僵硬、头晕眼花、手足麻木等慢性疲劳症状;82%免疫力下降;74%存在不同程度的心理健康问题。

应提倡轻伤下火线的观念

生活方式疾病将成为导致人类死亡的头号杀手!

“总有人会说工作太忙、应酬太多、竞争太大,导致自己不能有健康的生活方式,但我说,健康是一颗空心玻璃球,一旦掉下去就会粉碎;工作只是一个皮球,掉下去后还能再弹起来。”中华医学会会长、中国工程院院士钟南山说,“我们应该提倡轻伤一定要下火线的观念。”

钟南山强调,快节奏、高强度的工作,抽烟、酗酒、经常熬夜、吃夜宵、饮食不合理、长期不运动等不健康的生活方式,使越来越多的都市人处于亚健康的灰色地带“都市人患病70%是不合理的生活方式所致”。
据《都市快报》

35岁富婆花掉十几万 整容十几次吓跑老公

江苏35岁的李女士5年来整容上瘾,花费十几万元,动了十几次手术,将自己整成了一个“小脸、小眼、小鼻子、小嘴巴”的“微型美女”。最终丈夫无法接受,选择了离婚。

李女士的丈夫是一家公司的老板,平时对她关心体贴,3岁的儿子聪明可爱。可是她始终有个遗憾,就是觉得自己的五官比较大,不够精致。在她心里,美女的标准就应该是五官小巧。5年的时间里,她先后进行了十几次手术,花了几十万元,把自己的鼻子整得像个小蒜头,眼睛还剩一条缝,嘴巴小得不能塞进一块肉。老公受不了和这样的“微型美女”天天待在一起,最后,选择了离婚。

近日,江苏省中医院整形外科对近年来在该院整形的患者进行统计发现,30%的患者存在心理障碍,其中10%为严重型,需要医生在整形的同时进行心理干预。

该院整形外科主任黄金龙介绍,相当一部分患上“美丽依赖症”的人都是头脑聪明、条件优越的所谓社会精英,因为对自己要求过高,导致自信不足。
据《现代快报》

四川34岁保姆公开征婚 只嫁“知书达理”的教授

9月2日,一纸“保姆征婚”在川大体育馆旁贴出,34岁的未婚保姆吕琼芳当众宣称要征的另一半须为教授。

“没错,我就是想找教授!但一定要懂生活、符合我以上条件的教授!那些拉三轮的、泥瓦匠之类,我坚决不考虑,除非他们有几百万元。当然了,有些教授、老师道貌岸然,这样的人还不如不找。我要找的,是知书达理的教授,不需要多有钱,因为我们能共同创造财富。”吕琼芳对众人大大方方地表示。

吕琼芳的家在甘孜州贡嘎山脚下,仅读完高三。1995年起,她到沿海城市打工,进过各种各样的厂矿。直到2006年6月,她开始在成都当保姆,月收入800元左右。

她说,之所以这次勇敢地站出来征婚,全是因为想完成70多岁的父母的心愿。
据《成都晚报》

晚上11时前 上床准备睡觉	理由:晚上11时开始,中医认为这是阴阳交替的时辰,过了晚上12时,阳气开始上升,不易入睡。
清晨6-8时起床	理由:睡眠所需要的时间因人而异,评判睡眠时间是否足够的标准是睡醒感觉是否轻松、舒适、有精神。
起床后 喝1-2杯水	理由:夜间出汗和泌尿都在丢失水分,一夜身体失水大约600-700毫升,因此早上醒来第一件事是喝凉开水或淡茶、淡盐水。
喝水后 洗漱、锻炼半小时,舒展筋骨,呼吸新鲜空气。	
吃早餐 多吃蛋、奶和豆制品,有条件的多吃蔬菜、水果	理由:前一天晚饭摄入的营养已经耗光,上午还要应对繁重的工作,必须提供足够能量。
上午上班 至少休息一次,起来运动,感觉头晕的要补充能量。	
午饭后半小时 开始午睡10分钟到半个小时	理由:中医认为晚上的睡眠是“养肾”,中午的睡眠是“养心”。
下午上班中途要休息一次,活动筋骨,避免久坐造成的颈肌、腰肌劳损。	
下班后 晚饭要吃得少,如果有应酬,喝酒要喝红酒、低度养生酒,感觉身体微微发软就要停止。	
晚饭后 休息一小时,开始进行一些舒缓的运动如散步。	
睡觉前 洗澡、静心、抛开杂念,睡姿宜右侧卧位,避免压迫心脏。	

辉煌共创 感恩盛典
东风日产5周年·100万台

CVT双雄会 轩逸09款·酷黑逍客 联袂上市

■ 酷黑逍客

■ 轩逸09款

XTRONIC CVT
XTRONIC CVT无级变速器
兼顾顺畅驾驶及极佳燃油经济性

东风日产五周年,第100万台下线, CVT节能环保双雄, 为您倾力打造清悦新生活。
轩逸09款, 升级配备诠释舒适新境界; 酷黑逍客, 激发都市新潮! 更多感恩回馈, 为您盛势而来!

东风日产5周年100万台—辉煌共创 感恩盛典

感恩行动1 CVT双雄会 轩逸09款·酷黑逍客 联袂上市

感恩行动2 TIIDA·骊威 节油英雄 超值惊喜

感恩行动3 绿色服务月, 贴心服务感恩百万车主

即日起至9月24日, 莅临东风日产专营店, 即有机会参加CCTV全国城市汽车节油极限挑战赛, 与节油高手一决高下!
详情请洽专营店或登录www.dongfeng-nissan.com.cn

NISSAN

东风日产

- | | | | | | |
|------|-------------------------|---------------|------|-------------------------|--------------|
| 郑州威佳 | 郑州市花园路北段柳林 | 0371-65550055 | 商丘威祥 | 河南省商丘市南京路与平原路交叉口东500米路北 | 0370-2705555 |
| 郑州威达 | 郑州市郑汴东路(中州大道东200米路南) | 0371-60100000 | 信阳威通 | 信阳市312国道银钱村 | 0376-6755555 |
| 郑州中原 | 郑州市中原中路与华山路交叉口向西100米路北 | 0371-67662111 | 漯河润翔 | 漯河市辽河路与107国道交汇处北300米 | 0395-3368111 |
| 濮阳威隆 | 濮阳市中原路与106国道交叉口向北400米路西 | 0393-8933555 | | | |

TEANA 天籁 SYLPHY 轩逸 TIIDA 骐达/颐达 QASHQAI 逍客 GENISS 骏逸 LIVINA 骊威 350Z