

中牟播报 | 健康

夏热未清又生秋燥,易患温病热症

秋季气候干燥,空气温度低,汗液蒸发快,应多补充些水分以及水溶性维生素B和C,平时可多吃苹果和绿叶蔬菜,以助生津防燥,滋阴润肺。但秋天不应贪食瓜果,以防坏肚而损伤脾胃。也应少用葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等温燥热食物,否则夏热未清,又生秋燥,易患温病热症。适当吃些高蛋白食物,如牛奶、鸡

蛋和豆类等,使人的大脑产生一种特殊物质,可消除抑郁情绪。

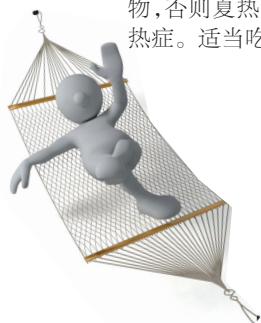
方法一:万物凋零,秋风落叶,常使人触景生情,尤其是老年人易引起垂暮之感。为此,老年人应调摄精神,白天宜以平素所好的事物,随意玩乐,并积极参加一些有益而力所能及的活动,保持乐观向上的情绪,以走出凄凉低落的窘境。

方法二:秋风乍起,气候干燥,而秋日早晨天高气爽,空气清新,是秋天一日中空气最为湿润的好时候,早睡早起,以利收敛神气,使肺不受秋燥的损害,从而保持充沛的活力。

方法三:秋天是旅游登山的黄金季节。郊游登山活动能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力

增大。特别是久居闹市的人秋日郊游登山,能吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用,能有效地抵御秋燥肃杀之气的侵犯。

秋季,自然界阳气渐收,阴气渐长,秋风劲急,气候干燥。人们起居调摄应与气候变化相适应,以免秋天肃杀之气对人体产生不良影响。



让大脑保持良好记忆力有秘诀

随着年龄的增长,你是不是发现自己忘记的事情越来越多?只要改善生活习惯,就能让你的大脑保持良好的记忆力。

1.晒太阳

因为阳光能促进神经生长因子,使神经纤维增长。现在已有专家研究晒太阳的量是否与认知障碍症的发展有关,虽尚无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,不容易忧郁。

2.健走

有氧运动可使心跳加速,而且有些动作需要协调四肢,能活化小脑,促进思考,提高认知和信息处理的速度。有氧运动很简单,健走即可,只要每周健走3次,每次50分钟就能使思维敏捷。

3.冥想

闭上眼睛,大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸30秒。然后大拇指按无名

指,想象任何喜欢的事物30秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻30秒,最后按食指回想一个美丽的地方30秒。

4.挑战自己

尝试记住新闻台早中晚不同的新闻播报员的名字,或者记住你喜欢的球队中除了核心球员以外其他人的名字。

5.主动和别人打招呼

主动打招呼不但有助于人际互动,降低忧郁症的风险,因为需要记住对方的名字与外貌特征,因此有助于提高脑力。

6.多吃绿色食物

叶菜类蔬菜有助抵御认知障碍症,降低记忆力丧失的风险。鱼肉、坚果和橄榄油也有同样的功效。

资讯速览

品质再升级 华泰宝利格远赴英国米拉调校

宝利格是华泰汽车在十几年专业SUV制造经验基础上打造的一款中高端商务型SUV,一经面世,即受到个性化商务人士的广泛信赖。宝利格率先搭载汽柴油“双T动力”,动力强劲,并能有效控制油耗和排放,10.97万起的

超值价格,在同级车中享有“尊享双T动力、尊贵豪华外观、尊崇智能安全、尊享舒适驾乘、尊享超长质保”五大优势。通过英国米拉公司NVH及底盘操稳性等方面性能改进提升后的宝利格,不日将正式与消费者见面。

我的科技,你的生活

唯动力是瞻,东风雪铁龙T时代新C5即将成都车展上市

作为年度国内最重要的汽车盛事之一——中国西部地区最具规模和影响力的第十七届成都国际汽车展览会即将正式拉开大幕。

与北京车展不同的是,此次雪铁龙&东风雪铁龙将携手带来16款车型的强大阵容,现场消费者不仅会见证神龙“E动跨越”东风雪铁龙首发旗舰车型T时代新C5的上市,还能亲身体验在

Citro n Connect车载智能互联系统,感受东风雪铁龙“人性科技创享生活”的品牌魅力。2014年是中法建交50周年,也是雪铁龙品牌95周年,更是“龙腾C计划”攻坚之年,东风雪铁龙秉承“人性科技创享生活”的品牌主张,将以一场全景汽车生活盛宴再次彰显独特的品牌魅力,为用户带来舒适动感、环境友善、充满乐趣的汽车生活享受,值得期待。

广发“微信银行”足不出户办业务

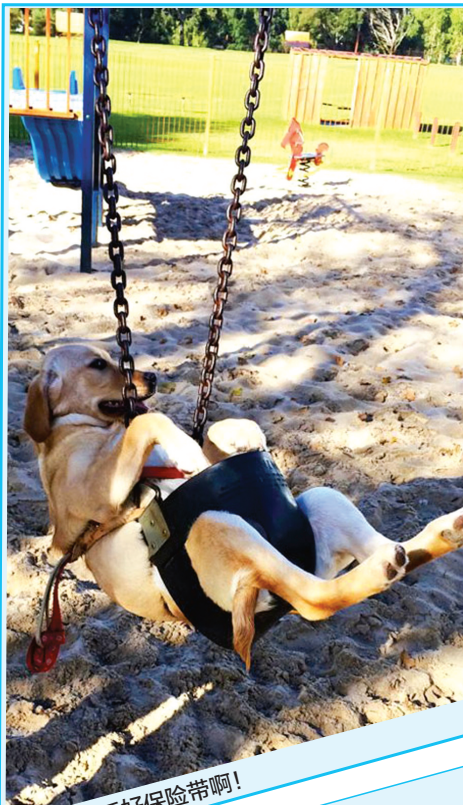
在国内信用卡中,广发信用卡微信公众号的进化演变,让业界和持卡人见证了信用卡联盟微信的力量,也带给了持卡人别样的用卡体验。目前,广发信用卡微信绑定率高达68%,稳居“微信银行”第一梯队。

根据用户反映总结,功能全面、使用方便、信息及时更新是广发信用卡微信平台最受欢迎的优点。记者关注并体验了广发信用卡微信平台,发现绑定广发信用卡微信公众号后,可随时随地查询卡片的每月账单、额度、积分、交易明细等信息。该

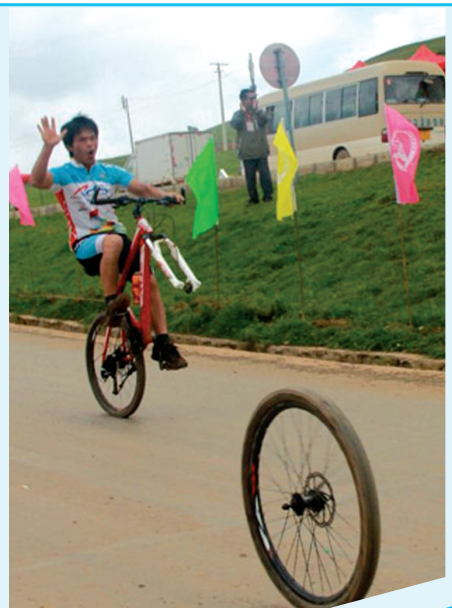
微信平台还提供了用户经常用到的一些信用卡服务,如办卡、卡片激活、分期、调整额度等。点击广发信用卡微信平台界面“我的服务”菜单中的“更多信用卡栏目”,用户就可收到更多关于广发信用卡服务的推送。

对于微信客户端的用户体验,一名广发信用卡资深用户陈先生告诉记者:“我平时工作比较忙,广发把信用卡服务功能迁移到微信中来,真的很方便!以后不必坐在电脑前麻烦地输入登录信息,也不用去柜台排长队了。”

乐读怡性



幸福啊!系好保险带啊!



这一幕她呆了。

老奶奶好乐观呀

我家邻居有个老奶奶,养了条哈士奇,她以为是哈开头的,就叫哈哈吧。今天她狗走丢了,老奶奶特着急,在小区四处找,到处喊狗的名字,就哈哈,哈哈,哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈……

这误会闹大了

女友闺蜜来我们租的屋子玩,然后我和女友和她三人就一起斗地主。由于屋子小,我们就在地上玩,她穿短裙又不能坐,所以半跪半坐的就玩了一下午。女友出去买菜之后,正好她男友又来接她,看见她膝盖红红的……于是……哎,兄弟,你听我解释,哎,不要打脸。

这熊孩子,瞎说什么大实话

媳妇刚考完驾照没多久,就对我说:“我想开车去趟爷爷家。”我说行,只能咱们自己去,不能带孩子。话音刚落,儿子大喊:“爸爸,我不怕死,就让我妈带我去吧。”这熊孩子,瞎说什么大实话……

团团圆圆过中秋咯

监狱长嘴都笑裂了,对各位管教说:“房祖名来了,柯震东来了,再加我们内地的明星,这次中秋节活动内容包罗万象,相当精彩:两岸三地明星演唱歌曲、那年我们一起演过监狱风云影片、短篇偶像话剧等,你们要督促他们抓紧时间排练,后期可能还会有新人加入,惊喜连连!”



康熙微服私访了。



戴个眼镜,装文化狗。



我对你的爱,如999个硬币一样。