

健康是人生的财富 健康是动力的源泉 健康是生命的转轴

夏季健康指南:身体活力源于日常每个细节

均衡的营养
注意营养搭配均衡,满足身体对多种营养物质的需要。

促进新陈代谢,强健体质,增强免疫力,帮助身体保持活力。

足够的睡眠
我们在睡眠中休息身体和大脑,有利于体力和精神的恢复。只要醒后精力旺盛,头脑敏捷,那就是睡足了。

爱的情感存单
人类最大的优越之处就是我们有情需要,爱别人让我们满足,被人爱让我们幸福。不要爱任性,不要简单粗暴,不要性前不吉,不要多“性”。去掉这些“例外”,性就不会伤害我们,就是一件美好的事情。(据健康网)

身体活力存单
肢体的平衡性、柔韧性、灵活性代表着身体的年龄。积极、规律的运动能

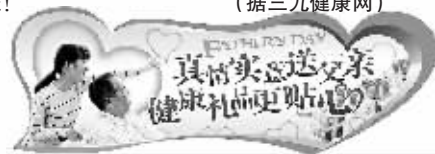
感恩父亲节

六月,有灿烂的阳光照耀在我们的身上,六月,有绵绵的细雨滋润在我们的心底,六月,有璀璨的笑容盛开在我们的脸庞,六月,父亲节翩然而至。这是一个感恩父爱,回馈父爱的日子,我们要做的是送去一份祝福,一份关怀,更要送去一份健康。

在很多时候,感受父爱就像爬山。山越高越雄伟,则越难爬到顶峰,越不容易看到他的全部,越无法领悟他的真谛。因而,对父爱,我们总是说不出口,让个性化纪念替您表达最真挚的情感,让父亲第一时刻感受到最贴心、最温暖的安慰。

什么样的礼物送给父亲是最适合、最称心如意的呢?因为本土所以亲近,因为专业所以信赖。一生健康产品专营机构为您提供各种父亲节健康礼品,让健康分分钟都伴在父亲左右!父亲像一座山,所以

在这个属于父亲们的日子里,让我们大声说出对父亲的爱,祝愿世上所有的父亲节日快乐!
(据三九健康网)



常见疾病的足部足疗反射区

食欲不振、厌食

反射区疗法:按摩肾、输尿管、膀胱、胃、小肠、肝、胆囊、脾、甲状腺等反射区。

摩肾、输尿管、膀胱、胃、小肠、胰腺、心、肝、肾上腺、甲状腺、淋巴腺及坐骨神经等反射区。

慢性胃炎

反射区疗法:按摩肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、头部(大脑)、心、肝、胆囊、甲状腺等反射区。

便秘
反射区疗法:按摩肾、输尿管、膀胱、甲状腺、胃、十二指肠、小肠、直肠及肛门等反射区。

肝硬化

反射区疗法:按摩肾、肾上腺、输尿管、膀胱、心、胃、胰腺、十二指肠、肝、小肠、胆囊、胸部淋巴腺等反射区。

痔疮
反射区疗法:按摩肾、输尿管、膀胱、肾上腺、胃、肝、乙状结肠及直肠、肛门、甲状腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺等反射区。

糖尿病

反射区疗法:按

泌尿系统感染
反射区疗法:按摩肾上腺、肾、输尿管、尿道及阴道、甲状腺、脾、上身淋巴腺、下身淋巴腺等反射区。(据健康网)

绿色饮食:吃蔬菜需要留个心眼

蔬菜是我们饮食中必不可少的食物,多吃蔬菜对身体有非常大的帮助,还能让爱美的女性身材变得更漂亮,皮肤变得更嫩滑。但是,吃蔬菜也有必须注意的技巧,否则就会得不偿失。



1.经常在餐前吃西红柿

西红柿不该饭前吃,西红柿应该在餐后吃。餐后吃可使胃酸和食物混合,从而大大降低酸度。

2.胡萝卜与萝卜混合做成泥酱

不要把胡萝卜与萝卜一起做成泥酱。因为,胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素,会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

3.过量食用胡萝卜素

虽然胡萝卜素对人很有营养,但也要注意适量食用。过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁,都有可能引起胡萝卜血症,使面部和手部皮肤变成橙黄色,出现食欲不振、精神状态不稳重、烦躁不安、睡眠不踏实等。

4.吃未炒熟的豆芽菜

豆芽质嫩鲜美,营养丰富,但吃时一定要炒熟。不然,食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

5.速冻蔬菜煮得时间过长

速冻蔬菜类大多已经被洗过,不必煮得时间过长,不然就会烂掉,丧失很多营养。

6.吃没用沸水焯过的苦瓜

苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此,在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下,去掉草酸,需要补充大量钙的人不能吃太多的苦瓜。(据三九健康网)

张弓杯“品味60年·商丘味道”美食评选盛典



对商丘60年来饮食和餐饮业发展的一次最具专业性、权威性和代表性的梳理。凡星级酒店、西餐厅、各种类型的餐馆以及最具生命力的地方小吃等餐饮单位,均可免费报名参加,免费进行品牌宣传展示,最终评选出“商丘味道金牌菜”、“商丘味道金牌小吃”、“商丘味道金牌店”等荣誉称号。

登录 商丘新闻网
WWW.SQRB.COM.CN

积极参与投票将有机会获得各类奖品

报名地点:归德南路6号商丘日报社四楼商丘新闻网 电话:2628098

网络报名请发往“商丘味道”专用邮箱 sqwd@sqrb.com.cn 详情登录: www.sqrb.com.cn



美食 让城市更精彩
Delicious Food Make The City More Colorful



检阅商丘餐饮60年辉煌 品评豫东美食谁最够味