

用几分钟换几十年的长寿

有时候,健康并不需要大张旗鼓的行动,一个小动作、一件小事反而能成为意想不到的惊喜。以下这些小事,平均只会花掉你几分钟的时间,而它们对健康的益处却大大超乎你的想象。

睡前泡脚 20分钟

每天用热水泡脚20分钟,可以使心脏病患者的心脏血管机能得到改善。泡脚还能使血液循环加快,缓解疲劳,促进睡眠。年轻人每天泡15至20分钟,老年人可延长至20至30分钟,水温不要超过40摄氏度。

午、晚餐吃够 30分钟

用“短平快”形容现代人吃饭的节奏一点也不过分。但是,一再压缩吃饭时间,也是在压缩我们的寿命。专家建议,用15至20分钟吃早餐,中、晚餐则用30分钟左右,每口饭菜最好咀嚼25至50次。

手机响 5秒再接

只要短短的5秒,就可以大大降低得脑癌的风险。手机在拨出号码和刚接通时,信号传输系统还不稳定,电磁辐射的功率最大。因此,接听电话最好等上5秒钟,再将手机贴近耳边,会减少很多辐射。

想发火忍耐 10秒

高压的生活,让越来越多的人“无法控制自己”。面对压力时,请在反应过激之前给自己10秒钟的缓冲,使自己慢慢冷静下来。以生气应对压力的男性,精神疾病患病率会比不爱生气的人高3倍。

蹲 1分钟马步

不管你每天在椅子上坐多久,都请每隔1小时坐1分钟“看不见的椅子”——蹲马步。马步主要是为了调节“精、气、神”,在蹲马步的时候,要求凝神静气、呼吸自然,蹲得深、平、稳,以练习喉、胸、肾等器官,并使腹部、腿部肌肉绷紧,以达到全身锻炼的目的。

醒后躺 2分钟再起床

据不完全统计,每年有超过200万人死于中风。在中风和猝死的病例中,25%左右都是在清晨起床的一刹那发病。因此,早晨醒来,不要急于起身,应在床上静卧2至3分钟后坐起来,坐2至3分钟后站立起身。卫生部首席健康教



资料图片

育专家洪昭光解释说,“闪电”般从卧位变为坐位,甚至下床活动,很可能会因为血压迅速变化引起脑部急性缺氧缺血而跌倒。

刷牙要刷够 3分钟

有调查显示,超过六成的人没有掌握正确的刷牙方法,刷牙时间不够3分钟,刷了也等于白刷。“一般刷牙的时间应该控制在3分钟左右,早晚各一次。”正确的方法是,按上下左右,唇颊舌舌各面按顺序洗刷,每次以移动1至2颗牙齿为宜,仔细刷完全口牙齿需4至5分钟。如果用电动牙刷,刷够2分钟即可。

炒完菜,油烟机再开 4分钟

一项研究报告显示,在通风系统差、燃烧效能极低的炊具上做做饭,对健康造成的损害相当于每天吸两包烟。因此,炒完菜后要抽油烟机再开4至5分钟,以便完全吸走有害物质。

5分钟,眼保健操做到老

做一次眼保健操会花去你5分钟时间,但眼睛得到的休息不小于一次十一长假。这并不是学生们的专利,从小到老都应该坚持这个好习惯,尤其是眼保健操的最后一句,“张开双眼,请到室外活动,或眺望远处”,一定要照做。

每天做家务 45分钟

以走1000步消耗的热量为基准,拖8分钟地板或洗15分钟

盆子能达到同样的效果。而中国营养学会建议,每天的日常活动量应该不少于“6000步”。

傻笑让血液循环增速 21%

美国得克萨斯大学最新研究显示,那些看喜剧时由衷发笑的人,血液循环速度会增加21%,并且效果可以持续24小时之久。而当他们看严肃的纪录片时,血液循环速度会下降18%。“所以,尽可能发现生活中的笑点吧!”

泡壶茶减少两成中风

美国加州大学洛杉矶分校医学院的研究显示,每天喝三杯以上茶的人,比喝茶少于一杯的人中风风险低20%。不论红茶绿茶,其中的茶多酚和氨基酸都可以为血管和动脉提供更好的保护。

握握爱人手,压力少一半

美国精神病学会的研究指出,拥抱、紧握爱人的手都是最好的减压方法。尤其在紧张时,握住那双你熟悉的手,可以减小血压、心跳的升幅,让你更加放松、释然。

练练瑜伽,背痛少 56%

美国西维吉尼亚大学的研究显示,对于有轻度或中度背痛的人,每次90分钟、每周两次的瑜伽练习可以让背痛减少56%,还能让抑郁指数降低60%。如果没有条件练瑜伽,平躺放松,让身体的每个部位尽量都贴着床面,同样可以缓解背痛。(康健)

沪指金针探底 大盘上演惊魂时刻

□记者 张秀玲

本报讯 上周五两市开盘分化,沪跌深涨,之后沪指小幅反弹后,开始持续跳水下挫;创业板下跌逾2%。午后券商股集体拉升,两市震荡上行,跌幅收窄。截至收盘,沪指报2341.18点,下跌15.32点,跌幅0.65%,成交1794亿元;深成指报8151.52点,上涨40.83点,涨幅0.50%,成交2019亿元;创业板指数报1511.05点,下跌15.51点,跌幅1.02%,成交3901亿元。

盘面观察:周五是股指期货交割日,空头放肆做空,市场谨慎情绪逐步升温。沪指盘中大跌超过1.5%,创业板指失守1500点大关。午后,股指在券商、汽车等权重股推动下,探底回升。券商板块领涨,汽车、饮料制造、保险等板块涨幅居

前;纺织制造、交运设备服务、环保工程、钢铁等跌幅居前。两市共有34只非ST个股涨停,有1只非ST个股跌停,两市成交量与上一交易日相比有所放大。

据中原证券平顶山中兴南路营业部投资顾问贺凯歌(执业证书编号S0730611120008)介绍,四中全会本周一到周四召开,市场将进入维稳期,维持此前的震荡行情是大概率事件。上周五大盘巨幅震荡,既有股指交割日的因素,又有强势洗盘的可能。投资者短线可以降低仓位,多看少动,不要盲目操作,可适当关注三季报预增的个股以及政策利好的国企改革、信息安全、国防军工、新能源等股票。

(股市有风险,投资需谨慎)

CCSC 中原证券

大盘指数再创新高 红盘喜迎周年庆典

□记者 张秀玲

本报讯 上周六,南京文交所钱币邮票交易中心综合指数收盘784.26点,上涨24.93点,涨幅3.28%,全天成交量6.9亿元,成交量较前一日稳步增长,换手率20.03%。63只藏品51只上涨,36只涨停,12只下跌,平均跌幅2.38%。钱币板块指数收盘482.15点,下跌3.32点,跌幅0.68%,在建国钞、三轮虎大版领涨的情况下,钱币板块走势较弱,成交量较前一日有所放大,有刻意压盘的迹象。邮票板块收盘1871.24点,上涨126.80点,涨幅7.27%,强于钱币指数。

从最近两日交易盘面看,上涨行情还没走完,盘中虽然出现大幅震荡,但大盘总体仍然稳步上扬,其原因是有了7只新品发行申购,受申购资金分流加之指数连续多日上涨,获利盘涌出,市场必然会导致逢高减仓,但同时前期踏空资金意在等候盘中回落择机介入。上周六,亚洲杯邮瓷片一开盘就出现巨量封死涨停,虽然早盘

震荡跳水,但丝毫不影响其封盘信心,在亚洲杯的带领下,物理年、诗歌、山东风光也先后涨停,更值得关注的是近一个月来出现的,申购前一天和申购当天必跌的规律被打破,说明投资者的信心在增强。操作建议:21日是申购资金解冻和南京钱币邮票交易中心上线运营一周年纪念,估计管理层希望看到的是大盘稳健上扬,烘托气氛,广大投资者也对此充满期待,建议手中握有筹码的可继续持有,获利丰厚的应逐渐派发,前期踏空的投资者最好不要追涨,耐心等待大盘回调,择机介入。

(市场有风险,投资需谨慎)

南京文交所

平顶山市授权服务机构
开户代码 1232 河南留轩文化
咨询电话:
18537531232
6161232
www.zqgby.com

医疗健康

刊登热线:13733786699

艾馨专业艾灸【艾草堂】



扫一扫免费做艾灸

艾草堂公益活动:免费艾灸开始了!
详情请扫二维码或加入微信号(平顶山艾草堂),特色项目:慢性病调养、疼痛病调养、乳腺调理、视力保健。



地址:鹰城世贸B座13楼48号
电话:2996777 3709968

平顶山日报、平顶山晚报 2015年度有奖订报首期中奖号码公布

特等奖 1名:奖品是由亿嘉投资控股集团提供的50英寸液晶8核智能云电视一台;
中奖卡号:016646

一等奖 1名:奖品是由亿嘉投资控股集团提供的空气净化器一台
中奖卡号:019216

二等奖 5名:奖品是由百汇家居斯可馨专卖店提供的斯可馨乳胶枕一对

中奖卡号:015494 008717 015678 016315 015442

三等奖 50名:奖品是由河南地泰商贸有限公司提供的中华杜康K3酒两瓶

中奖卡号:019367 018076 006846 009792 008294 018055 015580 019314 009692 008621 015542

006935 018213 018044 016788

016629 009764 016666 016761

009850 009905 019643 008787

007963 016043 016015 019330

016081 008720 008146 006990

016650 018525 006947 008728

008415 018073 015902 009930

008771 009754 018116 015465

016092 018083 008911 008584

008200 009604 017758

请中奖订户携带读者会员卡、报纸订单及与订单姓名相符的身份证原件于11月15日前到平顶山日报社办公楼6楼612室领奖,逾期不领视为自动放弃!

咨询电话:8980198