

开版语

为了更好地服务广大老年读者,我们从本周起开设《花样夕阳·养生圈》专版。借助辽沈晚报养生时间群实现纸媒与新媒体的深度融合,打造辽沈地区老年朋友养生交友的一片新园地。本版将开设“饮食养生”“康乐养生”“心态养生”三个栏目,对群中的海量信息进行梳理归纳,刊发优质留言,供您参考;同时也欢迎您赶快加入辽沈晚报养生时间群,以获得更大的交流空间。线上线下倾力联动,共享美好养生时间。



扫码进群

圈里圈外都挺黏 七嘴八舌话养生

饮食养生

刘颖:上午10点是吃水果的黄金时间,家里没水果,带的从老妈菜园子里摘的黄瓜和在早市上买的西红柿。曲赫:我每天在10点左右吃水果哦。刘颖:@曲赫好习惯!

洋仔:三伏吃三瓜。1.冬瓜:控压、减脂。冬瓜味甘、性寒,有清热利水、消肿祛湿的功效。冬瓜是典型的高钾低钠食材,每100g含钾量为130mg,有助于控制血压。并且富含人体所需的各种氨基酸,膳食纤维含量也很高,是三高人群的福音! 2.丝瓜:利水、防便秘。丝瓜也被称为“美人瓜”味甘性凉,清热利湿。丝瓜中所含的皂苷和黏液有利于大便通畅,能预防便秘,加快机体的排毒过程,帮助提升新陈代谢。 3.黄瓜:防便秘、美容。黄瓜味甘,性凉、苦、无毒,入脾、胃、大肠;具有除热,利水利尿,清热解毒的功效。黄瓜96%都是水分,每100克黄瓜所含热量15大卡。热量低,适合减肥人士。

柳依依:【含糖但不甜的水果有哪些?减重者尽量不要选】 ①山楂很酸,助消化,一点儿都不甜,但是其糖分高达22%。 ②人参果,没什么味道,糖分高达18%。 ③火龙果,可能只有中间的果肉才微甜,但每百克糖分在14%左右,并且其中将近70%-80%为葡萄糖,升糖速度较快。 ④百香果吃起来酸酸甜甜的,但糖分达到了13%左右。

康乐养生

286:在阳台上隔着玻璃晒太阳,晒后背,有没有作用呢?

丁小丁:@286【晒太阳3点好处+5个注意】好处①晒双腿不抽筋。②晒头顶补钙生发。③晒后背脾胃和。日光浴的5点注意事项:①上午10点&下午4点晒太阳最好。②不要隔着玻璃晒。③最好穿红色衣服。④孩子晒太阳,时间不要长。⑤每周晒10小时预防近视。

婷婷靓丽:夏天白天长,再加上炎热,很多人习惯晚睡。熬夜不仅伤胃,五脏都很容易受伤。每晚保持充足的睡眠,建议晚上睡觉不晚于11点,中午再睡半个小时午觉;空调温度别太低。空调吹出的冷风对胃肠道健康不利。很多人在空调、电风扇环境中,易出现肚子凉痛,甚至腹泻。室内外温差最好不要超3℃~5℃,室内湿度保持在60%左右,温度在25℃~26℃之间。

寻找心中的one piece:问大伙个问题,都说早晨是阳气上升的阶段,不易洗澡和洗头,那天天一宿爱出汗,不洗的话很难受,大家都早晨怎么做的呢?

杰杰:早上不要凉凉水澡就好了。芒果:我可不那么套事,该洗还是洗。闲散王爷:晚上开空调啊,早晨就不热了。

心态养生

淡泊明志:养生之道,重在内心。最好自己学习一种乐器。可以自娱自乐,也可以与人同乐。如未能,不妨经常去听音乐会,还可以去蹭音乐。公园、小区附近某个地方差不多都有音乐爱好者,吹打弹拉不输专业,而且大都是老歌流行歌曲。跟着听,跟着唱,高兴时候跟着舞,放松身心,陶冶情操,保你每天乐呵呵。一定笑脸多苦脸少。如果再遇上几个知己。从音乐爱好发展到琴棋书画,赏菊品茶,吟诗作赋,上下几千年谈笑风生,每天都会喜洋洋!

如是我闻:心情烦躁或者累了的时候可以听一听《琵琶相》这种纯音乐,闭上眼睛,心无杂念。跟着音乐走,慢慢地平复自己的内心。老舒服了。

贝老爷:近日高温不退,白天热得遭罪。注意珍爱自己,凡事不要太累。白天多多补水,夜晚早早入睡。遇事别急别火,清静养心养肺。莫要心疼电费,身心比啥都贵。



商业信息 业务咨询:李杰红 13889113723 招聘 皇姑区建发欧洲小区 诚聘物业服务公司,要求注册资金不少于1千万,从业年限15年及以上(见报之日起7日内报名有效) 13924609876, 13940228098 13390570013 招聘司机 3500 房产信息 租售于洪解放农院 1332476699

便民服务 大兵搬家 全市连拨 024-88883333 声明 杜娟,辽宁邦言律师事务所律师执业证丢失,证号:12101201611697728 流号:11187728 声明作废。 沈阳鑫博通安投资有限公司,统一社会信用代码:91210114MA0YA18L8K,经公司股东会研究决定注册资金由人民币100万元减至10万元,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。 沈阳鑫博通安投资有限公司,统一社会信用代码:91210114MA0YA18L8K,经公司股东会研究决定注册资金由人民币100万元减至10万元,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。 沈阳鑫博通安投资有限公司,统一社会信用代码:91210114MA0YA18L8K,经公司股东会研究决定注册资金由人民币100万元减至10万元,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。

减资公告 沈阳一信元资产评估集团有限公司统一社会信用代码:91210112MA0P55PUSX,经股东会研究决定注册资金由人民币贰仟元整减至人民币壹仟元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。 沈阳一信元资产评估集团有限公司统一社会信用代码:91210112MA0P55PUSX,经股东会研究决定注册资金由人民币贰仟元整减至人民币壹仟元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。 沈阳一信元资产评估集团有限公司统一社会信用代码:91210112MA0P55PUSX,经股东会研究决定注册资金由人民币贰仟元整减至人民币壹仟元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。

封路公告 根据辽中环线高速公路路面维修施工安排,计划于8月3日-8月8日对辽中环线高速首山收费站至黄泥洼收费站(辽中方向)以及沈海高速辽江立交辽中方向匝道进行封闭,过往车辆绕行沈环线。 用海项目变更公示 海域使用权人营口港务股份有限公司拟申请将(2021)营口市鲅鱼圈不动产权第0012896号、0012895号、0012897号、0012767号、0012770号、0012768号、0012769号、0012771号、0012887号、0012888号、0012889号港池用海海域使用权转让给辽港控股(营口)有限公司,变更后用海面积、项目性质、用海类型均不变。