

置顶帖

听老歌,可以让心情变好。英国杜兰大学音乐心理学院的研究人员邀请了470名18岁至82岁的成年人参与调查,给他们听1950年至2015年间占据排行榜前列的歌曲,结果发现,无论参与者是什么年龄,他们都更喜欢自己青春期听过的音乐,尤其是对14岁听过的歌最为怀念。

研究者结合理论和实验,认为音乐与记忆、情感紧密相关。歌曲能唤起青春的记忆,人们对年少时的生活经历比其他时期都要记得更清楚,比如我们会更多地回忆10岁至30岁的时光。

由于记忆犹新,对熟悉的歌曲的感情就会更深,老歌就能激发温柔的怀旧之情而被喜爱。因此,我们可以利用这一点,在心情不好的时候听听老歌,回忆过去,平复心境。

——人间烟火



扫码进群

听老歌梦回十四岁 护目物猪肝非首选

饮食养生

木子:

老话说:骨头汤能补钙,现在科学解密了,一碗骨头汤只是2毫克的钙,而我们人体一天就需要800-1200毫克的钙,我们从食物中只能吸收400毫克的钙(胃肠正常),我们牙齿脱落、癌症、肺病,糖尿病……都是因为缺钙。

贝姥爷:

补钙最好还是奶品,它们的含钙量比较高,每杯高达200毫克,在不过敏的前提下用牛、羊及驼奶均可。还有就是晒太阳,能合成维生素D,维生素D能帮助人体吸收钙,而维生素D在食物中含量很少。

夏日:

最好的10种护眼食物,猪肝才排第三,每天吃一点,视力越来越好。第十名:西兰花;第九名:洋葱;第八名:山药;第七名:南瓜;第六名:红薯;第五名:茼蒿;第四名:西红柿;第三名:猪肝;第二名:菠菜;第一名:胡萝卜,胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,胡萝卜素是维生素A的主要来源,经常吃胡萝卜可以缓解眼部疲劳,预防夜盲症、干眼病等。我用胡萝卜做了很多的美食,比如饺子、丸子、煎饼等等,胡萝卜在其中既撑起了颜色,又提供足够的营养。

康乐养生

Fairy:

40岁+、50岁+、60岁+的女性,做以下几种锻炼,是再好不过的了。

40岁+: 练柔韧。40岁+的女性,为了保持柔软挺拔的身段,可着重进行柔韧性练习,以提高关节稳定性和肌肉的伸展力。可以通过各种瑜伽体式,深度拉伸身体,保持关节、肌肉的灵活强韧。

50岁+: 练力量。50岁以上的女性,普遍会腰酸背痛、骨质疏松、膝盖疼痛,一些心血管病也会找上门。加强肌肉力量,可能帮助你缓解这些问题。交替健步蹲、平板支撑,都是好选项。

60岁+: 慢运动。60岁+的女性,运动时不建议求快、求难度、求激烈,选择“轻柔慢缓”的运动为佳,比如打太极拳,能够活跃大脑,改善情绪,提高睡眠质量,减缓记忆衰退。

阿诗玛:

有病就去看医生,按照医生说的去做。没病的人养生根据个人体质,切不可今天试这个、明天试那个,对身体有百害而无一利。

闲散王爷:

最近换季,医院感冒患者增多,大家注意做好自我防护,关注天气预报,随时增减衣物。

心态养生

夏日:

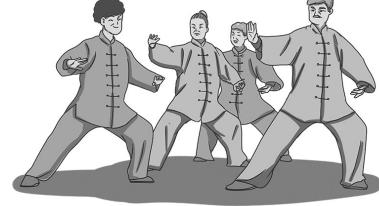
人生上半场: 拼成绩,拼学历,拼事业,拼职位,拼到最后不如人,拼来拼去心疲惫。人生下半场: 别再拼财富,拼名利,财富只是物品,不能永存,名利只是空谈,不能永传,要拼就拼身体,谁健康,谁是王。谁无病,算谁赢。

辽沈晚报会员俱乐部002:

人生如茶: 先苦,后甜,再淡然。人生如茶,疼痛伴随着成长,磨砺是一种成全。把握住每一次挑战,提升技能,磨炼心性,终将收获芳香四溢的精彩人生。人生如茶,也许会苦一阵子,但不会苦一辈子。耐得住寂寞,才能守得住繁华。手执茶盏,感受的是情调,领悟的是学问,修炼的是心境,体会的是人生。茶香宁静却可致远,茶香淡泊却可明志。人生如茶,茶如人生,细细品,回味甘醇。

宽容e港湾:

日子要快乐,生活要品味,心情要愉快! 身体要健康! 愿我们一样不少,幸福到老!



百业信息

业务咨询: 王辉 13889800172

郑重提示: 本版信息不作为双方交易法律依据,使用本信息,请仔细核对相关信息,一切交易行为自行承担法律责任。

便民服务

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

回收求购

高价回收名人字画 13478261111

托老养护

祥养老院 自理床餐1100元

福护理床餐1900元

午餐、晚餐各6菜1汤 67991688

房产信息

◆出售苏家屯1800²场地 18343798888

声明

◆胡海明沈阳市苏家屯区红菱街道

红阳三矿生活区23甲4-1-3房屋使

用权证丢失,声明作废。

注销公告

辽河油田医疗服务中心消杀服

务部,注册号 2111001400320,经股

东研究决定解散,请各债权人自登

报之日起20日内,来本服务部申

报债权。

联系人:王志强

电话:13050856388

通知

辽河油田三兴印刷厂,注册号

2111031100656,经股东研究

决定解散,请各债权人自登报之

日起20日内,来本印刷厂申

报债权。

联系人:赵长林

电话:13130936483

注销公告

辽河油田三兴印刷厂,注册号

2111031100656,经股东研究

决定解散,请各债权人自登报之

日起20日内,来本服务部申

报债权。

联系人:赵长林

电话:13130936483

通知

因个人原因,锦州

万达妈妈故事米线店

于2021年8月28日从

锦州万达广场撤出,现

通知未消费会员卡可

办理退费。

联系人:张先生

电话:15142609900

关于召开股东会的通知书

上海创高木业(沈阳)有限公司,统一社会信用代码

91210106774820766C经公司法定代表人及其他股东提议召开

股东会会议,会议时间定于2021年9月28日,地点在本公司

(沈阳经济技术开发区开发二十二路501-1号),请股东宋祥平

根据通知准时出席会议,本人确实不能出席(参加)的,可

委托他人参加本次会议,股东委托他人或委派代表参加本次

会议的,应出具授权委托书。本人不出席,也不委托他人或委派

代表参加会议的,视为对公司议定事项投弃权。

联系人:周远深,电话:15640056888

沈阳裕丰典当有限公司营业执照正副本(统一社会信用代码:912101057658Y,注册号:21010000082218,成立日期:2012年4月28日,法定代表人:张美静,)组织机构代码(代码:59410756-8)及公章、法人章,财务专用章全部丢失,声明作废。

◆辽中县大千汽车运输有限公司车牌号码辽PA2135营运证号码12150923丢失声明作废。

◆从斯,身份证件(证号210102198106146918;住址沈阳市皇姑区宁山中路138-11号1-7-2)于2021年8月23日丢失,特此声明。

◆朱华东不慎将沈阳市于洪区汪河路149-3号恒大绿洲100#-2-26-1号丢失,声明作废。

◆从斯,身份证件(证号210102198106146918;住址沈阳市皇姑区宁山中路138-11号1-7-2)于2021年8月23日丢失,特此声明。

◆辛嘉盈丢失沈阳恒大时代新城24#单元编号E1709166796丢失作废。

◆辛嘉盈丢失沈阳恒大时代新城24#单元