



扫码进群

人的一生,从青春年少到老之将至,这其中的每一步,不会都走在宽阔平坦的大道上,坎坷难免,泥泞也是难免。很多人在遇到了磨难时,会选择放弃,会开始抱怨命运的不公,却独独忘了“磨难成才”。那些顺风顺水,虽然让人走得更顺利,但那些艰难险阻,则会让人变得更强。面对生命中的种种苦难,秘诀不过三个字:平常心。生活的真相,其实很浅显,那些经历过的困境和艰难的时光,最终会塑造我们。人生实苦,唯有自助,当一个人咬牙走过那段艰难的日子后,回头看看就会发现,正是那段日子,成就了如今的自己。

——辽沈晚报读者俱乐部002

置顶帖

膝腿餐后常拍打 胃疼痛风别喝茶

饮食养生

华似柳播:

牛奶与豆浆隔天喝,补钙的同时也增加了植物蛋白。同时,钙片最好在饭中服,吸收得好,还不破坏胃黏膜,供服用钙片的朋友们参考。

夏日:

身体发出这些信号,万万不能饮茶!有肝病时:茶叶中的咖啡碱等物质绝大部分经肝脏代谢,若肝脏有病,饮茶过多会超过肝脏代谢能力,就会有害于肝脏组织。胃病发作时:茶中含有较多的咖啡因,尤其是普洱茶和红茶。对于胃酸过多,或有胃溃疡的人来说,胃病发作时喝茶会冲淡胃酸,不利于消化,引起胃酸食管反流,甚至加重病情。痛风发作时:痛风是一种折磨人于无形的病症,发作起来让人疼到睡不着。痛风患者不能接触嘌呤、鞣酸、海鲜等食物,而茶中含有一定的鞣酸物质,此时喝茶只会加重病情,尤其是浓茶或者浸泡时间较长的茶。失眠时:茶叶中含有一定的咖啡碱成分,控制人体中枢兴奋度,摄入越多,人越兴奋,睡觉前或者失眠时喝茶无异于雪上加霜。

康乐养生

夏日:

如果利用好早餐后的半小时,对于我们的健康可谓事半功倍。1、吃点水果。早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是猕猴桃和草莓,因为这两种水果,维生素的含量非常丰富,早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑。2、按摩膝盖。早晨7点至9点主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”,经过膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。3、敲打小腿外侧。早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助延年益寿。这里有人体最重要的一个穴位——足三里。饭后拍打可生发胃气、燥化脾湿,有利长寿。吃过三餐后,不要马上运动,不然很容易引起消化不良。

人间烟火:

有些人自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用,这样不仅影响疗效,还会加大药物不良反应。以肠溶片为例,掰碎后没有肠溶衣的保护,药物无法安全抵达肠道,在胃里就被溶解,无法发挥疗效,还刺激了胃黏膜。除非医生特别吩咐或药物说明书上标明,否则最好别这么做。

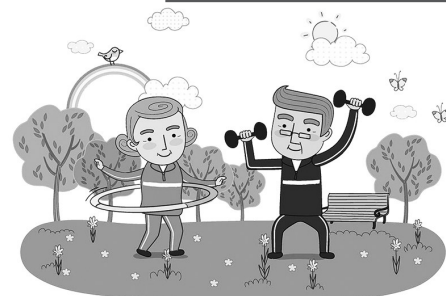
心态养生

辽沈晚报一陆:

珍贵的友情从来没有高下之分。比苛求方方面面都要相合更重要的,是彼此在意、共同经营。很多时候,在人生路上,你扶我一程,我陪你一段,到了最后彼此都不走丢,才是世界上最珍贵的事。曾看过这样一段话,“不要动不动就在亲密关系中争输赢,而是要懂得自省与感恩,明白亲密比输赢重要、包容比改造重要。”因为这世界上,比一见钟情更珍贵的,是相伴一生。

淡泊明志:

见面聊天可以养生,微信聊天是聊天的另外一种表现形式。言事明志,陶冶情操其喜洋洋得矣。



Real estate and business listings including '沈阳温泉养生房', '房屋土地出租', '医药公司出售', and '招商合作'.

Legal notices and public information including '持证人:李扬', '辽沈晚报', '辽沈晚报', and '辽沈晚报'.

Public notices and legal information including '辽沈晚报', '辽沈晚报', and '辽沈晚报'.

Public notices and legal information including '辽沈晚报', '辽沈晚报', and '辽沈晚报'.