

8个简单白领健身操 快速消疲劳

如今,很多白领都忙于工作而没有空余的时间进行体育锻炼,身体缺少运动必然不利于健康。为了缓解缺少运动对身体的影响,日常生活工作当中可以通过做一些简单的健身操而起到保健的效果,并且还可以快速消除疲劳。下面,为你推荐8个简单白领健身操。

(1)头俯仰:头用力向胸部低垂,然后向后仰伸,停顿片刻,以颈部感到有点酸痛为度。如果两手交叉抱在头后用力向前拉,而头颈用力向后仰,则效果更好。

(2)头侧屈:头用力向一侧屈,感到有些酸痛时,停顿片刻,然后再向另一侧屈,同样停顿片刻。

(3)头绕环:头部先沿前、右、后、左,再沿前、左、后、右用力而缓慢地旋转绕环。练习中常可听到颈椎部发出响声。这个动作有助于增强颈部肌肉。

(4)肩耸动:肩部是连接头部的重要部位,但平时肩部活动机会不多。耸肩活动有三种:一是反复进行一肩高耸,一肩下降;二是两肩同时向上耸动;三是两肩一上一下向前后环绕颈部旋转。

(5)体侧转:坐着,上体缓慢地轮流向左或向右转动。

(6)腿抬伸:坐着,小腿伸直用力向前抬起,脚面绷直,停顿片刻,放下,再抬起。如果可能,也可臀部离座,全身尽量伸展,停顿片刻,还原后再伸直。



(7)膝夹手:两手握拳,拳眼相触夹在两膝间,然后两膝从两侧用力挤压两拳。

(8)体放松:端坐座位上,全身放松,眼微闭(或望着天上的白云),摒除杂念,闹中求静,呼吸要自然深长。

夏季午睡最佳时长为30分钟

专家认为,在夏季如果午睡超过1小时,那就等于“白睡”(午睡时间越长越觉得困),而午睡的最佳时长应为30分钟。

夏天夜晚闷热潮湿,很多人睡不好觉。如果因此减少了睡眠时间,往往心情会特别不好。夏季的特征是昼长夜短,人晚睡早起,睡眠时间相对缩短,是符合顺应自然的养生原则的。中医专家说:“天气太热,也不容易入睡,比平时推迟半小时左右睡眠,早晨还是按平时时间起,甚至早起半小时左右,对健康没有影响。”

但是,不可以硬性推迟睡眠时间甚至熬夜。“过时不候”是人的睡眠特点,如果在困倦时不及时入睡,过了最佳时间就会难以入睡甚至失眠。

专家建议,夏季晚上睡觉时间不应超过12点。中医所提

倡的人必须睡午觉,子是夜晚11点到次日凌晨1点,午是白天中午11点到13点,老年人如果能每天中午小睡一会儿,对养生是有一定益处的。

夏季养生尤其应该注重午睡。夏日中午,艳阳高照,最易使人伤暑,加之夏日夜短,更需要白昼午睡补充,消除疲劳,补充精力。午睡以半小时以内为宜。

重视夏季睡眠养生,饮食问题也不应忽视。夏天饮食宜清淡,少油腻,易消化。酷暑当令,汗出较多,应当饮用一些饮料,以帮助体内散发热量。补充水分、盐分和维生素能起到清热解暑的作用。如西瓜、绿豆、百合等,皆有良好的清热解暑,健脾养阴作用。不要只图一时之快,贪食冷饮,损伤脾胃,进而干扰睡眠。 康健

谈谈对吸烟的“三个误解”

烟草中含有1400多种成分,吸烟时产生的烟雾里有40多种致癌物质,其中对人体危害最大的是尼古丁、焦油和多种其他化合物。尼古丁是一种化学物质,少量的尼古丁(吸烟时吸入的量)会让四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压升高,增加心脏的负担,并促进血小板凝集,为造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心脏血管性疾病的主要帮凶,但尼古丁的主要危害在于可以使人对烟草上瘾。焦油可以黏附在气管等人体器官上,影响其功能,长期可以致癌。一氧化碳会破坏血液输送氧气的功能,从而影响全身器官。吸烟还可以引起骨质疏松症、心脏病和中风、肺癌、子宫癌、膀胱癌、口腔癌、食道癌等多种癌症,可以使人皱纹增多,眼睛受损伤。

尽管大家对吸烟的危害并不陌生,但对吸烟的认识还是有不少误区,以致于放松了对吸烟的警惕和对戒烟的信心和决心。

误区一:吸带过滤嘴的好烟对身体危害不大。

过滤嘴烟在一定程度上可以减少焦油的吸入,可能会减低患某些疾病的危险,但不会降低患肺癌及心脏病的危险。不管烟草内所含的焦油怎样低,你和你周围的人仍然会吸入数百种有毒的化学物质。所以根本没有所谓的安全“香烟”。

误区二:很多人吸烟还活很长。吸烟对个体的影响是明确的,你认为一些吸烟者活得长,是因为这些人素质好,或者由于其他的保健措施而比其他烟民活得更长一些。我们相信,如果不吸烟,他们可能活得更长一些。同样,你可以看到更多的人因为吸烟而早死。无论如何,烟草中所含的各种有害物质是客观存在的,而且不可避免会随着吸烟进入人体。

误区三:吸烟是个人爱好,别人无权干涉。

吸烟当然是个人的爱好,个人是有吸烟的权利,但那些不吸烟的人也有不吸烟,特别是不吸二手烟(被动吸烟)的权利,所以在很多地方禁止吸烟是为了满足更多人的权利,可以预见,个人吸烟的权利会越来越受到限制。

戒烟可以降低罹患冠状动脉硬化性心脏病,肺部疾病,心血管疾病和多种癌症的可能性。希望大家消除对吸烟的错误认识,积极投身于自身戒烟和帮助他们戒烟的行列。为了自己、家人和他人的健康,请您戒烟吧!

怎样才能成功戒烟?

不少烟民朋友多次下定决心戒烟,但最终又被烟草打败。最常见的原因莫过于缺乏持之以恒的毅力,还可能因为戒烟的想法和做法出现偏差。戒烟是一场克服烟瘾的斗争,需要有充分的思想准备和物质准备。

首先,一定要有充分的思想准备。弄清自己点燃第一支香烟的原因,是出于社交的需要,是为了减轻心理压力还是为了追求时髦。要有坚强的意志力,事实上,每个人的意志力不是恒定不变的。你可能在戒烟开始时有很强的意志力,但随着时间的推移,你的意志力会慢慢减退甚至消失。所以,要靠意志力来戒烟是不够的,还需要有效的戒烟计划,并严格执行计划才有可能获得成功。

怎样制定有效的戒烟计划呢?可以按以下四个步骤制定。

第一步:决定你的戒烟方法。(1)你要自己独立戒烟还是寻求外界的帮助?有一些人仅靠自己的意志力来达到戒烟的目的。还有部分人寻求医生或戒烟成功的朋友的咨询辅导来帮助戒烟。(2)你要一次就完全戒断呢?还是采取慢慢减少的方法?如果你采取渐进法,请试一试下列步骤:先制定一个吸烟的时间表(例如一个钟头抽一根烟),而不要因为烟瘾来

了就随时拿烟出来抽。每一个礼拜把吸烟的间隔时间拉长。当你可以做到一天抽少于十根香烟时就可以计划进行完全戒断的方法了。如果你打算一下子把烟戒掉,可以在戒烟的前一天一次抽个够,直到厌恶烟的气味,然后丢掉烟、烟灰缸和打火机可能引起你吸烟的工具。(3)你要不要使用辅助药物来戒烟?如果你担心戒断症状,可以考虑使用戒烟的辅助药物。这要求先对你选的药物的使用方法、疗程、副作用等了解清楚,有任何疑问要向医生咨询。

第二步:选定戒烟日。选定压力较轻的一天作为你的戒烟开始日(如周末或假期)。并且要确定你有足够的时间做好戒烟的准备工作。如果你要使用辅助药物,应该尽早了解药物的副作用和禁忌症等。

第三步:预测会让你想吸烟的情境。预测在你戒烟的第一天可能会遇到的引发抽烟欲望的情况。先预想一下,戒烟的第一周,包括周末,什么情况会发生?如果你无法列出让你想吸烟的情况,那么就在戒烟开始前,再给自己一周的时间。在这一周内,注意自己总是在什么情况下抽烟,并且留心让你想抽烟的最强烈的情况是什么。

第四步:想好对付引发你吸烟欲望的情境的策略。想象你所列出的每一个让你想抽烟的情况。每一根香烟在这种情况下扮演什么角色?帮助你打发无聊的时间吗?帮助你的社交活动吗?帮助你减轻压力吗?想想看,是否有其他不用抽烟,而同样可以帮助你满足这些需要的方法?

制定严格的戒烟计划后,最重要的还是执行。在戒烟日当天早上醒来后马上开始执行你的计划。不要有拖延的念头。当你想抽烟时,用事先准备好的策略来对付它。研究证明采取对策来应付想要抽烟的情况,比强忍住烟瘾要有效得多。至少一天两次检视你的应对策略是否有效,例如早上和下午各一次。评估你的策略是否有效,并且在必要的时候做修改。在某些情况下,你需要增加新的应对策略,把这些修改写进你的计划表中。找出诱发你想抽烟欲望的新情况,并且想好应对这些新情况的对策。也把这些新对策写下来,加在你的计划中。

有了戒烟的意愿、坚强的毅力和坚定的信心,加上可行的计划以及对计划的严格执行,戒烟成功的愿望不是不能实现!人最重要的是生命,戒烟就是在延长你的生命! 区疾控中心供稿



1041—1048年(宋仁宗庆历年间),毕昇发明活字印刷术,印刷业开始飞跃,印刷广告随之出现,我国是世界上最早产生印刷广告的国家。

1472年,英国第一个出版人威廉·坎克斯顿印制了推销宗教书籍的广告,张贴在伦敦街头,这标志着西方印刷品广告的开始。

1666年《伦敦报》正式在报纸上开辟广告专栏,这是历史上第一个报纸广告专栏,各报争相仿效。报纸广告从此占据报纸的一角之地,并开始成为报业最重要的经济来源。

今天,印刷广告已不限于纸质印刷,金属、织物、塑料制品等各种材质都可以用不同的方式制作图案文字。

快行道 印务部

项目报告 内部刊物
纪念画册 会议议程
会议手册 会议海报
会议邀请 简报快讯
节目手册 汇报材料
提案图表 文件资料
与会名册(带彩照) 会议宣传册
可行性研究报告等会议用其它彩印文件

北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务奥运·服务您

减清

十年品牌广告公司
诚聘广告业务员, 年龄性别不限, 1年以上工作经验, 熟悉石景山区人员优先, 待遇从优。

咨询热线: 51667918

天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇景秀丽的西山脚下, 乘961路公交车在西杨坨站下车即可。

电话: 60810732
八宝山服务站: 8825868