

编辑/郑凤玲 校对/新贤
 本版电话:65233683
 Email:yuxin95419@sina.com

按日程安排 放松措施

放松是保健身心的好方式,如果排好日程,来安排放松措施,效果会更理想。

周一用眼光来放松:一周的第一天,以新的眼光来观察世界。上下班路上,抽出几分钟感受大自然,调动自己的各个感官,将心情放松下来。

周二用运动来放松:下班后,与朋友一起去健身房,进行瑜伽练习,能达到心灵的宁静,更好地倾听自我。

周三用洗澡来放松:工作最繁忙的日子,应该采取简单的放松方式。回家后花30分钟充分享受沐浴的快乐。洗澡时任想象力自由驰骋。

周四用音乐来放松:依然是最忙的时候,应抽时间放松。睡觉前听一段宁静舒缓的音乐,或看一段让心情沉静的文字。

周五用“放纵”来放松:一周的繁忙结束,可以用小小的狂欢来感受激情。与朋友约会、聚餐、逛街或是去酒吧稍稍“放纵”一下自己,享受生活。

周六用休闲来放松:将工作完全抛开。可以郊游,用心去欣赏大自然;做平日没做的事情,如画画、看小说等。总之,做自己喜欢的事情。

资料图片

周日用梳理来放松:忙碌前的悠闲时光适合整理,反思一下,让思路更清晰。整理房间,重新布置一下居室,或做一次按摩,在这些过程中,将自己各方面的思路梳理清楚。

(季卫华)



米饭、馒头等主食,含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素,是人体热能的主要来源。因此很多人以减少主食的摄入量来减轻体重。

其实,把做好的米饭、馒头放入冰箱,在2℃~4℃条件下保存一段时间,其中的淀粉就会变成不易被人体吸收的成分,从而成为减肥食品。

其原理:淀粉在60℃~80℃条件下,会形成均匀糊状,称糊化作用,也就是平时煮饭、蒸馒头的过程。糊化淀粉经长期放置或温度保持在2℃~4℃时会老化。吃了这种老化食品后,淀粉一方面不被吸收,同时也减少了饥饿感,并且其中的蛋白质及B族维生素在这一过程中几乎没有损失。

(朱来)



资料图片

秋季,也可这么漂亮

夏秋交替之际,肌肤是天气变化最直接的受害者,用面膜和防晒霜保养出来的光滑肌肤一不小心就会回到干燥粗糙的老路上去。

面对肌肤危机,你该怎么办?

清理一下梳妆台,把过期护肤品和化妆品统统丢掉。重新采购一批适合自己当季使用的护肤品。

每天洗澡,坚持早晚用洗面奶清洁面部,每周做2次~3次面膜,让污垢无处藏身。此外要多喝蜂蜜水,健

康饮食,作息规律,保证机体新陈代谢的畅通无阻。

中草药护肤偏方推荐

生地黄500克,白面250克,捣烂、炒干、碾成粉末,每日空腹服10克~20克。因地黄被称为“生命燃料”,故能抗皱、延缓衰老。

白芷味香色白,为古老的美容中药之一,“原汁原味”的白芷水煎剂对体外多种致病菌有一定的抑制作用,并可改善微循环。(媚儿)

洛阳新闻网

点击生活 服务无限
 ——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

- 全省成立最早的专业新闻网站,洛阳最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口

- 与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,共同构成洛阳日报社强大传媒网络

- 看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、新闻报料、网络直播、论坛灌水、网上K歌、图铃下载……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

- 每天15万人次的点击率、炫美动感的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台

- 洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载,一册在手,风尚随行,让“阅读”成为“悦读”的享受

- WAP网站
 (http://wap.lyd.com.cn)用手机直接访问,随时随地轻松掌握最新资讯

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层

广告热线: 13937966866