

看本地信息 只上洛阳网



• 权威身份:

中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。

• 超群实力:

十三年成功运营, alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。

“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。

• 核心优势:

共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。

• 荣耀见证:

河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618

地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼

早餐的第一口 吃什么最好?

早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一,同时含有丰富的钙质,一般常吃的食物中,没有一种钙质含量能与奶类相比。利用早餐时间来摄取奶类,像是一杯牛奶、羊奶、低糖优酪乳等都是很好的选择,奶类的钙质除了与骨骼发育有关外,同时具有增强神经、肌肉对刺

激的感应,换句话说,即具有稳定情绪之作用。因此,在早上来一杯牛奶,或是豆浆也不错,再来煎一个荷包蛋,都是可以吃到优质蛋白质,让我们一早看起来精神抖擞、充满活力。

早餐如果能够补充水果会更好!水果为维生素A、C丰富的来源,并含维生素B群、纤维质、与矿

物质,不但具有刺激食欲的作用,同时可促进肠道蠕动以及维持体内酸碱平衡,吃水果不但能养颜美容,而且让我们一早看起来容光焕发、美丽又动人喔!比方说,我们可以选择吃清粥配青菜,或是来个生菜沙拉,火腿三明治中搭配小黄瓜。而在早餐后吃一个苹果、橙子或半根香蕉会更好。

早餐是一天活力的源泉,太油、太甜、太咸的食物,吃了容易让人感到昏昏欲睡,所以在选择上,烧饼油条偶尔换上馒头夹蛋,地瓜粥也可以取代薯条,来杯牛奶、优酪乳胜过奶昔,清粥宜配青菜少酱瓜,身体负担减少了,一天的开始更有朝气。

(美文)

健康知识

防病小妙招儿 让你轻松守护健康

刷牙、用牙线可使头颈肿瘤发病率减少八成

爱护牙齿不仅可以使你变得更有魅力,还可以有效减少由于牙病引起的各种头颈部肿瘤的发病率。定时刷牙、养成使用牙线清洁牙缝的习惯就可以将头颈部肿瘤减少80%,简单可行。

傻笑让血液循环增速21%

美国最新研究表明,看喜剧由衷发笑的人,其血液循环会增速21%,效果甚至可以持续一整天。而当他们看严肃的纪录片的时候,血液循环速度则会下降18%。所以说,经常“傻笑”,可以促进人体的血液循环。

泡壶茶,减少两成中风

经常喝茶的人比不喝或者少喝的人患中风的危险要低的多,比如说一天喝三杯以上茶的人,就比少于一杯的中风风险低20%。而且不管是红茶还是绿茶,其中的茶多酚和氨基酸对人体血管和动脉都能起到很好的保护作用。

写封感谢信,快乐指数提升20%

如果你想感谢谁,建议你写下来,可以不限于形式,写下来的感谢要比口头感谢,带给人更多的回味空间。美国一项研究表明,“书面”的感谢,能让双方都感到更多的快乐,随之,身体的免疫系统、肺部、肝脏等也会更加健康,还有降血压、保持体型等意想不到的功效。

涂鸦让记忆力提升29%

涂鸦可以帮助记忆。听同一段录音,信笔涂鸦的人比什么都不做的人,能记住的东西多29%。专家认为,开会也好,上课也好,那些看似听得很认真的人,很有可能是在做白日梦;而随手写画的人注意力反而更容易集中。

握握爱人手,压力少一半

事实上最简单最有效的减压方式就是来自爱人的拥抱,或者握一握爱人的手,都能使你很快放松下来,特别是在精神极度紧张的时刻,拥抱和握手是最好的降低血压、平复心跳的方法。

练练瑜伽,背痛少56%

美国研究表明,有轻度或中度背痛的人,可以进行每次90分钟、每周两次的瑜伽练习,能减少56%的疼痛,降低60%的抑郁指数。如果没有条件的,可以试着平躺放松,使身体每个部位都尽量贴在床面上,也能缓解背痛。

(爱丽)