

春季排毒三步走



春季本来就是非常容易“上火”的季节，再加上今年初春的雾霾天气半个中国笼罩了几天，让这一情况变得更加严重。虽然近期有几场降雨，但依旧不能缓解。因此，我们应该趁着春季及时的排掉体内的毒素，为自己的身体保驾护航。

排毒第一步：学会喝各种“水”

春季万物复苏，万物生长，也是我们新陈代谢最旺盛的季节。体内代谢废物和毒素的排出，也是通过我们的呼吸、汗液和尿液排出。但是，如果我们不及时补充水分，就会导致体内缺水，进而影响新陈代谢。

每天早晨，起床后喝一杯温水，可以促进肠胃蠕动，帮助排便。此外，还可以多喝一些碱性水，如柠檬水、苹果醋等，有助于中和体内的酸性物质，减轻炎症反应。

除了多喝水，还可以多吃一些富含维生素C的水果，如橙子、柚子、猕猴桃等。维生素C具有抗氧化作用，可以帮助清除体内的自由基，延缓衰老。

排毒第二步：多吃蔬果和粗粮

多吃蔬菜和水果，可以补充膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。粗粮如玉米、燕麦、糙米等，含有丰富的B族维生素和膳食纤维，有助于改善肠道菌群，增强免疫力。

此外，还可以多吃一些富含维生素E的食物，如坚果、植物油等。维生素E具有抗氧化作用，可以帮助清除体内的自由基，保护细胞膜免受氧化损伤。

除了饮食调整，还可以适当进行一些有氧运动，如慢跑、游泳、瑜伽等。运动可以促进血液循环，加速新陈代谢，帮助排出体内的毒素。

排毒第三步：运动也能排出毒素

适当的运动可以促进血液循环，加速新陈代谢，帮助排出体内的毒素。有氧运动如慢跑、游泳、瑜伽等，可以促进心肺功能，增强免疫力。

此外，还可以适当进行一些力量训练，如举重、俯卧撑等。力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于燃烧脂肪，改善体型。

除了运动和饮食调整，还可以适当使用一些排毒产品，如排毒面膜、排毒浴液等。这些产品可以帮助清除皮肤表面的污垢和毒素，使皮肤更加细腻光滑。

相关链接

检查唇部 看身体里是否有“毒”

唇部是人体重要的器官之一，也是反映身体健康状况的窗口。通过观察唇部的颜色、形态和质地，可以初步判断体内是否存在毒素。

如果唇部出现以下情况，可能提示体内存在毒素：
1. 唇色发白：提示可能存在贫血或营养不良。
2. 唇色发紫：提示可能存在缺氧或血液循环不良。
3. 唇部干燥、脱皮：提示可能存在脱水或维生素缺乏。

除了唇部检查，还可以观察舌苔、指甲、皮肤等其他部位的状况，综合判断身体健康状况。如果发现异常，建议及时就医检查。

唇部发白
提示：可能存在贫血或营养不良。建议多吃富含铁和蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。

唇部发紫
提示：可能存在缺氧或血液循环不良。建议适当增加运动，改善血液循环，必要时就医检查。

唇部干燥、脱皮
提示：可能存在脱水或维生素缺乏。建议多喝水，多吃富含维生素B2的食物，如牛奶、鸡蛋、动物肝脏等。

临沂市光大拍卖有限公司拍卖公告

公告内容：临沂市光大拍卖有限公司定于2013年4月21日（星期一）上午10:00时，在临沂市光大拍卖有限公司（临沂市兰山区金州路100号）公开拍卖以下资产：
1. 临沂市光大拍卖有限公司名下房产。
2. 临沂市光大拍卖有限公司名下车辆。
3. 临沂市光大拍卖有限公司名下其他资产。
有意者请携带身份证、保证金（人民币10000元）于拍卖前一日（4月20日）下午17:00前，到临沂市光大拍卖有限公司报名。咨询电话：0539-8101111。

金鹰美乐家电商场

成才路店 通达路店 北城新区店

热烈祝贺金鹰美乐北城新区店开业一周年

买家电 等一等

28日店庆

价更低

1000台洗衣机 10000根银条 大奉送

活动时间：4.26日-5.2日 羊见高福海报！

买电视 送冰箱

活动时间：4.26日-5.2日 限前100名

买冰箱 送洗衣机

活动时间：4.26日-5.2日 限前100名

买烟机 送灶具

活动时间：4.26日-5.2日 限前100名

会员积分换礼品

1500分	4000分	6000分
康师傅 矿物质水	高福 大豆油	中宝汤锅
8000分	12000分	16000分
夏凉被	ACA 酸奶机	美的 电饭煲
29000分	39000分	49000分
美的 料理机	足浴盆	海尔 1.6公斤 洗衣机
59000分	69000分	120000分
富安娜 床上用品	小天鹅 3.5公斤 洗衣机	香港/澳门 六日游

成才路店：成才路与通达路（原临沂一街）交汇处 电话：2100198
通达路店：通达路327号（开明路与通达路交汇处）电话：2820170
北城新区店：北城新区沂蒙路与三和二路交汇处 电话：8851866

金鹰美乐网购 www.jinyingmele.com