

适量运动、合理调节 和春困说拜拜

市气温逐渐回升,不少市民开始感到整日昏昏欲睡,提不起精神,纷纷为“春困”所扰。医生表示,“春困”是人体的一种正常生理现象,不能依靠多睡来缓解困意,而要通过合理的调解和运动等来进行调节。

“春困”为自然生理反应

“最近老是觉得很困,忙的时候还好,一闲下来就老打呵欠。”在某事业单位工作的小李说,“这几天晚上10点左右就上床睡觉,可早上还是不愿起床,而且工作的时候总提不起精神。”小李说,春困让自己很无奈,“有时候自己胡思乱想,觉得是不是什么病的前兆啊?”

其实“春困”并不是一种疾病,而是人体生理机能能适应自然季节变化而发生的自然生理反应。

据了解,恶劣的天气,气温气压的变化使人感到气闷不舒,困乏不安。这是因为人体在冬季寒冷的刺激下,皮肤血管处于“收敛”状态,而内脏器官的血流量

增大,大脑的血液供应也相对增加,逐渐养成了高氧情况下工作的“娇气”习惯。而春季天气开始变暖,人们的皮肤血管和毛孔渐渐扩张,血管口径随之变大,皮肤的血流量大大增加,供应大脑的血量就会相对减少,大脑就会自动进行保护性调整,减低兴奋性,人们就可因脑组织的自我抑制而产生困倦感。

另外,由于近期早晚温差大,多数人并未脱下保暖衣物,办公室或家中也没有开窗通风,这也容易让大脑“缺氧”,使人觉得提不起精神。

补睡眠不能解决“春困”

面对“春困”大部分人的第一反映是补充睡眠,但是相关医生介绍,想解决

“春困”不能只靠补充睡眠。

医生介绍说,对于成年人来讲,一般来说每天8个小时的睡眠时间,就能够充分保证体力恢复,如果感觉到发困就睡觉,不但不能解决困意,反而使得人们会觉得更加疲倦。“凡事适可而止,睡懒觉非但不能增加大脑的供氧量,反而会引起来人的惰性,导致越睡越困,越睡越懒。因此,春天要保证早睡早起,保证充足的睡眠,中午可以睡一个小时左右午睡,不过最重要的就是要经常锻炼,这样才能有效改善春困的状况。”

合理调节应对“春困”

春季要注意作息规律,最好比平时早一点睡,良好睡眠使人体得到调整和补

充,减少白天困倦。尽量不要熬夜,熬夜会加重春困,睡懒觉则会陷入“越睡越困”的恶性循环。宜多走出户外,感受春的气息和生机。

在饮食上,春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,尽可能少吃肉类等油腻食品。适量吃葱姜蒜等辛味食物,这些食物具祛湿、促进血液循环、兴奋中枢的作用,对消除春困有一定功效。

同时,要注意科学用脑。脑力劳动者左脑半球负担较重,当感觉头脑不清醒时应放下手头工作,听听音乐,做做操,让右脑半球得到活动,左脑半球适当休息。特别困时可用具芳香气味的牙膏刷牙漱口,用冷水洗脸,提神醒脑。

(专刊记者 李诗源)

按摩解春困

1、闭上双眼,用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上,然后由额头向下,收向下巴,再由嘴角向上,如此为1周,每次做10-20周。

2、双手十指分开由前额向后脑勺“梳头”,最后揉按脖子之处;或者按虎口部位的合谷穴,手掌心的劳宫穴一两分钟,出现酸麻感即可,可醒神开窍,效果也颇佳。

3、手指合拢,指尖轻轻按在太阳穴上,以顺时针方向打圈6次,再以逆时针方向打圈6次。

4、双手并放在额头上,以排列整齐的手指指腹,从眉心中线开始按压,到额头上中线、头顶中线、头顶中央和枕后发际

凹陷处风池穴。重复做6次。

5、双手并放在额头上,以排列整齐的手指指腹,从眉心中线开始轻轻向两侧按压,一直到达太阳穴为止。重复做6次。

6、以双手四指指腹,从后脑枕骨开始,用轻而深的向上螺旋动作按摩头皮,逐渐往上走,一直到按摩完整整个头皮为止。直到感觉头皮已经放松,消除紧张感即可。

7、两手盖住两耳,手指放在脑后,左右两手的手指要尽量靠拢,接着用四指像弹钢琴一样弹打后脑勺,心里默数36下。

编辑:李诗源 组版:王雪



拔牙扔掉3000元 后悔没用牙白金



年轻的时候牙口就不好,牙齿总是出血,也没当回事,可随着年龄大了,下面的两颗老牙开始出现松动,不能吃一点硬的,每次吃饭总是小心翼翼,不小心碰一下,痛得直吸凉气!以后一个多星期都隐隐作痛,连觉都睡不好。

后来,实在没办法,只好到口腔医院检

查。医生说是牙龈出现萎缩,只有拔掉装假牙,为了少受罪,拔就拔吧!拔牙,镶牙,前前后后花了3000多,可假的就是假的,吃东西就是使不上劲,感觉没有真牙吃饭香。然而好景不长,没两个月,又有三颗牙开始出现松动,这总不能满嘴的牙都拔掉吧?

一天,开药房的大女儿给我带回了两个牙白金,说现在好多老年人都用它治好了老牙病,我没事就嚼两片,才用一瓶,慢性牙龈出血就好了,那三颗松动的牙齿竟然也慢慢变牢固了。我前后用了6瓶,现在我这牙口啊,用广告上的话说,那是刚刚的!

后悔啊,要是早用牙白金,不但少花钱,还有可能保住那两颗牙呢。

牙白金嚼跑临沂人老牙病

用了3盒牙白金
老烂牙猛吃牛蹄筋

退休工人孙师傅怎么也没想到,他那口老烂牙还能恢复得那么好。嚼牙白金不到两个月,原来牙齿松动,牙缝大的问题全没了,就像换了一口新牙。

在聚餐时,孙师傅的好牙可出尽了风头,一口气啃掉了半盘的牛蹄筋,把在座的老伙计们看得目瞪口呆。孙师傅推荐到,自从用了牙白金,以前一口的老烂牙现在是全好了!

用牙白金,好牙天天看得见
【牙龈萎缩】嚼1-3天,牙痛,牙龈水肿,牙周炎迅速消失,牙龈变回粉红色,不再萎缩;
【牙齿松动】嚼4-7天,牙龈回见饱满,牙缝缩小,牙齿坚固吃东西不塞牙,特有力;
【牙敏感】嚼8-9天,牙龈丰润饱满,牙根、牙髓深藏不露,冷热酸甜都不怕。
【黑牙黄牙】嚼上20天,多年的牙黄、牙菌斑一扫而空,牙齿洁白亮泽,不用再遮遮掩掩。

爱牙热线:8997570

●蒙阴县天煜物流有限公司 商业险保单(单号 PDDH20103713130000158 流水号10370016576)发票(流水号20400857069)丢失声明作废。
●蒙阴县染织厂家属院王孝芳户口本丢失声明作废。
●曹忠身份证 371328198704250037 丢失声明作废。
●林才,费县费城镇家属院 费房私字F003031号房权证丢失声明作废。
●车号鲁Q9997Q 投保人文香兰 保单号 PDAA201037131200010842 环 球保险代理丢失声明作废。
●绍广花身份证 37132198907206684 丢失声明作废。
●赵祥印个体工商户营业执照副本371326600189338 丢失声明作废。
●平邑县翔磊石材有限公司营业执照正本注册号 371326228001812 丢失声明作废。
●车辆鲁Q5738F,车主李宝志 保险单号 805072011371300007177 交强险标志丢失声明作废。
●孟凡龙驾驶证

“换”老公的感觉 就是不一样!



“以前提起老公就唉声叹气,如今说到老公就眉飞色舞的,姐妹们都笑她这三个月不是又换了个老公呀!原来呀,自打结婚以来,谭女士老

公的身体就越来越差,过起夫妻生活来也力不从心。常常偷买速效壮阳药吃,可一时的激情之后几天都头昏脑胀的缓不过劲。这谭女士知道后又是生气又是心痛老公的身体,后来还是一个闺蜜给她介绍了德国勃兰特。谭女士一打听,这德国勃兰特是德国最新的男性产品,效果好不说,还没副作用。便给老公买了一个疗程,没想到效果还真好,不仅当时精力十足,事后还没有疲惫感。这可把谭女士美的不行,每次谈到这些,都被姐妹们一阵好笑。

德国 真情回馈 99/盒
勃兰特 买2送2 买3送5

硬汉大男人从此不服软 激情体验 无效退款

服用德国勃兰特胶囊当天,阴茎即可顺利勃起,阳痿早泄等明显好转;

服用一个周期,“肾髓”分泌充盈,阴茎坚挺,硬度增强,夫妻和谐,美妙体验达到30分钟以上!

坚持服用德国勃兰特胶囊3个周期以上,“精髓”旺盛,睾丸增大,精液量成倍增加,射精时间延长,快感不断,女方高潮迭起,夫妻都能获得完美的性生活!

服用5个周期以上者,让男人在享受“性”的同时还可修“命”,完全避免了同类产品的毒副作用和强依赖性,有效提高性生活质量。

抢购热线: 8681001
0539-

勃兰特向您郑重承诺:服用德国勃兰特2个周期即可告别男性功能障碍,前列腺疾病、肾亏肾虚等问题,让您拥有美满幸福的夫妻生活。如果服用1小盒后无任何效果,3天内持购买小票及未服用产品,厂家将全额退款,让您真正零风险体验勃兰特的神奇效果。



遗失声明

订版电话: 8110313
地址: 沂蒙路284号八一宾馆
●任晓华,车牌号:鲁Q97Z18(保 险 单 号 PDDA20113713160000851) 交强险标志丢失声明作废。
●刘学会保险代理从业人员 资 格 证 20050937133000002970 丢失声明作废。
●蒙阴县天煜物流有限公司 商业险保单(单号 PDDH20103713130000159 流水号10370016577) 发票(流水号2040085707) 丢失声明作废。

●蒙阴县天煜物流有限公司 商业险保单(单号 PDDH20103713130000158 流水号10370016576) 发票(流水号20400857069) 丢失声明作废。
●蒙阴县染织厂家属院王孝芳户口本丢失声明作废。
●曹忠身份证 371328198704250037 丢失声明作废。
●林才,费县费城镇家属院 费房私字F003031号房权证丢失声明作废。
●车号鲁Q9997Q 投保人文香兰 保单号 PDAA201037131200010842 环 球保险代理丢失声明作废。
●绍广花身份证 37132198907206684 丢失声明作废。
●赵祥印个体工商户营业执照副本371326600189338 丢失声明作废。
●平邑县翔磊石材有限公司营业执照正本注册号 371326228001812 丢失声明作废。
●车辆鲁Q5738F,车主李宝志 保险单号 805072011371300007177 交强险标志丢失声明作废。
●孟凡龙驾驶证

371312198207036418 档案号 372800579879 于2011年正月 初十丢失声明作废。
●甄静二代身份证 371327198711206062 于2011年4月7日在日照丢失声明作废。
●产权人田光辉同志,座落在 工商局家属院内二间平房房 产证丢失声明作废。
●李伟身份证 371321199102183420 丢失声明 作废。
●郯城新佳美置业有限公司 组织机构代码证(代码证编号: 76096765-2) 丢失声明作废。

●费县国有大青山林场法定 代表人孙百友,在费县薛庄农 村信用合作社开户许可证(副 本)核准号J4742000058101 账 号20100002744 丢失声明作 废。
●钟罗山果品副食店(费县)纳 税人:王霞,税务登记证(国税) 正副本,税号为 371325197612240022 丢失声 明作废。
●郑绍磊二代身份证 37132919880120301X 丢失声 明作废。
●朱孔渠身份证 37280119710903603x 于2011

年3月12日丢失声明作废。
●孙宗振驾驶证 371325198911181610 丢失声 明作废。
●肖清凤二代身份证 372830197005070024 丢失声 明作废。
●张圣明身份证 372832197406122318 于2011 年4月11日丢失声明作废。
●临沂站前商场C138号,税务 登记证正本及副本一并丢失, 鲁临税字372801711208797Q0 号,(法人代表姜俊)声明作废