

# 这么多年的水,你喝对了吗?



众所周知,早晨起来没吃早餐前先空腹喝一杯水,能清洁消化道、活化胃肠道细胞,补充前晚身体所流失的水分,并稀释渐趋浓稠的血液,让身体由内而外整个苏醒过来,有益于接下来的早餐的消化吸收,让身体进入一个良性循环。水怎样喝才是对的呢?

专家介绍,喝水最好选择自己烧的白开水,任何含盐、糖、油或其他食品添加剂

的饮品,不论浓度高低,都不能起到白开水的保健功效。

为了养护胃气,这杯水最好是温水。这是因为,温水与人体温度较接近或稍高于我们的体温,对内脏器官有保暖作用,可以维持循环与肠道顺畅。我们常常在电视看到很多西方人一大早起就起床就从冰箱倒水喝,这种做法不适合我们东方人体质的,因为在早晨身体阳气升发的时候,喝

冰凉的水有损阳气,长期这种做法会导致身体虚弱。

“一杯水”的量也有讲究,不要一下子喝太多水,水量一定要因人而异,以不超过200毫升为宜,有些人喝100毫升左右就足够了。中医认为,晨起水喝多了,容易引起水湿内停,阻碍气机。对胃不太好的人,建议喝100毫升左右就可以了,喝多了反而加重胃的负担。

这杯水最好小口小口地喝,十多分钟后先吃早餐,以喝完感觉舒畅不胀,跑、跳时,水不会在肚子里咚咚的响为宜。

## 何时喝水

6:30 长达7~8小时的睡眠,身体苏醒后就应该开始补水了。起床之后先喝250毫升的水,不仅能唤醒肠胃,更有助于身体排毒排污。

8:30 清晨到达办公室,即使不是高温,赶路过程也容易造成大量出汗,心情紧张,这时候来一杯250毫升左右的水,能够补充水分。

11:00 在空调房里工作了几个小时,水分挥发快,这时候补充第三杯水也可以趁机活动一下筋骨。

12:50 用完午餐半小时后,补充第四

杯水。注意不要饭后立刻喝水或边吃边喝水,因为这样会降低肠胃里的酶的浓度和活性,不利于食物的消化吸收。

15:00 下午茶时间,但是建议喝一杯矿泉水再开始吃其他的东西,这样既能提神醒脑又能起到瘦身效果哦。

17:30 下班之前的最后一杯水,能够在晚餐前降低胃酸,减少食欲。不过瘦的人就不要这样子哦,苗条者提前一小时喝这杯水比较好。

22:00 睡前一小时喝一天的最后一杯水,完成一天八杯水的任务!不过这杯水不要喝太多,以免晚上上厕所不便。

## 怎样喝水

喝水最好就是慢饮,不宜狂饮。因为身体内系统运作都是有条件的,吸收水分也讲求细水长流,如果大口狂饮不仅不利于水分的利用,还可能造成体液水与盐含量不平衡,可能引起头痛、恶心、呕吐等状况。所以喝水也应该像喝茶一样小杯斟酌,记住小口喝水更健康哦,而且每次喝水最好不要超过300毫升哦。但如果是便秘症患者,大口喝水是可以缓解这种状况的。所以怎样喝水也要因人而异,选择好适合自己的喝水方法才是最重要的。

# 你知道吗? 葡萄全身都是宝

别看葡萄个头不大,营养可是极好的。不仅果肉营养丰富,连葡萄皮和葡萄籽也不容小觑。

## 葡萄全身都是宝贝

先说说葡萄的果肉,鲜美多汁,富含多种维生素和矿物质,并含有能抗氧化的花青素,可以清除体内自由基,防止细胞损伤、抗血栓、保护心脑血管。葡萄中的果酸能起到助消化、增进食欲的作用。

葡萄皮,常被嘴刁人士驱逐一边,其中的花青素比果肉还多,并且还含有对健康有益的白藜芦醇。白藜芦醇具有预防血栓形成、保护心脑血管、增强免疫力、抗癌等作用。

再说说葡萄籽,这些年随处可见葡萄籽提取物,想必都不陌生,主要功效成分就是从葡萄籽中萃取的原花青素和儿茶素类多酚类物质,具有很强的抗氧化作用,能高效清除体内自由基,防止氧化损伤,增强免疫力。葡萄籽中的功效成分需要经过专门的工艺提取。

## 清洗葡萄有妙招

要想营养、安全两不误,就得学会好好洗葡萄。首先流水冲洗掉表面的浮尘和杂质,再放入水中浸泡20~30分钟,然后再流水冲洗几遍,这样就可以品尝了。如果不嫌麻烦,洗之前可以先将葡萄剪成小串,能洗的更干净。

买葡萄时常发现葡萄表面附着一层白霜,让很多人担心。其实这层白霜是葡萄自身分泌的糖醇类物质,学名叫“果粉”,对人体无害,而且是葡萄新鲜的标志呢。不止葡萄,李子、蓝莓、西梅等水果表面也有类似的白霜。

## 葡萄虽美美莫贪食

葡萄味美又健康,适合多数人群食用。但葡萄的平均含糖量在10%~15%,有些品种高达20%以上,所以最好不要一次吃太多。糖尿病人更要适可而止,不要贪食。



# 运动员打的“封闭针”是个啥?

奥运到来,赛场上的激烈比拼牵动着每个关心中国健儿的观众的心,但同时,我们也经常看到新闻上说“XX运动员伤病打封闭”。运动员打的“封闭针”是个啥?为什么在奥运会上不属于违规品?一起来看看吧。

## 运动员打的封闭针是什么?

所谓封闭针,是将一定浓度和容量的强的松龙注射液(所用的强的松龙,还有同类药物:地塞米松、倍他米松等)和盐酸普鲁卡因(或它们的同类药物)混合,注射到病变区域。肌肉、关节、筋膜、肌腱旁以至椎管内等处都可以进行封闭注射。

强的松龙属人工合成激素,能够改善毛细血管通透性,抑制炎症反应,减轻致病因子对机体的损害;盐酸普鲁卡因是一种局部麻醉药,拔牙、做小手术时局部麻醉就是用的它,它可以缓解疼痛,增强疗效。有时也用它的同类物利多卡因,作用

差不多。

局麻药的作用为暂时阻断局部神经传导,使这些神经支配的相应区域产生麻醉作用,从而缓解疼痛。激素类药物局部注射是治疗软组织慢性损伤最常用的行之有效的方法,国内使用这一疗法已有40余年。大多都是骨科的病人才需要打封闭针,如肩周炎、关节炎、腱鞘炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等,虽然它们的发病机理不一样,但都有一个共同的特点:即软组织损伤和无菌性炎症,为此,医生常常选用封闭疗法,也就是常说的打“封闭针”。

## 运动员为什么要“打封闭”?

体育运动对身体各部分的损伤非常常见,运动员的肌肉、肌腱、关节、骨组织因为长时间高强度的训练都会造成不同程度的损害,而且由于对运动成绩的追求,往往会使运动员的运动量过大或者运

动计划不合理而使运动员的身体机能受损,在运动员受伤的时候,一般教练员包括运动员自己都不会对自己的伤病足够重视,继续训练,使得最后小病攒成大病,对于运动员之后的运动生涯甚至是正常的生活都造成了不小的影响。

有句俗话说伤筋动骨一百天,运动员在天天大强度的锻炼下,大伤小伤就如家常便饭一般平常,文体方面的技术养成,一天不练就无法保持足够准确和娴熟的手感水平。这种情况下,运动员的伤病不可能得到良好的治疗和恢复,而伤病给运动员带来的活动限制以及疼痛反应也是影响运动员成绩的主要因素之一,所以在运动员参加比赛之前,为了减轻运动员的疼痛反应,抑制炎症反应,改善毛细血管通透性,通常会在伤病处例如椎管,神经,肌肉肌腱处注射封闭针。

## 打封闭好处处处都有?

打封闭可以起到消炎止痛,解除痉挛等作用。强的松龙类药物虽然不具有成瘾性,但长期、大剂量、反复应用可产生习惯性及依赖性,并可产生向心性肥胖,体形改变,皮肤多毛,女性患者长出胡须,人体抗感染能力下降,伤口愈合速度减慢,加重胃肠溃疡,诱发高血压、精神病、骨质疏松、股骨头无菌性坏死等副作用。

## 为什么封闭针在奥运会上不属于违规品?

打封闭跟服用兴奋剂是不同的概念,虽然目的都是为了稳定或者提高比赛成绩,且都含有激素的成分,但本质上还是有区别的,封闭倾向于一种药物治疗,它并没有对运动员的竞技水平起到不合常理不合规定的改变,也就是说,封闭是尽可能使运动员不受伤病干扰保证竞技水平,兴奋剂是不合理提高竞技水平。所以打封闭不是违规行为。

# 三高很可怕?不妨喝点洋葱红酒

洋葱+红酒,这种神奇喝了就知道!

## 红酒与“法兰西悖论”

1991年,世界卫生组织流行病学调查证实,法国人35~64岁中冠心病的死亡率男性约为英国的1/2,为美国的1/4;女性约为英国的1/3,为美国的1/4。

法国人饮食中脂肪含量高,胆固醇摄入量,而且法国人均红酒的消费量为108升,居世界首位,似乎可以认为法国人应该是一个有健康危险的群体。出人意料,进餐中饮红酒的法国人心血管疾病发病率较低。这就是“法兰西悖论”。

洋葱让很多人爱恨交加,因为处理它很容易掉眼泪,那种辛辣味不是人人都能接受的,然而它又有软化血管、分解脂肪、对抗哮喘、癌症等神奇之处,让人欲罢不能。其实,洋葱还有更惊人的地方,与红酒泡在一起,威力更大哦!

科学研究发现,洋葱能阻止血小板凝集,加速血液凝块溶解,对于高血压、高血脂、动脉硬化人群有很好的帮助,而且可以预防骨质疏松。值得一提的是,洋葱中含有的二烯丙基二硫化物还有很好的养生作用。其实我们也不难发现,西餐的配菜里少不了洋葱,它

对身体的益处由此也可见一斑。再来说说葡萄,其含有的原花青素、白藜芦醇不仅可以对抗炎症,而且抗氧化性很强,可以延缓衰老,民间常说的“常吃葡萄美容又养颜”就是这个道理。

葡萄和洋葱一起酿成酒,对常见的失眠、老花、色斑夜尿、风湿疼痛有何作用呢?尝试过的人都说,每天喝点洋葱红酒真的挺好,谁喝谁惊喜!

在南通,不少懂得养生的中老年朋友曾经尝试自己酿洋葱红酒,但由于掌握不好配比,又缺乏酿造技术,很难去除洋葱里的那股

辛辣味,让人难以下咽。往往花了人力、精力,到头来却是一场空,浪费了上好的葡萄酒。

报享购特别推出“洋葱干红葡萄酒”,每一滴都产于长白山麓黄金北纬41°,而且特别添加人参、薤白,营养成分再次升级!报享购买一箱送一箱,赶紧订购吧!

## 震撼特价

买1箱送1箱

订购热线:400-670-5627



## 锁住健康的秘密武器

# 破壁料理机,半价不足50台

多功能全营养破壁料理机=榨汁机+豆浆机+打粉机+绞肉机+料理机

## 破壁,打开营养的金钥匙

破壁技术可以称为超精微高速研磨技术,利用超高速旋转刀头瞬间击破果蔬的细胞壁,有效萃取植物生化素,最大限度融合果蔬中的膳食纤维、维生素及各种营养。通过破壁料理机所加工出的食材,营养吸收率大大提高,更有利于人体的吸收。

破壁机可在短时间内把平时不方便吃的食物(如:蔬果的果皮、果籽、根茎等含有微量元素的高营养物质)彻底搅碎,让你吃到平时吃不到的营养,使人体加倍吸收,平衡膳食。

## 一机多能 全家皆宜老人更适合

随着年龄增大,硬水果、肉类和纤维不方便食用;咀嚼、消化、吸收机能减退;味觉减退,肠胃蠕动减退,一台多功能全营养破壁料理机必不可少!

有了它,相当于拥有了一台榨汁机、一台豆浆机、一台打粉机、一台绞肉机、一台料理机,一机顶多机,实在好全能!边煮边熬边破壁,可以打全家人爱喝的果汁、老伴儿喜欢的高钙鱼汤,做小孙子爱吃的冰沙奶昔,还能研磨杂粮、绞肉沫。对于花生、杏仁、芝麻这一类本身带有油脂的坚果,更可以直接打成流质状态的酱类。无论是干磨、冷饮,想吃啥都能做!

没错!就是半价!仅限100台

3挡速度调节,手动按钮随心控制;健康强化材质,耐温-40℃至180℃;马达过热保护装置,加倍安全保障;2升超大容量,1次破壁全家享用!

很多读者不禁要问,功能强大、质量可靠、外观大气的多功能全营养破壁料理机一定很贵吧?市场价格1398元/台,厂家为了打响品牌特与报享购

合作,特别拿出100台半价特惠销售。现在拨打热线电话400-670-5627,即可以699元的超值低价带回家,目前不足50台,您若要抓紧时间哦!

“太划算了,几百块钱的价格相当于买了榨汁机、豆浆机、打粉机、绞肉机、料理机,这几样加起来怎么也得2000元了吧,除了便宜还省空间,五台机器的空间现在只需要一台!”

“儿子说破壁之后营养能加倍吸收,真正补到身体里,再也不是穿肠而过!”

“现在天天用它打豆浆、磨中药,还能做高钙鱼汤,小孙子来了弄一杯冰沙奶昔别提多开心。”

容量:2L

电机功率:1250W

电压:220V

杯具耐温:

-40℃到180℃

重量:4.5KG



半价特惠

# 免费申领

纯银版《庚申年》猴票 再现“80猴票”传奇

## 80版猴票36年间升值15万倍

众所周知,猴票位列十二生肖邮票收藏价值之首。这其中,最令人印象深刻的是1980年发行的我国第一枚生肖邮票《庚申年》猴票,该票已由面值8分涨至如今的1万多元,四方连价值5.8万,整版价值360万,十几万倍的升值空间令人咋舌。

谈及《丙申年》猴票的收藏价值和升值空间,集邮协会资深专家王先生坦言,《庚申年》猴票升值巨大的原因是由设计师、发行量、市场等多种因素共同推动,《庚申年》猴票由国宝级画家黄永玉先生设计,代表着中国民俗的传统文化,而且发行量十分有限,升值奇迹其实有充分理由。



对于我国邮票市场来说,升值空间大的邮票品种类型是:1.小版张;2.小型张/小全张。而升值空间大的邮票题材类型首推生肖邮票。生肖邮票蕴含的生肖文化源于中国,已有两千年的历史。它是中华民族文化及民俗的重要组成部分。这类邮票由于常年低于面值,大量使用消耗,这些邮票到一定时候就会因存世量巨幅减少,而价格大涨暴涨!

## 购物有礼,纯银版《庚申年》猴票免费领

为了回馈广大读者对报享购长久以来的支持与厚爱,即日起在报享购成功订购产品单笔满200元,可免费领取“纯银版庚申猴票”1枚。该纯银猴票由南京造币有限公司制造,材质为Ag.999,单枚重量1克,规格26×31毫米,工艺精细,具有较高的欣赏和收藏价值,市场价为298元/枚。本次报享购为读者准备了200枚纯银猴票,好礼不多,赶紧拨打400-670-5627申领!

