

生活资讯

食物也有补钙神器

牛奶

大家都知道,牛奶中的钙是非常丰富的,一天喝一杯牛奶,几乎就能获得一天所需...

虾皮和小鱼

虾皮的钙质是非常多的,以长寿著称的日本人,一如其它的东方国家,牛奶的摄取量并不如西方人多...

豆制品

豆制品也是补钙的一大重要来源,可以多吃一些豆腐,比如在一些菜中加入豆腐当辅料...

绿色蔬菜

蔬菜的钙质吸收率不高,但含钙量却非常足,而且蔬菜中的镁、钾、维生素C都能提高钙的利用率...



丰台区市场监管局

指导直销企业成立“直销诚信联盟”

2019年10月17日上午,丰台区市场监管局召开“规范直销企业经营行为暨直销诚信联盟成立大会”...

品准入、行为规范、科学管理、公平竞争等十个直销监管方面内容纳入进来,真正实现行业自律和政府监管相结合...

丰台区市场监督管理局立足本职,对全区异常经营的直销产品经销商采取劝退注销和列入异常名录等措施...

下一步,丰台区市场监管局将建立直销诚信档案长效机制,同时,将企业承诺书作为直销企业诚信档案的必要内容...

期,常推荐的食物为富含脂肪的鱼类、豆类、浆果及新鲜水果等;此外,更年期女性,常伴有钙质流失,严重者会有骨质疏松症...

定期锻炼:更年期妇女由于雌激素减少,血管收缩,肌肉韧带逐渐松弛,骨质疏松,适量的体育锻炼可以促进其身体的血液循环...

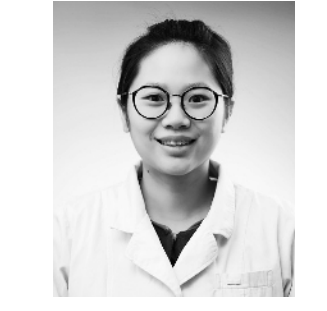
辅助医疗:对于部分被更年期症状严重困扰的女性,此时还需寻求积极的医疗行为。现代医学认为更年期综合征的主要病因为雌激素减少...

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

研究资料显示,更年期综合征发病率高达92.10%。随着当代女性知识水平的提高,生活工作压力增大、发病率上升及发病年龄提前...

更年期烦躁易怒 都是肝郁肾虚惹的祸

□本报记者 陈曦



本期专家 首都医科大学附属北京康复医院 社区康复中心康复洁

更年期与肝郁有关

更年期综合征(医学上又称为围绝经期综合征),是指女性在围绝经期前后,由于卵巢功能逐渐衰退,雌激素分泌水平下降,而垂体功能亢进,促性腺激素分泌过多...

水既乏,则精血日以干涸”,奠定了肾精亏虚在本病发生发展中不可撼动的地位。此外,《傅青主女科》云:“妇人有经来断续,或前或后无定期,人以为气血之虚也,谁知是肝气之郁结乎!”

做到这四点 平稳度过更年期

如何才能做到减轻症状,平稳度过更年期呢?针对更年期女性,建议从以下方面进行调节。心理调节:更年期的妇女常处于一生中最为艰难的时期,既要面对工作社会的巨大压力,又要承担家庭老小养育的责任...

遗失声明

太平人寿保险有限公司北京分公司以下人员离职证明遗失声明:王燕 0000271100000002019005927 高宇 0000311011780002018006774 庄飞翔 000027110000000002019004723 孙 000027110000000002019006743 刘 0000311010880002016013131 唐 0000311010580002017019269 杜 0000311010580002018004036 杨一帆 02000311011280002017000638 邱 0200311011180102019002636

Table with multiple columns containing names and identification numbers for the lost statement.