

【健康红绿灯】

绿灯

饭后过半小时散步最适宜



饭后散步能促进胃肠蠕动，有助胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。但要注意，这里说的“饭后”是指在进食完20-30分钟以后，并非指饭后立即散步。

素菜豆腐汤低脂又暖胃



进入冬季,阳气内敛,寒气上升,人体一旦受到寒气的侵袭,容易伤到五脏。冬季经常喝汤,对身体是极有好处的。

红灯

瘦不下来的三个原因



控制了饮食但体重不降,除遗传和药物等因素外,主要有三个原因。1.单纯节食。如果只通过节食减肥,短期内确实效果显著,

肥皂盒易繁殖细菌



频繁使用的肥皂盒、潮湿的肥皂盒都会成为细菌繁衍生息的温床。肥皂盒有细菌,是因为皂液中的细菌可能沉积在皂盒底部;

大雪养生 冬季进补正当时

□本报记者 盛丽

今天是二十四节气之“大雪”。何谓大雪?意指冬天愈发寒冷,气温接近零度,降雪的可能性也比小雪时节更大,故名大雪。

体之‘阴’,又耗心阳。因此,大雪时节也可减少户外运动的时间和次数。可以选择在室内进行一些柔韧性的运动,这么做也可以达到锻炼的效果。

情绪:避免情绪过度起伏 在情绪管理上,袁静雪提示,入冬后,人们要避免过度的情绪起伏,保持良好的心态和舒畅的心情。

饮食:适当食用温补食物

“大雪节气到来,气温会继续降低。这个时期,对于体虚的人、老年人,还有患有心血管疾病的人尤其不利。因此,大雪节气后的养生很重要。”

起居:适合早睡晚起 大雪节气,人们要注意保暖。“隆冬季节会引发或加重心脑血管疾病。因此,大雪节气老年人需要更加重视防寒保暖。

健身:防止运动过度 关于运动方面,袁静雪介绍,在冬季锻炼身体要防止运动过度、避免大汗淋漓,以身体微热为度。

那么什么方式的进补适合大雪节气?“可以适当进食温补的食物。大雪节气时,阳虚的人可以适当吃一些羊肉、牛肉,以大补精血,温肾填精。

那么什么方式的进补适合大雪节气?“可以适当进食温补的食物。大雪节气时,阳虚的人可以适当吃一些羊肉、牛肉,以大补精血,温肾填精。

丰台区市场监管局

积极开展房地产经纪机构专项检查

为进一步净化房地产经纪市场秩序,提高房地产经纪经营者的守法意识,近日,丰台区市场监管局卢沟桥乡所积极开展房地产经纪机构专项检查。

中发现的个别企业通过登记的住所无法联系的,已将其列入异常名录。

(刘璐)

Table with multiple columns containing public notices (公告) regarding business registration, company information, and legal matters.

Table with multiple columns containing public notices (公告) regarding business registration, company information, and legal matters.

Table with multiple columns containing public notices (公告) regarding business registration, company information, and legal matters.

Table with multiple columns containing public notices (公告) regarding business registration, company information, and legal matters.

对于在检查中...

对于在检查中...

对于在检查中...

对于在检查中...

对于在检查中...