

# 冬季养生三要点

今年11月7日立冬,意味着龙年冬季拉开了序幕。下面重点从冬季的起居、饮食、空调三个方面,谈谈冬季养生。

## 冬季起居养生——早睡晚起

四季养生中,唯一可以睡懒觉的季节是冬季。因为冬季三个月,昼短夜长,日照时间是一年中最短的三个月。起居作息应当顺应人体养精固阳的需要,宜早睡早起。上午待日出后再外出活动,避开霜威。

## 冬季养生食疗——提升免疫力

冬季又该吃些什么好呢?冬季饮食应遵循“秋冬养阴”、“养肾防寒”、“无扰乎阳”的原则,饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。肾是人体生命的原动力,肾气旺,生命力强,机体才能适应严寒的变化。而保证肾气旺的关键就是防止严寒气候的侵袭。冬季食疗,关键是提升免疫力。提高免疫力的方法有很多,如按摩、针灸、保健操等,而通过食物的方法来提升免疫力是最健康、最没有副作用的方法。

## 冬季空调的使用——谨慎开关

随着气温的逐步降低,空调的使用率也在不断提升。如果不正确的使用空调,很可能出现我们最常见的“空调病”,对我们的健康造成危害。

从保健的角度看,冬季使用空调时,至少要注意两个问题:首先,室内外温差不要过大,最好保持室内比室外高8℃。如果室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下,容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言,室内外温差更不能过大。因为室内温度过高,人体血管舒张,而这时要是突然到了室外,血管猛然收缩,会使老人和高血压病人的脑血液循环发生障碍,极易诱发中风。其次,开空调时紧闭门窗,时间长了会导致室内缺氧,细菌、病毒也会趁机大量积聚,因此,空调每次开2个多小时就应该停下来,并开窗通气。

(刘存光)



有着紧致脸部线条效果的大号围巾多为深色系针织质地,所以在搭配时会更加百搭。要是你嫌基本款围巾不能满足你个性的要求,不妨考虑一下时尚Icon们现在大爱的丝巾,或是去看看颜色或是具有设计感的单品进行搭配。想要穿出独一无二造型,一定加些自己的创意哦! (据新浪网)

## 爱钻表,要像对情人那样

品任何一款钻表都离不开三大元素:钻石、设计和镶工。带钻石的手表有很多层面,从入门级的点钻刻度到“满天星”、“钻表壳”,直至顶级珠宝表。

钻石耀眼的光芒让其他宝石望尘莫及。通常瑞士大厂的备用钻石会有着可观的数量,上百万粒供挑选。更有甚者,为了备齐一只顶级珠宝表的全部用石,选石过程可长达几年。天然生长的宝石难免会有瑕疵,为求得色泽、净度基本一致,表厂选择等待,其耐心令人叹服。

因此,要爱护你的钻表。钻石具有一定的亲油性,尽量少与油脂接触;不参与剧烈运动。虽然手表在出厂前均经过严格测试,但剧烈运动导致的钻石脱落现象仍屡有发生;在专业机构清洗。钻石表的镶嵌空隙容易存下污垢,时间长了需清洗;在不正规的表行,你买到的钻表上的钻很可能是后期镶上去的,无论品质和工艺水准都大打折扣,所以一定要认准原厂证书,而非所谓“国内权威鉴定机构”的证书。(金萍)

## 别让孩子“恋”上橡皮擦

很多刚学写字的孩子都会犯这样的毛病,写一笔用橡皮擦一下,渐渐地橡皮擦产生了依赖。

孩子会因为写字速度慢而焦虑,越焦虑越写不好,越写不好越想擦,越擦越写不完……

### 宁愿让孩子重写

也许有人会问:“孩子追求完美,这有错吗?”

专业教育者认为,宁愿让孩子将整篇字重写,也不要让孩子养成写一笔擦一下的坏习惯。因为这在孩子小学低年级作业量少的时候虽看不出太大影响,但到了作业量大的时候,就会出现很麻烦的情况:孩

### 认识“田字格”

如何避免孩子对橡皮的依赖?教育专家刘慧玲说,无论是家长还是老师,对孩子的书写都是有要求的,但不要追求完美。家长首先要让孩子对“田字格”有一个认知,告诉孩子,田字格是字的“家”,每一个偏旁部首都在“家”里有自己的位置,让孩子把每个偏旁部首写

到对应的位置上。

### 让孩子有写字体会

另外,“孩子在写完之后,让他看看自己写的这些字,哪个字写得好,或哪个字的哪一笔写得好,让他对写字有自己的体会。”刘慧玲说,如果字写得大大小小的,可以通过以下形象的方式引导孩子,“这些大大小小的字,哪个是爷爷、爸爸和孩子,他们是一家人吗?他们站这样的队伍好看,还是像同学们一样,站得整齐更好看?”(赵玥)

### 征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个六岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。  
联系电话:18691722368

### 售房

▲急售储藏室,物超所值。政和花园C区,15平方,6万元。房东电话:13723131979

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话:15839768099。

▲现有南湖路翰堂村九组(翰堂花园对面),新楼房预售。户型100-120平方米,一楼2200元/平方米,二楼、三楼、四楼2400元/平方米,五楼2200元/平方米,六楼1900元/平方米;另有车库储藏室。联系电话:13849756028 6359911

▲羊山新区政和花园C28幢108.208号门面房出售,上下两层,148m<sup>2</sup>。价格面议。联系电话:13137395638(张先生)

▲位于龙江路建材市场后门对面有现房出售,面积100平方米~130平方米,价格面议。另别处有期房出售。电话:13569703206

▲现报晓新村22号楼七楼房子出售,119平方米,价格面议。

### 转让

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生  
电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发现,现转让。电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳市院东门一街正在营业的个体旅行社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

▲胜利北路步行街大信二楼层服装店转让。电话:15290214913

▲现有一正在营业的家庭食堂,设备手续齐全,5个房间,占地200多平方米,接手即可营业,因无人看管,现转让,价格面议,非诚勿扰。地址:中山路中山广场(市中心医院对面)电话:18037606000

### 招聘

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18—40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。

联系电话:18937685985  
13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。  
电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:6332626。

▲大商电器为迎接新玛特旗舰店开业,现拟招聘店长3名、业务店长5名、采购经理5名、卖区长10名、财务主管2名、财务人员3名、客服主管2名、营运主管2名、营销主管2名、收银员5名、自备营业员20名,缴纳五险,工资面议。联系电话:0376-6385253 6199699 13333978588  
邮箱:assally@163.com

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招生咨询电话3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数

名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议。联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

▲芝华仕头等舱沙发专卖店招聘销售人员,要求:中专以上学历,身高160厘米以上,形象气质佳,应变沟通能力强,年龄20至28岁,待遇从优。联系电话:13949164518 刘女士

▲信阳豫通帝豪4S店诚聘:一、汽车销售人员两名,要求有驾照。二、汽车售后接待人员两名,有汽车接待知识,善于沟通有耐心,工作积极性强。电话:0376-3709333 15937667079 地址:312国道市交警支队旁

▲招电弧焊工及学徒工多名,工资面议。联系电话:13598588678

### 招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店、诚邀社会各界有实力、有志者加盟! 加盟热线:0376-6199902

### 信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲天合家政服务公司集保姆介绍、婚姻介绍、改名起名为一体,竭诚为广大市民提供优质服务。联系电话:13183377603

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二

### 订2013年《信阳晚报》

#### 送免费信息

电话:13837666109  
E-mail:xywbnews@126.com  
(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

### 出租

▲金三角加油站对面金安小区单门独院别墅一套出租,房屋面积300平方,简装修,联系电话:13503762272

▲位于信阳市院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m<sup>2</sup>,院内有单独储藏室,学区优越。  
电话:13937685028

▲湖东大道单位家属院,十二楼,148平方米,价格面议。联系电话:13939781058

▲平桥区金三角加油站对面金安小区别墅一栋,单门独院,租售均可。  
联系电话:13503762272

▲十三小门前旁二楼门面招租。电话:13653760077