

不同的年龄扔不同的东西 “断舍离”有讲究

不少人喊着“断舍离”却不知从何下手,这也舍不得,那也舍不得。澳大利亚收纳专家安妮塔·伯奇斯建议,“断舍离”得分年龄,不同年龄段该舍弃不同物品。

伯奇斯表示,二十多岁时,可以“断舍离”的物品包括空水瓶、空鞋盒、奇奇怪怪的旧杯子、大学时代的学习笔记、旧衣服、满墙的照片拼贴画、旅行带回来的各种小饰品等。

“等到三十多岁时,你在工作上通常已经站稳脚跟,可以开始搭建真正属于自己的空间。”伯奇斯建议,舍弃蒲团、无纺布衣柜等临时家具,墙上也别再贴海报或廉价印刷品,可以投资一些有品质的家具,墙上可以展示有意义的藏品,比如个人获得的最高奖项,不必多,有一两

个就行。旧衣物可以继续清理,简易窗帘得换掉,厨房里如果还在用一次性餐盒储存食材,必须换成合适的容器。

年过不惑,家中氛围应该宁静、从容、健康、快乐。要清理的一样东西是食品储物架,尤其是调料架。伯奇斯说,很多人家中所用调料过期而不知。另外,老旧的CD、杂志、画报、不穿或不合脚的鞋、褪色变脏的寝具、旧手机、外卖菜单、旧玩具、旧衣服等都可以清理掉,金属衣架最好换成木衣架。

五十多岁,需要清理的物品包括老照片、过期化妆品,还有老式录影带、孩子们搬离家时遗留的物品。至于过世父母的遗物,没必要全部留下,“那些毕竟属于他们”。**都快**



秋天食养 多喝水 吃柔润食物

少用椒、葱、韭、蒜,多吃芝麻、糯米、粳米、甘蔗等,保持居住环境的湿度是润燥的重要环节。

朋友圈里北方的深秋落叶飘飘、寒意渐浓,部分地区甚至开始飘雪,而眼下的海口气温仍然很高。不过,一场秋雨一场凉,这个时节,自然界阳气开始收敛,人体阳气也随之开始逐渐收敛。中医专家提醒,进入深秋,燥气上升,顺应自然的变化规律,眼下应当适当多吃些防燥护阴的食物。

6款当季 养生汤水

1. 海参杞参汤

配方:辽参1条,枸杞子20克,西洋参5克,红枣3枚,瘦肉1两,隔水炖服。

功效:滋阴补肾,通肠润燥,补气提神,解秋乏。

2. 鲜鲍石斛汤

配方:鲜鲍2个(带壳),石斛5克,红枣6枚,猪瘦肉适量。

功效:滋阴润燥,养肝明目。

3. 双莲百合枇杷汤

配方:鲜莲藕1斤,莲子30克,百合30克,枇杷叶20克,排骨适量(以莲藕作主料煲汤)。

功效:健脾养肺,润肺止咳,宁心安神。

4. 山药白果猪肚汤

配方:山药(鲜品)半斤,白果30克,陈皮10克,猪肚1个。

功效:健脾胃,补虚损,适合脾胃虚弱的人群食用。

5. 粉葛苡仁鲫鱼汤

配方:鲜粉葛(葛根)半斤,苡仁30克,陈皮10克,排骨3两,白鲫鱼1斤。

功效:滋补润燥,补脾益肺。

6. 竹蔗茅根马蹄汤

配方:竹蔗半斤,新鲜茅根2两,马蹄半斤(去皮)煮水代茶饮。

功效:滋阴润燥。**广日**

最美年龄 接近40岁

什么年龄最美?美国一项新研究的结论是接近40岁。

波士顿大学医学院研究人员发现,美国《人物》杂志1990年发布的“世界最美人榜”上榜人物平均年龄是33.2岁,今年上榜人物的平均年龄是38.9岁。

今年上榜的两名59岁女明星,莎朗·斯通和米歇尔·菲佛,为提高最美年龄做出“突出贡献”。即将迎来50岁生日的演员朱莉娅·罗伯茨也出了不少力,今年被评为世界最美女性。

研究人员说,1990年,《人物》杂志首次发布这份年度榜单时,这三位明星就名列其中,她们时隔近30年仍在榜上,说明“最美人”的年龄结构发生改变。

除了年龄结构,“最美人”的肤色结构也与过去不同。1990年,上榜人物88%的肤色偏白,今年这一比例下降到70.4%。“非白人”的比例从1990年的24%增加到今年的40%。**宗和**

情绪会在 朋友圈“传染”

英国沃里克大学一项最新研究显示,无论好的、坏的情绪,都能在朋友圈里“传染”。研究人员分析了涉及在校青少年情绪与朋友圈关系的美国“青少年与成人健康国家纵向研究”的数据,借助数学建模发现,拥有“坏脾气朋友”越多,一个人越可能出现坏情绪,反之亦然。

研究人员说,有证据表明,情绪,包括无助感、对事物失去兴趣这些抑郁症状等,会在朋友圈里从一个人传给另一个人,即所谓“社会传染”。青少年在改善情绪方面,比如多运动、睡好觉、压力管理等做得好,能让他和周围的朋友受益。但社会传染的消极影响尚不足以让一个人因此患上抑郁症。**中新**

香蕉助防 心脏病和中风

人们常说:“一日一苹果,医生远离我”。美国亚拉巴马大学一项最新研究显示,每天吃一根香蕉或一个牛油果有助预防心脏病和中风。

先前有研究显示,动脉硬化提升心脏病发作和中风的风险。亚拉巴马大学研究人员用因喂食高脂食物致使存在心脏病风险的实验鼠进行研究,让它们分别摄入高、中、低剂量的钾。结果发现,给予低钾饮食的实验鼠动脉弹性最差,而给予高钾饮食的实验鼠动脉弹性最好,且动脉硬化情况得到改善。

研究人员说,他们认为,钾在帮助保持动脉弹性的基因表达方面发挥了作用。换句话说,适量摄入高钾食物有助保持动脉弹性,避免动脉堵塞。**金陵**

久坐族当心患血栓 腿部红肿及时就医

不少年轻人不吃不喝不动,连续几个小时打游戏,突然晕倒或死亡,也许罪魁祸首就是血栓。10月13日是“世界血栓日”,广州医科大学附属第一医院呼吸内科主任医师张挪富和主任医师刘春丽介绍,久坐族、长时间游戏玩家、术后卧床患者等六大静脉血栓高发人群,若是出现腿部红肿,尤其是单侧腿肿,应尽早就医防止猝死、减少血栓后遗症。

预防血栓要动起来

“静脉血栓并非老年人的专利,事实上,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟会使膝关节血液循环降低50%。”张挪富教授指出,住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高,而且随着近年来人们生活水平的提高,饮食习惯和生活方式的改变,全球静脉血栓栓塞症患者的发生率也在逐年上升。

这种疾病是可以被预防的,张挪富教授建议:“积极主动参与运动锻炼,将有效减少血栓风险。如果长时间处于制动状态,比如驾车或乘飞机进行长途旅行,甚至是在办公桌前久坐,尤其是弯着膝关节,建议花一点时间站起来,伸展腿部,并且在附近走动一下,这对健康的血液循环是非常重要的。对于因病需要卧床的患者,主动活动下肢也非常必要,可以有效降低肺栓塞的发生。”

腿部红肿尽早就医

静脉血栓栓塞最突出的症状是腿部红肿,尤其是单侧腿肿。一旦发现,尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死、减少血栓后遗症的关键。刘春丽教授表示:“综合运用抗凝、溶栓、取栓等多种治疗手段,可以显著降低静脉血栓栓塞疾病的致死率、提高疗效。”**信时**

静脉血栓高发人群 如何预防?

住院病人
预防:手术病人要注意尽早下床活动,促进血液回流,增强血液循环。

孕妇
预防:进行静脉血栓风险筛查,可从早孕初检时开始,甚至可提早到孕前。在孕期和产褥期,也应反复评估,及时干预。

久坐人群
预防:白领、长时间游戏玩家等久坐一族,应注意增加活动时间和活动频率,间隔一段时间起来活动一下。

海南最实惠的实用信息 **实用信息** 携手CH 闽海无忧 www.ch51.cn 校企联动第一网站同步刊发
本栏信息15元/行 每行12字,最多两行 欢迎个人刊登求职、家教等广告 广告热线:66709358

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

高空作业 ◆吊篮出租 高空作业 66666157	甲醛检测 ◆甲醛、石材放射性检测 66517180	防水补漏 ◆华宝利防水公司 13876346162 ◆坚信信永久治漏 13519891718 ◆防水补漏水电安装 13907570896 ◆楼面裂缝防水补漏 13198904443	装修 ◆装修满意再付款 18876699286	农资肥料 ◆江苏发酵鸡粪、羊粪(农家宝)18889870855	订做沙发 ◆订做各种沙发、换皮 13976731918
总代理 ◆坚美铝材批发零售材料,接工程 13876079870	物流·搬家 ◆老赵专业搬家 13876085613 ◆鸿运来搬家 66738028 13876786870	管道疏通 ◆管道、污水池化粪池清淤 13518074688	防水材料 ◆华宝 HB-1有机硅防水剂 66775662	钢结构 ◆鑫木钢构专业设计制作安装 13698985812	防盗网 ◆防盗网、纱窗、玻璃窗、护栏 36635393