

给多少 买什么 做点啥

春节临近怎么孝敬爸妈? 网友晒出“完全指南”

康乐话题

过了元旦,年味一天比一天浓了。不管有没有钱,都要回家过年。看到为我们操劳一生正在老去的父母,做子女的应该怎么表达自己的孝心?

这个话题虽老,做到让父母完全舒心却是不容易。面对这件春节里的头等大事,最近,有网友晒出了一份“春节孝敬父母完全指南”,引发上千人评论,点赞,有网友评价“小小的指南,大大的温暖”。

很多人都为表孝心犯过难

春节回家看望父母,是一年中的大事。回家之前,给父母带点啥,不少人都犯过难。

红包是必不可少的,但包多少,一直都是网络论坛的热门话题,网友说,主要是想找个参照。

新浪网对网友做过调查,发现70%的网友都愿意从准备过年的钱中拿出10%给父母包红包,这个数额大致在1000~3000元之间,接近10%的网友给过年费用的一半。

确定红包金额的依据包括钱包的饱满度、春节的总体开销以及另一半的感受。海曙的王先生说,他们夫妻俩每年给父母的红包是每人2000元,一共8000元,确定为这个数,是跟老婆多年商量的结果。主要考虑的是过年的整个开销比较大,而他们夫妻俩都是工薪阶层,收入也不是非常高,“多了负担不起,少了怕没尽到心意,反复掂量,觉得这个数比较合适我们家。”

除了给钱,买什么更让人纠结。江苏的郭小姐在宁波独自工作多年,每年春节给父母买点什么回去,她都要提前考虑很久。“保健食品什么的,我爸妈最不喜欢,觉得是浪费钱,买了也没人

吃粗粮 重保养 105岁没有一颗老年斑



杨美香老太在用放大镜看《东南商报》。 记者 徐文杰 摄



别是有亲戚来宁波看病,她总是想方设法安排住宿、吃饭。

汶川大地震时,她也主动委托女儿捐款600元,尽管当时她只有每月几百元的补贴。说到长寿,杨老太除了勤快、性宽,还比较讲究饮食。每天荤素搭配,什么都吃。早上,女儿会为她准备现磨的豆浆,拌芝麻核桃粉。有时候,养生饮品里还会加一勺活血的三七粉。从年轻时起,她一直喜欢吃杂粮,如番薯、玉米、麦饼等。

目前老人只吃化痰、通便、活血的三种常用药,“80岁时一直吃降压药,想不到100岁后,血压竟然不高了。”

杨美香老太只念了两年书,却培养出了5个大大学生。她性格开朗,待人宽容,喜欢帮助别人。以前住在开明街老墙门,房子很小,家里亲友往来多,她都热情接待。特

频道名称 老故事

播出日期 2015/01/12

报: 1965年3号

09:04 亲历: 别样的歌圩

09:36 庐山·人文圣山(7): 别墅

10:10 往事钩沉: 辞申迎酉

10:43 纪录: 丝路画家(上)

11:16 重访: 前门大碗茶和呷门鸭子

11:57 人文地图: 大宗师之高山景行

12:30 话说新闻简报: 1965年9号

13:02 亲历: 双城故事- 陌上归人

13:35 庐山·人文圣山(6): 牯岭

14:08 往事钩沉: 辞申迎酉

14:40 纪录: 援藏干部任国庆

15:12 重访: 澳北探秘- 灵魂的石头

15:52 图说中国: 重庆武隆

15:58 人文地图: 大宗师

16:30 话说新闻简报: 1965年3号

17:04 亲历: 别样的歌圩

17:36 庐山·人文圣山(7): 别墅

18:10 往事钩沉: 辞申迎酉

18:43 纪录: 丝路画家(上)

19:16 重访: 前门大碗茶和呷门鸭子

19:57 人文地图: 大宗师之高山景行

20:30 话说新闻简报: 1965年9号

21:02 亲历: 双城故事- 陌上归人

21:35 庐山·人文圣山(6): 牯岭

22:08 往事钩沉: 辞申迎酉

22:40 纪录: 援藏干部任国庆

23:12 重访: 澳北探秘- 灵魂的石头

23:52 图说中国: 重庆武隆

23:58 人文地图: 大宗师

23:59 结束

频道名称 文物宝库

播出日期 2015/01/12

00:00 藏品欣赏

00:02 博物天下

00:07 文物大讲堂

01:07 文物聚焦

01:57 藏品欣赏

02:00 华豫之门

02:40 盛世收藏

03:00 文物鉴赏

04:00 藏品欣赏

04:03 博物天下

04:38 文物聚焦

05:28 藏品欣赏

05:30 华豫之门

07:10 藏品欣赏

07:13 盛世收藏

07:33 藏品欣赏

07:35 文物大讲堂

08:05 藏品阁

08:25 藏品欣赏

08:28 青瓷龙盘

08:58 文博资讯

09:08 盛世收藏

09:28 博物天下

和《武媚娘传奇》一起火的,还有她的养生方法 武则天的长寿秘诀你想学吗

跨年热播的《武媚娘传奇》成了最近热议的话题,武则天的长寿经验也引起大家关注。古代帝王中,长寿者很少,武则天(公元624年~705年)作为中国封建王朝历史上唯一的女皇帝,又是即位年龄最大的皇帝(67岁即位)和寿命最长的皇帝(81岁)之一。最近,网上流传着关于武则天的长寿原因的各种说法,她的养生之道究竟靠不靠谱?明楼街道社区卫生服务中心康复科科长张焕军对此进行了解答。



基因良好

后天注意锻炼

据史料记载,武则天的母亲杨氏出身关陇名门、军事贵族之家,高寿92岁,这种先天的遗传因子对武氏的长寿也是有一定影响的。武则天之父是军人出身,通晓文墨,所以她自幼就有一个习文练武的良好环境,骑射、歌舞、音律、诗书,无一不学。后武氏入宫封为才人,掌管后宫的歌舞宴会,她的这些才能又得到全面训练。

武则天14岁入宫,立为才人,赐号“武媚”。据记载,她擅长驯马,有一次太宗得一骏马,性情暴烈,难以驯服,为此叹息不止。当时,武则天伺候在侧,她对太宗说:“妾能驭之。”她敏捷地跃上马背,任凭那马怎样嘶鸣跳跃,始终紧握缰绳,镇定自若,终于将马驯服。由此可见,武则天的体质和心理素质的确不凡。

适度的体育锻炼可以促进人体新陈代谢,提高神经系统调节功能和机体的免疫功能,保持机体的健康水平而延缓衰老。“生命在于运动”的名言更是在她身上得到良好的印证。

兴趣广泛

深谙情致养生

武则天曾经在感业寺做了3

中医养生

木瓜是天然护肝卫士

肝脏是人体最繁忙的器官之一,它有助机体排出毒素,参与蛋白质代谢以及分解。然而,很多人作息不正常、熬夜甚至酗酒吸烟,持续时间长,往往会伤害肝脏功能。李惠利医院中医科张增祥医师给大家推荐一种有助护肝的水果——木瓜。

中记载“木瓜性温味酸,平肝和胃”。现代医学研究也表明,木瓜有助保护肝脏。首先,木瓜富含维生素C,有助于清除氧自由基、稳定肝细胞膜,延缓肝细胞非正常凋亡,促进肝细胞再生,从而加快受损肝脏的修复。

其次,木瓜含有一种蛋白酶,能够分解肉中的蛋白质。慢性肝病患者常有食欲

减退、饭后饱胀不适等消化功能减退的表现,食用木瓜有助于改善这些症状,促进消化吸收。最后,木瓜中富含的齐墩果酸是一种具有护肝降脂、抗炎抑菌等功效的化合物。因此,常喝汤、通宵熬夜或压力过大的人,不妨常吃木瓜,为肝脏的健康保驾护航。

李时珍在《本草纲目》

推荐食谱

木瓜杂豆鸡肉煲



主料:鸡腿1只、鸡脚1只、木瓜适量、黄豆、红豆200克、花生米适量。

调料:大枣3粒、葱段适量、姜片适量、盐适量。

做法:将豆类洗净,提前用冷水浸泡一晚备用。木瓜去皮切成块。鸡腿洗净,剁成块;鸡脚洗净,剪去指甲。烧一锅开水,将鸡腿、鸡脚放入开水中焯一下,捞出。将锅

中脏水倒掉,新做一锅水,放入葱段、姜片、大枣花卷。放入泡好的豆类和花生米。再放入鸡肉。盖上盖子,大火烧开后,转小火炖煮30分钟。倒入木瓜,继续炖煮20分钟。最后加入适量盐调味,再煮2~3分钟入味。

煮好的鸡汤非常鲜美,所以不用再加鸡精、味精,容易影响口感。

健肾做好三动作

动作一:前屈后伸 两腿开立,与肩同宽,双手叉腰,然后稳健地做腰部充分的前屈和后伸各5~10次。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

动作二:交替叩击 两腿开立,与肩同宽,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右转腰。与此同时,双臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,并借摆动之力,两手一前一后,交替叩击腰背部和小腹,力量大小可酌情而定,如此连续做30次左右。

动作三:转胯回旋 两腿开立,稍宽于肩,双手叉腰,调匀呼吸。以腰为中轴,胯先按顺时针方向,作水平旋转运动,然后再按逆时针方向做同样的转动,速度由慢到快,旋转的幅度由小到大,如此反复,各做10~20次。注意上身要基本保持直立状态,腰随胯的旋转而动,身体不要过分地前仰后合。 据《健康生活报》

心要静 身须动 储存能量 传递祥和。

存心静和 动静相宜 福气自来

“安愉人生杯”幸福老人随手拍



享受晚年

什么是幸福?这样晒太阳和老伴慢慢变老! 作者:宁波笑笑咪(竺仕宝)



征集令:拍下您身边的幸福老人,将作品用JPG格式发送至 dnsb@cnnb.com.cn (投稿时请注明联系方式和姓名),并分享他们的幸福时光!

实习生 徐丽文 (请作者前往百丈东路901号兴业大厦兴业银行12楼领取小礼品一份,联系人黄小姐,电话:87971534)

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤

关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草骨痛贴专门针对关节退变疼痛等问题研制而成。它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收,通过局部热敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和免疫功能恢复,本品无需火烤,揭开就能贴。在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。

【仙草骨痛贴】为外用黑膏制剂,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5~10盒,心有关节患者可先买3盒体验,有效再买疗程为宜! 特别提醒:另有系列产品【仙草活骨膏】专门针对腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄、椎体增生、滑脱等引起的腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀

据人民卫生出版社第3版《临床营养学》书号 ISBN978 -7 -117 -12788 -2/R.12789 第252,253页介绍:现代研究表明,一切生命现象几乎都在酵素的参与下进行。各种代谢异常的疾病都与酵素的失调有关。近代由于酵素具有作用明确、专一性强、疗效好等特点而被广泛应用于消化、抗衰、促凝、促纤凝、促进

生物氧化以及解毒、抗肿瘤等方面。酵素能以更快的速度到达提前老化和菌群失调的区域,活化再生细胞,平衡肠道菌群、维护黏膜免疫屏障,抑制各种有害菌的生长和滋生,促进人体长期保持年轻健康的状态。通过促进细胞吸收养分,加快其新陈代谢,达到活化细胞,保持细胞年轻状态,美化肌肤、延缓衰老的作用。

酵素是什么?功效真的那么神奇?酵素养生值得坚持吗?若您对酵素感兴趣,不妨带着以上问题来宁波东门口新华联商厦1楼伊莎美专柜看看。

酵素到底是什么?功效真的那么神奇?酵素养生值得坚持吗?若您对酵素感兴趣,不妨带着以上问题来宁波东门口新华联商厦1楼伊莎美专柜看看。

酵素是何方宝物?

购买酵素有讲究

酵素好处多多,但如今线上酵素产品真假难辨、线下酵素品牌也是鱼龙混杂,如何寻找一个值得信赖的酵素品牌?

来自宝岛台湾原装进口精品酵素——臻世酵素已经登陆宁波。

臻世酵素原液 750ml

市场价 1280元/瓶

厂家直销价:仅 598元/瓶!

前一百名购买者买一瓶再送价值98元臻世酵素粉一盒。

臻世酵素原液有效成分高、资质证书齐全,有正规的报关手续和卫生证书,正规渠道销售,产品质量有保障。若您也打算开始“酵素养生”,可别错过这次机会。

抢购电话:66676100 (免费送货到门)