

健康·饮食

六种食物有益改善情绪

食物是营养的来源,吃对食物,可以改善情绪,让人精神焕发。

- 1.扁豆 扁豆等豆类食物富含B族维生素和叶酸,可改善情绪。
- 2.核桃 核桃是欧米伽-3脂肪酸的绝佳来源。而欧米伽-3脂肪酸是大脑细胞正常工作和提升情绪神经传递过程必不可少的一种脂肪酸,有助于缓解抑郁。
- 3.巧克力 巧克力有助于提高大脑中自然欣快激素内啡肽,因而是一种越吃越开心的食物。
- 4.全谷多纤维食物 每餐吃点全谷食物、糙米以及多纤维食物等复杂碳水化合物,有助于增强饱腹感,防止暴躁易怒情绪。
- 5.鸡肉 鸡肉中含有苯丙氨酸,大脑可将该物质转化成可提升情绪和动机以及防止抑郁的神经化学物质多巴胺。鸡肉还含有丰富的蛋白质,可长时间保持旺盛精力和良好情绪。
- 6.蓝莓 蓝莓多纤维且低热量,富含多种抗氧化剂和维生素C,有助于缓解压力。常吃蓝莓有助于减少自由基对大脑的损伤,改善和保护记忆力。

健康·养生

3种方法助你节后排毒减肥

国庆期间或款待朋友,或拜访亲友,人们难免多吃多喝,积攒一些赘肉,这往往会形成“节后减肥难”。学会下面几个方法,让你轻松排毒减肥。

特效仰卧起坐 腹部肥胖人群可做特效仰卧起坐,它对减少腹部脂肪效果非常理想。动作开始时,运动者需要仰面躺在床尾,臀部以下则需探出床外。躺好后,逐渐弯起膝盖,将大腿置于腹部上方。双手在身体两侧水平张开,然后手掌放于臀部下方。随后腹部用力带动双腿,以缓慢数到10的速度将腿伸直,完成后在顶端稍作停顿,再以数到5的速度弯曲膝盖,将大腿还原到起始位置。在整个运动过程中,背部、肩膀、手臂都必须保持放松,主要发力部位应该是腹部。每日所做次数,依据自身状况而定。

座椅减肥训练 适合办公室人群使用的座椅减肥训练。坐在靠背椅的边上双手反抱椅背,感觉好像要从椅子上滑下来。这时候要尽量放松身体,尽可能地弓背塌腰,使腰部尽量贴到椅面上。然后双脚轮流做蹬自行车动作,这时一定要注意放松腿部肌肉。运动时需要一只脚向下伸,且越低越好,只要不触及地面即可,同时另一只脚弯曲向上,且越高越好。动作需要每天练习1至2组,每组不少于20次。

按摩 除了运动,按摩也是一种常用且简单易行的减肥方法。因为按摩可以提高皮肤的温度从而实现大量消耗能量,并可以促进肠蠕动、促进血液循环,使多余水分排出体外。以肚脐为中心做类似画问号方式进行,先按摩右侧,后按摩左侧。每天按摩1次,每次左右两侧各按摩30至50次。

健康·心疗

巧避职场3大心理雷区

身在职场,总会为许多事情忙得焦头烂额,有时也会因为一点点的小事成为爆发的导火索。了解下面职场3大心理雷区,能够让你更好地学会适应。

心理雷区之一:过度紧张
对象:没有太多经验的职场新人
症状:考试、笔试等没有问题,但一旦到了面试,从前一天晚上开始就觉得紧张、失眠,面试的时候,脑子常常是一片空白,说话结结巴巴。
对策:不妨在面试的前一天进行实战演练让自己进入角色,或者通过各种渠道多了解那个公司,多掌握情况。找一些朋友家人倾诉一下自己的担忧也是个好方法。

心理雷区之二:跳槽成习惯
对象:年轻的白领
症状:频繁跳槽,一份工作做不到一个合同期,求职者个人觉得这是为自己寻找更好的机会,觉得自己的性格就是这样的,没有办法改了,跳了再说。
对策:如果你也是这“跳蚤一族”里的成员,你就该仔细思考和衡量一下自己的自身价值与你的追求之间的差距。从短期利益看,每次跳槽都要花很多时间与新的环境、新的同事磨合,尚未深入公司,就跳槽走了,也许公司正打算给你更好的机会,你却跳到别的地方去了,目光短浅,实在不是明智之举。

心理雷区之三:老板前一条虫,老板后一条龙
对象:普遍性非常强,每个办公室都有,程序从轻到重不等
症状:每天上班看到老板坐在那里,做事就畏首畏尾,一旦哪天老板出差或是开会不在,立刻活跃起来,表现出色非凡。

对策:众所周知,每个人看待事情,总有多多少少带着自己的主观感觉。首先,把老板的各种优点缺点都列出来,你就会发现他其实也只不过是普通人而已。其次,换个角度思考,如果你是老板,你会怎么样对待自己的员工?老板为了自己的面子,有时候不得不摆摆架子,指使人做那,你不妨端正自己的态度,用平常心看待老板。

本报记者 姜斌

核心阅读

启隆乡兴隆社区,苏立飞的故事家喻户晓。这里,无人不被这样一个弱小女子的肝胆柔情所打动。当年,她信守诺言,执意嫁给伤残男友。风雨30年,她独自撑起一个苦难人家,付出了令常人难以想象的心血和汗水。而今,儿女成才、成家,老两口终得苦尽甘来。

1 毅然决然 只为信守爱的承诺

一只残手,引出1981年春节那个感人故事。面对残疾男友高云辉上门求婚,28岁的苏立飞必须作出人生抉择:是嫁还是不嫁?

半年前,娘家住合作镇竖南村的苏立飞经表哥介绍,与在“五七农场”(启隆乡前身)橡胶厂上班的高云辉谈了对象。男方大她1岁,两人订下终身,期待开春结婚成家。

苏立飞憧憬着美好明天,谁知,天有不测风云,1980年10月4日,忠厚老实的高云辉为请假的工友连替两天班。次日,他顾不得休息,又连续劳作近20小时,困至极时,他突然觉得滚筒压到了右手,说时迟,那时快,他本能地竭力抽出右手,可抽出来只是一只手的骨架……

在崇明中心医院,高云辉一住就是4个半月。其间,男友经受了伤痛的无尽折磨。割下大腿上的皮肉用于手心植皮,再切下肚皮上的肉植于手背,吃尽苦头,可最后手术还是失败了。一个身强力壮的小伙子,硬生生地瘦了20斤。

2 不离不弃 柔肩挑起家庭重担

两个月后,苏立飞终于和高云辉走到了一起,家就安在农场一间20平方米的小平房里。苦难,从此真如人们预料的那样,长久地纠缠于身材瘦小的苏立飞。

婚后,高云辉残手上的伤口迟迟不能愈合,直到今天,他的伤口创面一旦碰上硬物或被蚊虫叮咬,仍会溃烂化脓。即使夏天,残手也不能浸于冷水,否则就会引发血管炎。

高云辉每月30元的伤残金实属杯水车薪。三天两头住院、打针、吃药。过了一段时间,苏立飞怀孕,可除了无休止地为丈夫的残手奔忙,她无钱调养身体,也难有清静之日。

妻子的苦,高云辉痛在心里。思虑再三,他提议离婚。可就在两人走到场部门口时,苏立飞突然变卦,“没有了我,丈夫该怎么生活?离了婚,又如何向腹中的孩子交待?”回到家,夫妻俩抱头痛哭,与命运抗争30年,从此再也未提“离婚”两字。

3 透支生命 苦难过后终露笑脸

阳光总在风雨后。

为了丈夫这只残手,她担下了所有农活和家务,更无数次求医问药。为避免丈夫的右手碰上硬物或被蚊虫叮咬,30年里,他为丈夫缝制了共计150多副厚薄不等的防护手套;为了两个孩子读书,她借债的足迹遍及亲眷眷,债台最高时达到六七万元;守着伤残的丈夫,她栖居于穷家,除了借债和丈夫疗伤,竟连续十几年未曾出岛。多少年里,苏立飞忘我地付出,以至于患上了多种疾病。

1988年11月份,高云辉患上了急性黄疸肝炎,苏立飞将孩子托付给邻居,送丈夫进了乡医院。40天后,丈夫痊愈,可日夜守护的苏立飞却受了感染。被迫住院,她怎么也放心不下孩子和6亩多农田,几度从医院溜至田头劳作。由于治疗不彻底,营养跟不上,苏立飞落下了慢性肝炎的病根。

心上人受伤的消息传来,苏立飞立即赶去医院,可高云辉只是流泪,死活不肯将右手从被褥中挪出。一次、二次、三次,苏立飞第四次上医院,才见到了这只残手,她的心猛一咯噔:男友的右手已成肉陀,难道自己要跟残疾人过上一世人生?

残酷的现实摆在苏家人面前,父亲和兄弟一个个摇头不已,不是苏家心狠,只怪小伙命运多舛。父亲忠告女儿,小高住院,你万不能提分手刺激对方,他出院后,就快断了婚吧。苏立飞自幼丧母,父亲的话一言九鼎啊!

大年初一,刚刚出院2天的高云辉专程来到了苏家。准女婿进门,本是喜事,可叫一声“爷爷”,未有苏父回音,高云辉冷到了心底。中饭,高云辉右手裹着厚厚的纱布,第一次独立用左手拿筷吃饭,饭到了嘴边,却不停掉落,他的眼泪止不住如断线珍珠……苏立飞再也看不下去了,她毅然将饭喂进了他的嘴里……当晚,无法返回农场的高云辉住在苏家,她又为他洗脸更衣。当天,一对情人愣是未说一句知心话儿。“说好嫁他的,怎么可以反悔呢?”那夜,苏立飞泪湿枕头,再也无法入睡。

民生热线

准女婿“赖”在苏家,谁也不忍心启口送客。一天、二天、三天,苏家人却意外发现女儿病了,一病不起。请医生,查不出任何毛病,提议不妨到大医院去查查。就此,高云辉陪着她去了上海,一查,还是无病。后来,心疼爱女的苏父咬牙答应了苏立飞要嫁高云辉的请求,很快,女儿的病不治而愈。

三甲村断水群众多不便

近日,家住吕四港镇三甲村的一村民向热线反映,村里100多户村民的自来水不知何故停了。该村民告诉记者,大约一个月前,村里的自来水供给就出现了问题。一开始还能断断续续地供水,最近几天竟然完全断水,给村民的生活带来了诸多不便。

东元菜场公厕无人清扫

近日,家住海复镇的沈先生打来热线反映,位于东元集镇农贸市场的一个公共厕所因为长期无人清扫,脏乱不堪,希望有关部门能够尽快处理。沈先生告诉记者,原东元镇与海复镇合并后,来这个农贸市场赶集的村民虽然少了,但是仍有不少村民前来摆摊。但是,由于管理乏力,该菜场公厕所一直无人进行清扫,臭气熏天,成为遗害市场的卫生死角。

宁启高速 启东主线站何时开放

近日,一位热心市民向本报咨询,被封闭的宁启高速公路东生收费站至启东主线收费站的交通何时重新开放。该市民告诉记者,他在半年前看到一则新闻,此路段将于3月1日至7月30日期间进行封闭施工。但是,现在已到10月份,但此路段还未开放,不知是什么原因。

问商

成人大专本科招生

轻松学习,专业全面,电子注册,国家承认
重庆大学:土木工程、机电一体化、会计学、电气工程、公共事业管理、工商管理,市场营销。其它学校专业:法学、药学、园林、水产、供用电技术、畜牧兽医等几十个专业。
提升学历,红旗助你一臂之力
电话:13382480066 QQ:1799477615 www.nhqedu.com
地址:党校内4号楼101室(紫薇中路)南通红旗教育

威海海景房18.8万/套

每周带你去海边度假,看房,吃海鲜!

预约热线:0513-83259333
启东接待中心:启东市人民中路600号4楼(名流摄影楼上)



人物春秋
Renwu Chunqiu

苏立飞在为丈夫穿衣。

启东牵手联谊会所 海选您的另一半

朋友,你想有个家吗?这里有来自不同领域单身人士数百名,想与您相知相爱。您想与他(她)牵手吗?请拨打电话:83313737、13358093311
地址:香格里拉商务中心501室

皇冠婚介连锁征婚信息

中国社会工作协会婚介行业委员会会员单位,具有国家婚介师、婚姻家庭咨询师、全国资深婚恋顾问职业资格证,严格执行《婚姻介绍服务》国家标准。13年为1500多对单身男女牵线成功。海门、南通电视台、海门日报等媒体均有相关服务报道。今年315获评2010年海门市企业服务明星。皇冠婚介是全国婚介行业服务达标单位,凭有效证件报名,资料真实可靠,服务性规范,保密个人隐私,欢迎来电或来人咨询相关情况。

热线:83322513
牵线QQ:490374661 地址:人民公园广场对面

南通恒源拍卖有限公司 拍卖公告

受启东市启隆乡人民政府委托,定于2011年10月18日10时,在启隆乡村级公共服务中心二楼会议室(乡政府南侧)举行拍卖会。
一、拍卖标的:(详见清单,资料备案)
启东市启隆乡部分国有农用地的承包经营权,农用地总面积约4100亩,分项拍卖,每项农用地面积由二百多亩到近千亩不等。
二、展样时间地点:2011年10月15-17日,标的所在地。
三、欲参拍的竞买人,个人凭本人身份证,单位凭有效营业执照副本、法人委托书、法定代表人及经办人身份证件,或其他相关证明于2011年10月17日16时前到本公司(启东市汇龙镇河南中路东方银座711室)办理竞买登记手续,并交纳拍卖保证金5万元/项(一笔保证金只能成交一项标的)。
四、咨询电话:0513-83119008、13962897008
委托人声明:在拍卖过程中,具有启隆乡户籍的竞买人和原标的的承租人,享有同等条件下的优先权。

综合分类信息

惠刊热线:83128807

- ★遗失挂失 出租转让 求职招聘 公告变更
- ★招生培训 收购求购 征婚交友 寻人寻物

您的需求 我们的追求

清泉纯水老铁牌

订水电话:83311100

周亿法律服务

劳动仲裁 交通事故
婚姻家庭 合同纠纷
电话:83902788
地址:南苑中路428号
法院南大门西侧

常年招生
婚姻家庭咨询师
心理咨询师
潜能咨询师
婚介师职业资格认证
报名电话:3718288
地址:人民中路780号

企业注册

企业注册、大小额增资、验资、代码证等一条龙服务,也可分开办理。电话:13057060922 87127258

遗失启事

龚万康遗失养老保险卡一份,号码为105355.特此声明。

红梅乳业

南通千头牧场让您尝到纯正牛奶
送奶到家电话:
13167495386、83057731
★凡连续订3个月牛奶并一次性交清订奶款的,当场返还10元。本优惠活动长年有效(奶亭不得享受)
另招收奶亭售奶员,名额有限。

转让转租

因改行,转让(租)一规模羊场,占地7亩,建筑2000平方米,可高棚养羊1000头。羊场位处沿海,交通方便,设施齐全,非常适合有志者现成创业。
联系人:殷先生
电话:13773899221

心心相印 婚介会所

100%诚信 100%满意
朋友,你想有个家吗?这里有来自不同领域单身人士数百名,想与您相知相爱。您想与他(她)牵手吗?请拨打电话:83313737、13358093311
地址:香格里拉商务中心501室

启东牵手联谊会所 海选您的另一半

朋友,你想有个家吗?这里有来自不同领域单身人士数百名,想与您相知相爱。您想与他(她)牵手吗?请拨打电话:83313737、13358093311
地址:香格里拉商务中心501室

皇冠婚介连锁征婚信息

中国社会工作协会婚介行业委员会会员单位,具有国家婚介师、婚姻家庭咨询师、全国资深婚恋顾问职业资格证,严格执行《婚姻介绍服务》国家标准。13年为1500多对单身男女牵线成功。海门、南通电视台、海门日报等媒体均有相关服务报道。今年315获评2010年海门市企业服务明星。皇冠婚介是全国婚介行业服务达标单位,凭有效证件报名,资料真实可靠,服务性规范,保密个人隐私,欢迎来电或来人咨询相关情况。