生活中减人寿命的十件小事

1.起床先叠被

人体本身也是个污染源。在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种，从汗液中蒸发的化学物质有151种。被子吸收或吸附水分和气体，如不让其散发出去，立即叠被，易使被子受潮及受化学物质污染。

2.饭后松裤带

可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等病。

3.饭后即睡

会使大脑的供氧量随之减少，易引起心口灼热及消化不良，还会发胖。

4.空腹吃糖

有空腹吃糖的嗜好越久，越会损伤蛋白质的吸收。从而影响人体各种正常机能，使人体变得衰弱。

5.留胡子

胡子具有吸附有害物质的性能，留有胡子的人吸入的空气污染指数，是普通空气的4.2倍。如果下巴留有胡子，又留八字胡，其污染指数可高达7.2倍。再加上抽烟等因素，污染指数将高达普通空气的50倍。

6.跷二郎腿

会使腿部血流不畅，影响健康。如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷腿会使病情更加严重。尤其是腿长的人或孕妇，很容易得静脉血栓。

7.眯眼看东西、揉擦眼睛

眯眼看东西，眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时，病菌会由手部传染至眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。

8.强忍小便

有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿疼、小腹胀疼等症状。美国的一份研究报告指出，有憋尿习惯的人患膀胱炎可能性比一般人高5倍。

9.睡前不洗脸

留在脸上的化妆品和灰尘不洗掉，会引起粉刺和针眼之类的炎症，还能使眼睛发炎，引起皮肤过敏反应。

10.热水沐浴时间过长

在自来水中，氯仿和三氯化烯是水中容易挥发的有害物质，由于在沐浴时水滴有更多的机会和空气接触，从而使这两种有害物质释放很多。

据家庭医生在线

白菜搭配一种食物补肾

北京中医王国玮：食疗第六款——栗子白菜。

用料：大白菜心300克，栗子100克，火腿20克，淀粉、花生油、盐、味精、白糖各适量。

制法：白菜切成条，火腿切成片，栗子去皮煮软，将花生油入锅烧六成热时，下入栗子、白菜，稍微炸一下，随即下入火腿、盐、味精、白糖，用大火烧开改小火焖5分钟，淀粉勾芡出锅。

功用：养阴清热、补肾生津。 **据新浪健康**

生活 提醒

三种食物不买为好

很多家庭主妇喜欢逛早市，但我们要知道并不是所有食物都适合在早市买的，比如下面几类食物最好到正规超市选购，以减少食品安全风险。

卤味：早市的卤味摊大多十分简陋，缺乏相应的低温冷藏、灭菌等卫生设施，极易导致卤味食品变质。再加上有些经营者缺乏卫生意识和习惯，操作时生熟不分，增加了食品再污染的几率。

干货：早市上的干货大多散装开口放置，若遇上阴雨天气，很容易吸附空气中的水分，导致提前变质。

腌菜：腌菜在制作过程中容易产生致癌物亚硝酸盐，一般情况下，该物质在开始腌制后的两三天到十几天之间含量最高，20天后含量开始下降。但早市上的摊贩没有这些知识，往往腌制几天就拿来卖，而此时往往是亚硝酸盐产生量最高的时期。 **据《广州日报》**

生活 锦囊

五种食物保护肝脏一辈子

肝脏是人体最大的排毒器官，健康的肝脏可避免嗳气、腹胀、便秘等麻烦，同时也起着调节血糖的重要作用。近日，美国“罗代尔”网刊文介绍了以下几种肝脏最爱的饮食。

十字花科蔬菜 含有各种植物营养素、黄酮类化合物、类胡萝卜素、萝卜硫素和吲哚，能综合帮助肝脏化解各类化学毒素和致癌物。常见的十字花科蔬菜有花椰菜、卷心菜、白菜和白萝卜。

海藻类 海带、紫菜等海藻类能帮助肝脏解毒，防止人体吸收镉等有毒重金属及其他环境毒素。加拿大麦吉尔大学研究发现，褐藻所含的化合物能减少骨骼对放射性粒子的吸收。

芽菜 豆芽菜富含各种酶，能促进蛋白质的分解吸收。

富含硫化物的食物 洋葱、大蒜、葱等富含硫化物的蔬菜，能促进肝脏生产谷胱甘肽，中和细胞中的自由基，起到解毒抗衰老作用。

浆果 蓝莓、草莓等浆果富含植物化学物质如花青素、多酚等，具有强效抗氧化作用，能帮助肝脏保护人体细胞免受自由基和氧化应激反应的攻击。

据《生命时报》

分 类 广 告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

鼻炎可以免费试用

“郭家堂”全市 征集100名鼻炎患者免费体验

“郭家堂”在本市征集100名鼻炎患者免费试用，如果您遭受鼻塞、鼻干、鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、流鼻涕、嗅觉减退、头晕头痛、呼吸不畅等问题困扰，抓紧电话报名或到店“免费体验”试用，不花一分钱，金杯银杯不如老百姓的口碑，如果您体验感觉好请告诉您身边的朋友，名额有限，请抓紧时间预约。

郭家堂鼻炎店地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学大门东侧）
电话：0370-2667688 公交路线：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下

鄂医械广审（文）第2017030068号

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长，老年人患各种眼病的概率也随之增加，症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明，传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者，让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容：1.免费检查；2.免费享受古法拨经及眼部水疗（价值298元）；3.免费领取扶明堂眼贴。

健康热线:0370—2599788

扶明堂地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学大门东侧10米）

公交路线 ：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下

陕医械广审（文）第2016090051号

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元，再送3000元健康大礼包。绿色新生活，流行新风尚，环保健康出行，我选众泰E200。

地址：文化路与凯旋路交叉口南100米路西

电话：（0370）2877677

本栏目分类广告一个电话上门服务

服务热线：宋 晨 13592345321 关金杰 15539056581

转 让

黄河路二手车市场往东100米郑州烩面馆转让，400平方米，水电齐全，接手即可经营，价格面议。

电话：18237083867 13103903485

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	宝沃汽车正兴店 2058555
东风标致汽车银狮店 6055555	上海大众汽车恒昌店 2267361	哈弗汽车宏丰店 2226333
北京现代汽车天泽店 3909888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	Jeep汽车佳翔店 2268111
广汽丰田汽车威佳店 5072222	沃尔沃汽车商沃店 6987866	中华汽车华顺店 2630666
北汽威旺汽车驰原店 6979988	宝马汽车商德宝店 6998555	长安汽车威达店 2299889
一汽大众汽车众捷店 6060999	纳智捷汽车畅捷店 3539666	长安汽车威隆店 6797111
凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	哈弗汽车宏腾店 3330888	长安汽车威航店 2233300
北京奔驰汽车鹏东店 6796010	猎豹汽车裕鑫店 2228887	东南汽车威达店 2227000
一汽奥迪汽车金奥店 2305555	众泰汽车盛源店 2236767	奇瑞汽车广瑞店 2969000
众泰大迈汽车德泰店 2079000	野马汽车睿诚店 2888580	别克汽车中岩店 2029888

广告热线:2613296 13781482017 15539056581 敬告:使用本栏目信息请供需双方认真核实有关证明材料,成交时交款及付定金前请签订有效法律合同。由此产生的广告纠纷与本报无关。