想找另一半快来报名吧

[觅知音]

□半岛全媒体记者 刘欣 整理

1号男士

年龄:63岁 身高:172cm 体重:72kg 学历:高中 工作单位:退休

个人状况:丧偶,一女在外地,已成家。 择偶标准:53岁至60岁之间,已经退休,孩子已经成家无负担的女士,望女方

能真心实意地过日子。 联系方式: 15554226943

2号男士

年龄:50岁 体重:73kg 身高:173cm 工作单位:机关工作 婚姻情况:离异 个人情况:女孩归对方,有房有车 择偶标准:33岁至42岁之间、知书达理 之人,要求有稳定工作,青岛本地人 联系电话:13573228037

1号女士

年龄:49岁 工作单位:有工作 家庭状况:母子同住

择偶标准:要求工资4000元左右,有房、 无负担,有事业心的男士为伴。

联系电话: 15092104185

2号女士

姓名:袁女士 年龄:33岁 身高:165cm 体重:65kg

工作单位:旅游部门主管 学历:大学本科

婚姻状况:未婚

个人情况:青岛本地人,家住市北区,身体健康,温柔贤惠

择偶标准:孝顺,成熟稳重,身体健康,有责任心,工作稳定,在本市定居的优秀男士

联系电话:13808994290

3号女士

年龄:36岁 身高:172cm 体重:60kg

工作单位:外贸进出口公司内勤 择偶标准:年龄在39岁到41岁之间,

择偶标准:年龄在39岁到41岁之间,身高178cm以上,在青岛市有房,工作稳定。

联系方式:13953201652

4号女士

年數:44岁 身高:168cm 体重:68kg 工作单位:公司财务 婚姻状况:未婚 个人情况:青岛本地人,住市北 择偶标准:善良幽默、年龄55岁以内,收 入稳定,身体健康,青岛有房,有责任心的有缘人

联系电话: 15692320938

5号女士

年龄:57岁 身高:163cm 体重:60kg 工作单位:退休 个人情况:86

择偶条件:形象气质佳,60岁左右男子 联系方式:13165053827

为了给社区内的单身男女提供一个交友平台,本报特别推出《觅知音》栏目,还在苦苦寻求另一半的读者可以与我们联系,本报根据您的意愿免费刊登您的基本信息和择偶标准。您可以将您的信息(最好带个人生活照)发送到本报邮箱(dunhuanews@126.com),也可以电话跟我们联系。联系电话:18661955937。(友情提醒:爱情很浪漫,交友需谨慎。)

"饭后百步走"真的健康吗?

[科普角]

□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

俗话说,"饭后百步走,活到九十九",听起来好像一句特别养生的话。 但是,饭后真的能够随心所欲地走吗?专家称:从消化角度来说,这并不科学。

人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。此时宜适当休息,如果匆忙起身走路,势必会

有一部分血液集中到全身其他部分以 供应运动系统,胃肠的血液供应就会 相应减少,且在运动中的胃部快速蠕动,把没有经过充分消化的食物过早 地推入小肠,使食物中的营养得不到 充分的消化与吸收,容易诱发功能性 消化不良。

事实上,进食后立即卧床休息睡觉于消化确实不利,古代即有"饱食勿便卧"的说法,食后便卧会使饮食停滞,食后急行又会使血流于四肢,影响消化功能。而食后缓缓活动,则有利于胃肠蠕动,促进消化,这就是"食止行数百步,大益人"的道理。

专家指出,散步应该在进食后 20~30分钟进行,能促进胃肠蠕动, 有助于胃肠消化液的分泌和食物的消 化吸收等,尤其适合平时活动较少、 形体较胖或胃酸过多的老人。散步时 要谨记"食饱不得急行",饭后百步走 也宜缓行,同时应该多摆动手臂。

一些体质较差,特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议平卧10分钟。此外,患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人,饭后应该先按摩腹部,休息半小时以上再散步。

[话养生]

药引子的作用

吃中药时配合"药引子"一起服用 能起到增强药效、解除药物毒性和引 导药物发挥治疗的作用。中药中常用 的药引子有哪些呢?它们又各自发挥 着什么样的作用呢?

增强方剂中药物的疗效。如治疗风寒感冒的汤药中,经常放入一些生,以增强发汗、疏散风邪的作用;治疗外感风寒及阴寒内盛的中成药,最好以葱白汤送服,以增强发汗解表、散寒通阳、解毒散结的功效;服用桂枝汤治疗感冒时,最好服用一些热稀粥,以帮助机体汗液微微透出;服用治疗血虚寒凝、产后恶露未净、乳汁稀少等疾患,最好以红糖送服,以增强补血散寒、祛瘀之功效。

解除药物的毒性或副作用。如应用甘遂、大戟等有毒或烈性药物时,常常用做药引,以缓解药物的某些毒性;服用药性苦寒的中草药易损伤胃气,最好以米汤送服,可起到顾护胃气的作用;含贝壳矿石类的中药较难消化,最好以米汤送服,可减少对胃肠的刺激。

黑糖、红糖、赤砂糖有差别

红糖是以甘蔗为原料,采用传统工艺,把甘蔗汁压榨出汁后经过物理方法澄清得到的糖类。红糖要把甘蔗体内的果糖、还原糖、葡萄糖、糖蜜以及维生素和矿物质微量元素等全部结晶,是一种混合物,为多元糖。由于没有经过分蜜加工,保留特有的颜色、焦香风味和多种营养成分。它的缺点是产品受潮会氧化发黑,而且溶化缓慢,不适合厨房烹饪使用。

赤砂糖是生产白砂糖后的副产品进行再加工生产的糖,虽然也含有部分红糖的成分,但是把多元糖分与微量元素处理掉了。所以赤砂糖的优点是甜度高、纯度高、溶化快,适合烹饪使用,其缺点是口感差,甘蔗中多种营养物质因添加化学助剂而受到一定的损害。赤砂糖经常被冒用"红糖"的名义出售,红糖是否纯正,首先要看产品配料表,其次要看红糖的生产原料、工艺流程等。

黑糖是红糖的一种,它是以甘蔗为原料加工而成,特定的制作条件和足够长的熬糖时间,促进甘蔗汁在加工过程中生成更多的美拉德色素,使酚类色素进一步氧化。因成品颜色更深,所以称为黑糖。黑糖部分营养成分

方面高于红糖,多产于我国台湾、东南亚等地区。不过,无论是黑糖、红糖还是赤砂糖,它们都是糖,偶尔用来调味可以,不应该当做顿顿必备的食物。

时报

营养专家们的提神招

嚼一口姜。姜能缓解鼻窦,促进血液循环,所以,只需少量姜,即可让人立即振奋。关键是,姜还能起消炎作用。因为感到疲乏,可能是由于紧张或者缺乏睡眠引起的,而这两者都会加速炎症。

喝杯椰子汁。脱水可以从多种途径榨干你,椰子汁含钾量高,12盎司的含钾量超过一个中等体积的香蕉,能帮助我们补充能量。

水中挤点柠檬。柑橘的浓香总能 使人精神振奋,如果你没有时间去享 受一个橙汁浴,在热水中挤入一点柠 檬,同样能马上提神醒脑。

吃点苹果配杏仁。苹果提供了天然糖,作为身体的首选燃料,以及一定量的膳食纤维助人持久、稳定地释放能量。杏仁是蛋白质和镁的良好来源,这些矿物质有助于给细胞提供能

小敏

[二手货]

□半岛全媒体记者 整理

1、本人手头有跑步机一台,带按摩功能,原价2600,现800转让。有意向可联系高先生:82788115.

2、本人手头有《爆漫王》电影蓝光原版DVD,蓝光豪华版ASMART预定特典,原价548购入,现价500包邮,未拆封。有意向可联系李女士: 13210131479。

3、有坐厕椅一把,去年8月份购买,几乎没用过,原价260元,现80元低价处理,如有需要,可以联系邓女士:82033945联系。

4、本人手头有二手古筝,出售价300 -500元,,有需要的可以联系红岛路社区 帮到家物品置换中心,电话68624577。

5、本人手头有吸痰器一个,气垫一个均九成新,现低价转让,价格面议。如有需要,可联系居民88628306或者13105326010进行联系。

如果您家也有闲置的物品,无论是想赠送还是低价出售,均可拨打本报热线15063083591,《敦化路新闻》为您提供一个交易平台,希望在这里您的物品能找到新的主人,也希望在这里能找到适合您的物品。

开发商火速推盘

俗话说"楼市金三,银四,红五月"。转眼间,5月已经来临,在58同城、赶集网、安居客等平台,开发商们趁着购房热季火速推盘。从分区情况来看,市北、李沧、崂山三区均有新楼盘加推计划,共计12家。黄岛区预计将有11盘入市,城阳区将有3盘入市,红岛两家。近郊方面,平度、即墨、胶州一共10家新盘即将推出新房源。

从青岛楼市全域来看,在5月份加推房源的新盘类型众多,刚需小户型、改善大户型、商铺、别墅……品类繁杂,可以满足刚需、改善、投资各类人群的不同需要,特别是主城区新盘,5月多数加推的大都是高档大户型房源。另外,在限购政策的持续发酵下,不被限购的商业地产重新"热起来",不少新盘都有推商铺的计划,成为了5月楼市一景。