

健康星闻

健康心理

那英：喜欢相夫教子的生活



编写/王则 随着《中国好声音》的热播,四位导师刘欢、那英、庾澄庆和杨坤也再次狠狠的火了一把。那英作为唯一的一位女性导师,在节目中更显示了特殊的地位。作为国内歌唱界的天后,那英一直备受人们的喜欢。其实,舞台上大大咧咧的那英在生活中则是一个幸福的小女人。

嫁给丈夫孟桐后,那英的生活似乎得到彻底的改变。那英的老公孟桐,据说是一位在90年代就取得德国MBA学位的海归精英,留学归来后,他凭着自己敏锐独到的眼光,看出了北京工人体育场周边未来文化娱乐业的发展潜力,在附近开了VICS酒吧,成为第一批在北京工人体育场经营娱乐场所的老板。

酒吧成功经营11载,如今的孟桐已然身价不菲,孟桐CS也成了北京市最资深并且享有盛誉的夜店。在北京有“夜店王子”之称。那英孟桐结婚以后,那英把重心转移到了家庭上,过起了相夫教子的生活,几乎没有出现在公众面前。

婚后幸福的生活使那英变得更加沉稳、淡定、成熟,相夫教子的日子让她觉得很享受。“以前觉得工作特别辛苦,有了家,那种感觉根本没有了,工作好像成一个兴趣了,这两年在台上唱歌,我心就不在那,我就想着快唱完回家吧。”现在她每天早上6点就起床:“生完孩子后的习惯,一听到外面有人喊‘妈妈’我就特兴奋,一下我就从床上坐起来了。”对于现在的幸福生活,那英就认为,老公孟桐发挥了很大的作用。

谈起和老公孟桐的婚姻,那英说:“我没有深思熟虑,没有时间爱得疯狂,突然间他就说,咱们结婚吧!我马上就说行啊,我也曾经问过孟桐,我说怎么就这么稀里糊涂答应了呢?孟桐说,怎么了,后悔了吗?”

那英称自己婚后的六年里基本上以孩子为重,心态上没什么变化,只是朋友意见很大。之前的那英很喜欢和朋友们在一起,现在大家都很难见到那英,对此,那英称完全是因为照顾孩子,“我真的有些内疚,特别是杨坤,算我伤害过他吧。有次他过生日,我答应要去,然后因为带孩子就忘了,过了一天,他打电话给我,骂我太不靠谱了,我才想起他生日我没去,还有几次是他约我吃饭,也错过了。我失约了,所有的借口都是带孩子。”

增减棉纸的数量调节温度,15分钟后,热敷结束,整个身体会温暖而自然舒展,一个星期后,失眠、多梦、情绪不稳定等情况就会明显好转。

改善头痛的菩提茶

菩提花茶能帮助镇定神经、减轻焦虑、长期为失眠所苦的人可以试试此茶。饭后一杯菩提花茶可以帮助消化系统运作,是西方常饮的餐后茶。此茶还能减轻头部、肌肉以及关节等部位的疼痛,而且还有降血压的功能。

做法:1、取六七片菩提花叶放入壶中。2、注入热水于壶中,等花叶都张开后就可以饮用。



措。来自长寿居民、长寿老人的研究结果表明,适当限制能量的摄取,有利于机体的长寿,摄取抗氧化营养素,主要为硒、维生素E、维生素C、胡萝卜素等,可以阻断自由基形成,保护免疫力,延缓机体衰老。

家庭自制药物治病很有效

浓茶减轻眼睛疲劳

当你感到眼睛酸痛、干涩。可以试一下最简单的方法,煮一壶浓茶、放凉、洗眼睛,然后拿两个棉球用茶水浸湿,闭上眼睛,敷在眼皮上。放松5分钟,想一些愉快的事。

葱头治疗伤风感冒

这对于容易发热的人是一个奇妙的治疗方法:剥几瓣蒜和一个洋葱头,然后把它们放在一起捣碎,取混合汁滴入鼻中,两三滴就足够了。

了。当气味从耳朵里出去时,你会感到说不出的舒服。过两个小时再重复一次,到第二天时候你会是全新的感觉。如果你想用烈性酒治疗,你可以喝两杯芥末或者萝卜汁兑白酒。

简单烤盐热敷治疗失眠

这种方法效果惊人,却花费甚微。首先,将粗盐热炒15分钟左右,用棉纸包裹。然后在尾椎骨铺一块布,放上三四层棉纸,再在上面放上热炒过的粗盐包。可以通过

老人每天喝杯酸奶有利健康

中国老年患者入院就诊前五大病因分别是:心血管系统疾病、恶性肿瘤、糖尿病、呼吸系统疾病和脑血管疾病。老人患疾病种类数越多,营养不良和营养风险发病率就越高;老人营养状况越差,生活自理能力也越差。老年人每天喝一杯酸奶可增强肠道功能有利于营养吸收。

据介绍,这项研究对今年北京、上海、广州、成都、重庆等五大城市共6000名老年患者进行调查。

随着生活水平提高,老龄化问题日益突出。目前,全世界老龄人口已达6亿,中国老龄人口也有1.4亿。据预测,至2030年,中国老龄人口还将翻一番,将给经济和社会带来

严峻挑战。

世界卫生组织认为,对于人的健康和寿命来说,起主导作用的是生活方式和行为(占60%),而环境因素、遗传因素和医疗服务条件,分别占17%、15%和8%。来自法国的Jean-MichelAntoine教授认为,人体内的各种肠道微生物会随着年龄增长而变化,益生菌为双歧杆菌提供了适宜的生存场所,可以增进慢肠道运动,加速慢肠道运动时间,同时还有增强消化功能的作用。因此,老年人每天摄入一杯酸奶,可以增强肠道功能,有利于营养吸收。

与会专家一致认为,合理营养是老年人健康的重要保障,也是促进成功老龄化的根本举

青海省三江源药业有限公司概况

青海玉树三江源药业有限公司始创于1998年。2006年,被青海省商业联合会认定为“青海虫草大王”,同年6月,被国家工商总局命名为“中国驰名商标”。

一.青海玉树简介

青海玉树藏族自治州地处青藏高原腹地,是长江、黄河、澜沧江三大河流的发源地,素有“江河源头”之称,平均海拔4000米以上,是地球上少数未被污染的动植物圣地,被称为“世界第三极”。公司总部就坐落于青海玉树县结古镇。

二.三江源商贸有限公司

三江源商贸有限公司是青海玉树藏族自治

治州三江源药业有限公司与其下属的甘肃渭河源生物工程有限公司共同投资创办的经营实体。

公司目前已拥有自己的研究所、专家团队、生产基地和直销网点。现辖全资公司13家,专卖店25家,经销商46家。拥有一个母品牌(三江源)、两个子品牌(渭河源、夏都牧童),已发展成为集藏药研发、生产、销售为一体的新型产业化生物科技企

业。2003年,“三江源”在甘肃投资、创办了

甘肃渭河源生物工程有限公司。现在公司已将初级加工的“渭河源”品牌产品推向市场。兰州百合、宁夏枸杞、岷县当归、渭源党参及康县木耳等一些地方名优特产都被纳入“渭河源”品牌之中。

三江源是一家集藏药收购、研发、生产、销售为一体的新型产业化企业。经过十三年发展,“三江源”已成为国内藏药流通行业的知名品牌。

三.渭河源公司简介

渭河源的由来:渭河源上游地区位于甘肃中部,古称

“陇中”,是古代中原通向西域的战略要道,古“丝绸之路”的必经之地。陇中渭河上游地区因其气候高寒阴湿,土壤肥沃疏松,有着极为丰富的中药材资源,自古就有“千年药乡”的美誉。渭河地区现已发展成为远近闻名的“西北药都”。我们的子品牌之所以称为“渭河源”是因为我们的大部分土特产品都来自渭河中上游地区,同时也希望我们的企业像一颗璀璨的明珠,永远屹立于渭河源头,更像渭河之水一样源远流长,永远发展下去——

公司总部:青海省三江源药业有限公司
公司生产基地:西宁市生物科技产业园区
公司营销总部:兰州三江源商贸有限公司
上海经销地址:上海市徐汇区宛平南路318号 电话:021-54241456