

装饰小技巧 让家更温暖

家是温暖的港湾,除了亲情关爱,营造舒心的氛围也十分重要,一些装饰装修小技巧可以起到意想不到的效果。近日,美国女性杂志《红皮书》刊文,介绍了室内设计专家给出的几个建议。

多放抱枕。客厅沙发上多放几个柔软蓬松的抱枕、靠枕,让人一看到就想靠着看本好书。专家表示,抱枕是让家中充满个性和魅力最简便的办法。这一点的关键是选择颜色、尺寸不一的抱枕。如果空间足够,也可以在沙发、床上等处铺上毛茸茸的针织毯,增加舒适感。

增加台灯和落地灯。头顶照明常让人感到冷冰冰。在房间里放几盏台灯和落地灯,选择柔和的暖光,营造出温馨氛围。注意光线不要太明亮,否则让人刺眼难受。

鲜花绿植增添生机。在室内养绿植、摆鲜花不仅能增添色彩,还能让人舒适放松。专家指出,对于久居室内者,绿植鲜花可以增进与大自然的联系,还能带来平静,减轻压力和疲劳,振奋情绪。

用书装饰。书籍为房间增加色彩和个性。可以通过在书架中装满书籍和其他装饰,发挥创意,提升家居品味。

用蜡烛营造氛围。在特殊的节日或纪念日,不妨调暗灯光,在房间角落里点一些大小不一、形状各异的装饰蜡烛,能烘托气氛、增进感情。如果不过敏,也可以偶尔用一些香味蜡烛,让人更平静放松。

收拾整洁。让家中显得温馨的前提是保持干净整洁,杂乱无章的家居环境会让人分心。就算忙,每天也要花几分钟清理显眼的地方,如饭桌和茶几。

播放轻柔的背景音乐。声音是营造亲密气氛的方式之一,但常常被忽略。不妨在家里播放白噪音,如溪流声、海浪拍打礁石的声音,也可以放些柔和的轻音乐。

用暖色调作主色调。装修时将墙壁涂成暖色,看上去更舒适宜人。不过,使用暖色调作为基底的同时,还应该使用其他颜色作为点缀补充,避免单调。

(生命时报)

9月22日是今年的秋分时节,秋分过后,自然界的阴气开始旺盛,天气开始变冷,同时降雨量逐渐减少,天气干燥。随着自然界的改变,外界致病的主要因素也开始由入秋时的温燥邪气转变为凉燥。所以清代医家费伯雄在《医醇贻》中说“初秋尚热则燥而热,深秋既凉则燥而凉”。那么,我们在秋分时节该如何养生?听听北京中医药大学东方医院营养科魏帼医生怎么说。

燥邪损伤人体时最容易表现的症状就是损伤津液导致的干涩,如口干唇燥、鼻咽干涩,皮肤干燥甚至皲裂,毛发干枯不荣,小便短少,大便干结等情况。为了防止秋季凉燥伤人,我们首先要做的就是保暖。除了保暖之外,我们还可以在秋分时节适当的增加一些温润的食物,来抵抗凉燥的邪气。比如:龙眼肉、杏仁、枣、南瓜、桃等食物。同时



适当减少一些寒凉食物的摄入,尤其是冷饮、冰淇淋等夏季常吃的解暑食物,防止寒邪直入脏腑导致胃肠不适。

对于已经感受凉燥邪气而出现不适症状的人群,在症状轻微时或就医用药的同时,也可以适当选用一些药食同源的食物,来达到辅助改善不适症状的目的,比如:用大枣、南瓜、杏仁、龙眼肉熬煮成粥,温热时饮用,可以起到温润去燥的作用。如果喜好饮茶的人群,也可以尝试下面的茶饮方,来平稳度过凉燥的秋季。

杏苏汤加减茶饮方 苏叶、杏仁、陈皮、生姜、大枣、甘草。制作方法:将上6味放入杯中,沸水冲泡后代茶饮即可。效用及方解:清宣凉燥,宣肺化痰。方中苏叶解表散邪,杏仁宣肺止咳,陈皮理气,生姜温肺,大枣润燥,甘草调和诸药,可以起到宣肺止咳,温肺润燥的作用。

(人民网)



2020年9月20日是第32个“全国爱牙日”。今年爱牙日的主题是“口腔健康,全身健康”。

糖和酸对牙的损害

口腔内的酸性环境是导致蛀牙的直接原因,不管是甜的、还是不甜的糖,都会被牙面的细菌分解,产生酸性物质导致蛀牙。而各种酸性食物,例如食用醋、水果、果汁、碳酸饮料等均能使牙齿脱矿,直接腐蚀牙齿。建议喝饮料时使用吸管,尽量避免酸性饮料与牙面接触,缩短酸性物质与牙面的接触时间。

偏侧咀嚼让人变丑

除了饮食限糖减酸之外,我们平时在吃东西时还要注意一点,千万不要总用一边牙齿吃东西。如果总是固定用一侧牙齿,该咀嚼侧经常得到锻炼促进了颌骨及肌肉的发育,而经常不用或少用的那一侧因缺乏锻炼使面部组织发育较差、萎缩变小,就会造成发育不对称,脸一边大一边小,看起来会变得比较丑。

更严重的后果

错颌畸形、咬合关系紊乱 由于反复向一侧运动,使下前牙的正中线向一侧错位从而导致后边的牙齿形成刃对刃、尖对尖的咬合,甚至反咬合(下牙包上牙)。

易引发龋齿和牙龈炎 不用的一侧牙齿由于长期缺乏食物摩擦,而在牙齿间堆积大量的牙垢和牙石,容易发生龋齿并引发牙龈炎、牙周炎。

牙齿磨损严重 咀嚼侧牙由于长期过度负重会导致磨损严重。当牙齿遇到冷、热、酸、甜性食物时出现酸痛等症状,更严重者会引起牙髓炎症,引起剧烈疼痛。

颞颌关节病 长期偏侧咀嚼使咀嚼侧关节的运动量过大,负担加重,会使两侧的颞颌关节活动不协调,导致关系功能紊乱,出现张口、闭口时关节弹响、疼痛、张口受限等症状。

胃病 偏侧咀嚼的人常常是囫圇吞枣、很难使唾液中的淀粉酶与食物中的淀粉充分混合,从而增加了胃的负担,容易得胃病。

偏侧咀嚼危害大,大家在吃东西的时候,要有意识的用两侧牙齿交替咀嚼,避免养成偏侧咀嚼这种不良习惯。

总爱用一侧牙齿吃东西的你,要小心了

宝丰诗词大会第四季火热报名中

诗词之美 流芳千年 最醉人心

自然界中有各种各样的美,鲜花之美、苍柏之美、彩虹之美、海洋之美、飓风之美、沙漠之美、草原之美……美不胜收!

人类也有各式各样的美,苗条的美、恬静的美、温柔的美、睿智的美、知性的美、优雅的美、泼辣的美……在我看来,人类最美的是智慧,而承载人类智慧的是知识,比如诗词歌赋。

在中华上下5000年中,诗词无疑是最好的历史凭证,大到一个王朝的衰败,小到平民百姓粗茶淡饭的生活,或多或少都有诗词的存在。在诗词中,我们能与白居易、李煜、辛弃疾等文学大家谈论见解。近几年,也有把诗词谱曲,诉说着一段又一段的故事,比如《琵琶行》《阿房宫赋》,依靠苏轼的《江城子·十年生死两茫茫》改编的《东坡》。诗词越来越多地融入了现代人的生活。

从古人留下来的诗词里,我们可以感受到自然之美“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,

润物细无声”、乡村之美“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”、祖国山水之美“黄河远上白云间,一片孤城万仞山”、友谊之美“海内存知己,天涯若比邻”。从“国破山河在,城春草木深。感时花溅泪,恨别鸟惊心。烽火连三月,家书抵万金。白头搔更短,浑欲不胜簪”中我们可以感受到“诗圣”杜甫的忧国忧民之情。从孟郊的“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖”中我们看到母亲深挚的爱。而“上邪!我欲与君相知,长命无绝衰。山无陵,江水为竭,冬雷震震,夏雨雪,天地合,乃敢与君绝!”表达了主人公对爱情的坚贞。诗词教我们要惜时“劝君莫惜金缕衣,劝君惜取少年时。花开堪折直须折,莫待无花空折枝”、要谦虚

时,她在丛中笑。”……

诗词是枝繁叶茂的参天大树,诗词是无边无际的知识海洋,诗词是无数带有感情色彩的图画。学习诗词,体会诗词,咀嚼诗词,让我们更加热爱诗词。诗词永远是中华文化耀眼光空中最亮的星!

《宝丰诗词大会》第四季现面向全国线上报名,线上海选。海选成绩前50名进入现场决赛,激烈角逐争夺高达6万元大奖。

线上报名时间:9月10日起

线上海选时间:10月1日起

报名方式:登陆宝丰县融媒体中心官方客户端“云上宝丰”,“宝丰诗词大会”专区,点击“报名入口”,只需要填写姓名和手机号即可。

“谦受益,满招损”、要积极乐观、怀抱希望“已是悬崖百丈冰,犹有花枝俏。俏也不争春,只把春来报。待到山花烂漫