



健康过春节：春节熬夜前后如何保健

春节长假是团聚放松的好时机，和父母谈谈心，与同学聚聚会，通宵玩乐也是在所难免的。当然，在除夕也有守岁的习惯。守岁从吃年夜饭开始，这顿年夜饭要慢慢地吃，从掌灯时分入席，有的人家一直要吃到深夜。既然熬夜难以避免，那熬夜一族该如何自我保健，把危害降低到最小呢？

熬夜前后怎么做

熬夜前：为了使熬夜对身体和容貌的损害降至最低，就要“打好底”

晚餐要清淡。打算熬夜时，晚餐不要吃得太油腻，应该清淡一些，多吃蔬菜，保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素。

卸妆、洗脸。为免厚厚的粉或一天积累下来的油渍，让俏脸经过熬夜的煎熬而长满痘痘，熬夜前一定要先卸妆，把脸洗干净。

补充维生素B群。维生素B能够解除疲劳，增强人体免疫力。

熬夜时：熬夜会增加“火气”，因此不宜再吃薯片、饼干等容易上火的食物

多喝绿茶。绿茶既能提神，又可消除体内多余的自由基，让人神清气爽。但对于喝绿茶肠胃不舒服的，还是改喝枸杞茶或菊花茶，能去火，还能明目。

吃水果当夜宵。此时绝不

能食用高热量或油炸食品，不宜吃泡面来填饱肚子，以免火气太大；也不宜吃过咸的食物，否则熬夜后脸与身体会浮肿得厉害，最好以水果、粥、面包来充饥。

熬夜后：不习惯熬夜的人，熬夜后整个人很疲惫、很虚弱，除了食补外，恢复睡眠习惯更重要

喝有滋补作用的汤或糖水。鱼汤、骨头汤、鸡汤都不错，红枣乌鸡汤也很好，通过内在进补能滋养肌肤。

按摩淋巴。熬夜后，人的新陈代谢会变慢，无法吸收保养品。不妨以按摩方式刺激耳后至下颌、肩胛骨凹陷处和腋下的淋巴结，促进淋巴循环，促进肌肤的新陈代谢。

熬夜一族饮食宝典

首先熬夜时要多食用三低一高(低油、低糖、低盐、高纤)的食物，尽量避免刺激性食物。睡前30分钟到1小时也不要

摄取太多水份，要多上厕所，否则水份屯积在体内，隔天可能会水肿，例如产生眼袋。

熬夜可以选择吃一些水果、蔬菜及蛋白质食品如肉、蛋等来补充体力消耗，但千万不要大鱼大肉地猛吃。而吃一些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品，它们含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油，而胆固醇的含量很低，对恢复体能有特殊的功效。因为熬夜会使人的肠胃循环变得不好，多吃三低一高食物能有助消化，人的气色自然就会看起来很好。此外，熬夜通常会使人人在隔天出现黑眼圈、倦容等症状，建议平时多吃含有以下3种营养素的食品：

维生素B群：多摄取含有胆素、肌醇的维生素B群食品，例如蚬蚶，能够帮助保护脑细胞，增加胆固醇代谢，人会比较清醒，体力也会比较好。

维生素C：如果怕会有黑眼圈，就要多服用维生素C。

儿茶素：多喝低咖啡因的

绿茶对身体有很多好处，绿茶含有儿茶素，能帮助体脂肪代谢，对睡眠也有帮助，不仅可以安定睡眠品质，也让人比较容易有疲劳感觉。

经典食疗方

在熬完夜后，不少人会出现无精打采、四肢乏力、肌肉酸痛、口干舌燥等不适，对于这类人，熬夜后进行饮食调养很有必要。中医认为，熬夜的人容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状，使用药膳进行调养是最佳方法：

猪腰炖杜仲：每次用杜仲25克、猪腰子1个，水适量，隔水炖1小时，每日或隔2-3日良食1次。有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

莲子百合煲瘦肉：每次用莲子(去芯)20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后出现干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。(宗禾)

苏宁易购、苏宁门店同步启动 苏宁、厂商联合发力 鏖战年货消费市场

新年伊始，中国消费市场增长态势明显，家电市场更是呈现“一马当先”的趋势。

作为家电零售渠道的佼佼者，苏宁电器表示，针对春节市场，苏宁将确保畅销产品的货源和服务保障，为工厂提供最优的销售平台，为消费者提供最佳体验和优惠的消费平台。

春节市场逐渐放量

家电行业一致看好

随着春节的即将到来，各地返乡人群增多，在外工作一年的人们纷纷开始置办回家的年货。从相关检测数

据看，近期消费市场明显回暖，逐步进入春节旺销的阶段。各商家也纷纷加强了终端氛围的营造，“年味”越来越浓。对于春节市场，包括工厂、渠道商在内的家电行业代表均是一致看好，纷纷表示将在近期投入充足的产品货源和促销资源，为消费者提供最佳体验和贴心的商品。

家电行业优势资源整合

苏宁线上线下齐发力

凭着对中国消费者习惯的了解，苏宁判断，本周起消费市场将迎来年货采购的销售高峰，为此，苏宁积

极与三星、海尔、联想、LG、美的、索尼、海信、创维、TCL、惠而浦、宏碁、先锋等品牌洽谈2013年春节年货销售计划和达成措施，并签订了数百亿的采购大单。据悉，这份从去年12月开始的采购大单涵盖了各大品类，尤其增加了春节期间旺销的彩电、手机、电脑等产品的比重。

此外，基于由13家EXPO超级店、9家乐购仕生活广场和11家地区旗舰店领衔的全国1700多家实体店，苏宁将在年前完成2012年度实体店平台升级计划，并借此全面提升实体门店的

体验和服务功能。苏宁电器优质平台及上游供应商在新品、促销资源相配合，形成优质资源整合，使之具备更强市场竞争力。

在春节期间，各家品牌能够利用苏宁最优的实体平台展示最新最全的产品，同时也能够为消费带来最佳的体验和最给力的促销活动。

在苏宁易购线上平台方面，近期针对春节年货市场也是提早发力，推出“电器年货大派对”活动，以电器产品全场满减为主力促销方式，最高可享受1200元的直降优惠。

山东恒诚拍卖有限公司 房屋建筑物拍卖公告

受有关部门委托，定于2013年2月20日上午10时在我公司拍卖厅，公开拍卖兖州市金龙五金工具有限公司所属房屋及附属物一宗(包括：房屋、厂房、传达室、院内水泥地面、院外桥及蓄水池等，不含土地使用权)，该标的位于兖州市颜店镇，北临建设路，房屋建筑面积约3630.88㎡，参考价：155.5万元。

展示时间及地点：公告之日起拍卖日前止，或与我公司联系。

办理手续：请于拍卖日前带有效身份证明来我公司办理报名手续，同时交纳30万元的竞买保证金。(到我公司指定账户为准，未成交不计息退还)。

联系地址：济宁市建设路10号(中信银行办公楼3楼)
咨询电话：0537-2882277 13615379990
公司网址：www.sdhcpm.com

山东恒诚拍卖有限公司
2013年1月29日

山东恒诚拍卖有限公司 拍卖内容变更公告

2013年1月25日山东恒诚拍卖有限公司在《齐鲁晚报》C05版中，刊登的《拍卖公告》部分内容变更如下：

原内容：一、济宁健身馆一层东南角(楼梯台阶下)门面房，面积约230㎡，租赁用途为商业，参考价：18万元/年；二、济宁健身馆一层办公室(含东北角配房、门厅、走廊、卫生间、储藏室)，面积约780㎡，租赁用途为办公，参考价：30万元/年；限定经营范围：体育用品、文化教育。

变更为：

一、济宁健身馆一层东南角门面房，建筑面积约为230㎡，参考价：18万元/年；

二、济宁健身馆一层办公室(含东北角配房、门厅、走廊、卫生间、储藏室)，建筑面积约为780㎡，参考价：30万元/年。

上述两处限定用途为：体育用品、文化教育。

其他内容不变。特此变更

山东恒诚拍卖有限公司
2013年1月29日

金牌专栏

★ 一次性交费五次者，赠送一次 一次性交费十次者，赠送三次
★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次★ 每次刊登不得超过两个单位