

寒风凛冽，如何让身体更温暖

专家详解冬季保暖秘诀，5个部位不能挨冻

1. 手脚：冬季手脚容易受寒，建议穿保暖的棉袜和手套，避免长时间泡在冷水中。2. 面部：冬季风大，面部容易受寒，建议戴口罩和围巾，避免面部直接暴露在冷风中。3. 背部：冬季背部容易受寒，建议穿保暖的背心和外套，避免背部直接暴露在冷风中。4. 腹部：冬季腹部容易受寒，建议穿保暖的内衣和裤子，避免腹部直接暴露在冷风中。5. 脚踝：冬季脚踝容易受寒，建议穿保暖的袜子和鞋子，避免脚踝直接暴露在冷风中。



无辣不欢？4个原则让你健康吃辣

1. 适量：不要过量食用辣椒，以免对胃肠道造成刺激。2. 配合：搭配一些蔬菜和水果，可以中和辣椒的辣味，同时提供必要的维生素。3. 清洁：食用辣椒后要注意清洁口腔，避免口腔干燥。4. 个人体质：体质敏感的人要避免食用辣椒，以免引起过敏反应。

女性补血，食疗有方



1. 补血食疗：红枣、桂圆、黑木耳、花生等都是补血的好食材。2. 增强体质：多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼肉、蛋类等，增强体质。3. 补充水分：冬季干燥，要注意补充水分，保持身体水分充足。4. 适当运动：适当的运动可以促进血液循环，增强体质。

1. 食疗原则：根据个人体质选择合适的食疗方法，避免过量食用。2. 饮食原则：注意饮食卫生，避免食用过期、变质的食物。3. 生活原则：保持良好的生活习惯，避免过度劳累。4. 个人原则：根据个人体质选择合适的个人原则。

1. 食疗原则：根据个人体质选择合适的食疗方法，避免过量食用。2. 饮食原则：注意饮食卫生，避免食用过期、变质的食物。3. 生活原则：保持良好的生活习惯，避免过度劳累。4. 个人原则：根据个人体质选择合适的个人原则。

1. 食疗原则：根据个人体质选择合适的食疗方法，避免过量食用。2. 饮食原则：注意饮食卫生，避免食用过期、变质的食物。3. 生活原则：保持良好的生活习惯，避免过度劳累。4. 个人原则：根据个人体质选择合适的个人原则。

007) ~0) 149 60) 14:00 20:45
<> -) 3D 144 80) 20:30
<.) ~0) 134 60) 13:00 15:20 19:10 21:05
<.) ~0) 3D 97 80) 14:00 19:00 22:15
<.) ~0) 136 80) 16:40 19:30 20:10 21:55
<.) ~0) 95 60) 19:20
<.) ~0) 3D 144 80) 13:40 15:45 16:20 19:40 21:30
... 13907346570
... www.hyjbyc.com
<.) ~0) 26-28

<.) ~0) 50) 19:10(1) 20:50(1)
<.) ~0) 105 50) 19:00(2)
<.) ~0) 3D 100 70) 20:40(2)
<.) ~0) 3D 135 70) 20:40(2)
<.) ~0) 144 80) 12:40 15:20 16:20 17:00
18:00 19:00 19:40 20:40 21:35
<.) ~0) 136 80) 15:35 18:05
<.) ~0) 97 80) 13:10 15:00 22:10
<.) ~0) 135 70) 14:05 16:35 19:05 21:30
<.) ~0) 88 70) 12:25
... www.m0734.com
<.) ~0) 0734-8180858
<.) ~0) 48 70) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
<.) ~0) 80 12:50(5) 14:00(4) 16:30(4)
18:05(1) 19:20(3)
<.) ~0) 150 70) 14:00(2) 17:30(2)
20:10(2) 21:30(5)
<.) ~0) 140 80) 13:00(1) 15:30(1)
17:00(4) 20:30(1)
<.) ~0) 95 80) 13:20(4) 21:50(3)
<.) ~0) 135 80) 21:40(4)
<.) ~0) 100 70) 17:20(5)
&