

研究发现,正常高值血压者坚持练习三个月的八段锦可降低收缩压,而且降压效果在一年后仍持续存在,且效果与快走相当。

据介绍,八段锦是一种广为流传的传统养生功法,有助于疏通经络、调理三焦、健脾胃以及行气活血。常规一套动作练习时间约10至15分钟,无需器械与特殊场地,运动强度低至中等程度,对于很多成年人而言安全且易于开展。

研究者表示,八段锦可作为一种有效、易行且可推广的生活方式干预措施帮助需要降低血压者控制血压。

与此同时,高质量的随机研究证明了这种古老的锻炼方法的益处,其降压效应与某些重要的降压药物试验所观察到的结果相似,而八段锦无需成本且无副作用,非常适合在资源匮乏的环境以及社区预防中推广。

杨进刚

胜利时刻:8月15日,永远值得铭记

1945年8月15日,《大公报》头版以力透纸背的五个超大号铅字——“日本投降矣!”向全国人民宣告了抗战胜利的重大消息。当日,日本天皇宣布接受盟国的《波茨坦公告》,无条件投降。

这是一个等待了太久,为之奋战太久的消息,这一天,全国各地沸腾了。

本期,我们跟随老照片一起穿越历史的烟云,重温历史,共同回忆那振奋人心的时刻。 综合



▲1943年春,由于广播发射机损毁,延安新华广播电台暂停播音。1945年8月初,电台开始做复播的各种准备。8月15日,当日本天皇裕仁以广播《终战诏书》的形式向世界宣布无条件投降时,延安也收听到了这一广播。中共中央决定,尽快恢复延安台的正常广播。当天播音测试时,除了播发路透社有关日本投降的特急消息和新华社、《解放日报》的消息,还反复播送了朱德总司令敦促日寇投降的紧急命令,以及向敌伪军发出限期缴械投降的通牒。



◀日本无条件投降后,重庆街头狂欢的民众。整个城市像是“沸腾的开水锅”。



▲在昆明,西南联大教授闻一多曾经发誓:抗战一日不胜利,就一日不剃须。得知日本投降的消息后,他立马去剃了胡须。



▲在福建省漳州,美国海军海岸观察天气组四区成员与当地百姓庆祝抗战胜利,他们点起火炬、互敬米酒。



▲武汉各界欢庆抗战胜利。



山东省老年国际旅行社

青島报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169 66988549

NCL诺唯真游轮 诺唯真之勇号

奥克兰+大溪地+斐济 南太平洋巡航19日

新西兰奥克兰、怀托摩萤火虫洞、伊甸山、奥克兰帆船俱乐部、皇后大街、帕皮提市区、金星角、大溪地茉莉雅岛、波拉波拉岛、赖阿特阿岛、库克群岛拉罗汤加岛、美属萨摩亚帕果帕果、萨摩亚阿皮亚、斐济苏瓦、德拉乌尼岛、劳托卡、楠迪沉睡巨人花园、沙巴马尼亚湿婆庙、总统村、楠迪文化市场

11月14日

65800

(含岸上观光)

专列-新疆最美东西南北疆空调旅游专列17日游-坎儿井、葡萄沟、天山天池、大巴扎、喀纳斯、禾木、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、那拉提大草原、罗布人村寨、N39沙漠、刀郎画乡、喀什古城、张骞纪念馆、艾提尕尔清真寺、张骞纪念馆、卡拉库勒湖、库车王府、天山神秘大峡谷、魔鬼城、回王府、十二木卡姆

东西南北疆精华景点! 双导游24小时陪同.....9月19日4980元起

专列-金秋额济纳直达专列11日游-额济纳1-8道桥大漠胡杨林、居延海日出、黑水城遗址、大漠怪树林、阿拉善通湖草原、篝火晚会、中卫沙坡头、金沙岛、青铜峡黄河大峡谷、六盘山长征景区、须弥山石窟、双胡杨林

.....10月14日左右 3350元起

专列-甘川宁蒙10日游-武都万象洞、黄龙、九寨沟、大型藏羌风情晚会、镇北堡西部影视城、水洞沟旅游区、董府、青铜峡黄河大峡谷、高庙、金沙岛、沙坡头、通湖草原、马到成功.....9月4日 2880元起

北京-升旗仪式、天安门广场、故宫、八达岭长城、颐和园、天坛、什刹海、北京动物园(含熊猫馆)、抗战纪念馆、鸟巢水立方、清北名校外观大巴4日.....8月21/24/26/28日 850元

江西-葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷、景德镇陶阳里、陶瓷DIY体验、婺女洲景区、雕塑瓷厂、篁岭双动纯玩6日.....8月17/19/21/22日 3780元(一价全含)

东北-长白山、沈阳、丹东、大连-抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、朝鲜内河游船、国门、中朝边境19号界碑、长白山北坡、天池、瀑布、绿渊潭、小天池、朝鲜族民俗村、沈阳故宫、张氏帅府单船单卧 6日游青島独立成团带全陪、纯玩0购物0自费.....8月15/19/22日 3180元

安徽-皖南富硒休闲康养-秋浦河白鹭湾公园、池州石台牯牛降、仙寓山、慈云洞、白石岭 豪华半卧大巴5日.....8月25/28/31日499元(65周岁以上)

特惠西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-卢浮宫含讲解、凡尔赛宫含讲解、巴黎圣母院入内、凯旋门、莫奈花园、协和广场、狮子像纪念碑、斗兽场、雪朗峰、塞纳河游船、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、新天鹅堡、高天鹅堡、米兰大教堂

13/14日一价全含、含全餐、赠送:流量卡+转化插头+旅行三宝

9月4/18/21日(前10名立减1888元/人) 19800元起

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、斯德哥尔摩市政厅(入内,含专业讲解)、新港码头、赫尔辛基大教堂、维格兰雕塑公园、小美人鱼雕像双峡湾10天.....9月4/9日 13099元

澳大利亚 新西兰-千帆海港、海港大桥、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、艾哥顿牧场、怀欧塔普地热公园、红树森林、市政府花园、罗托鲁阿湖、渡轮大厦、库克船长小屋、皇家植物园、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、有轨电车体验、网红涂鸦街、悉尼鱼市场、悉尼歌剧院、海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、海上巡游10日20人精品小团 纯玩无购物.....8月26日 17999元

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汉江公园、梨花女子大学、COEX水族馆、星空图书馆(烟台出发)双船5日.....8月19/26日 2380元

秒杀-冰岛追光之旅10日-斯奈山半岛全景、红顶教堂、黄金大瀑布、盖策间歇喷泉、国家议会旧址-辛格维利尔、维克黑沙滩+钻石冰沙滩+杰古沙龙冰河湖、邂逅漫天极光、雷克雅未克大教堂、太阳航海者、托宁湖、雷克雅未克市政厅、斯科加瀑布、塞里雅兰瀑布.....10月28/30日 13999元起

埃及-守望千年-埃及游轮法尤姆10/11日-帝王谷入内、阿布辛贝神庙入内、卡尔纳克神庙入内、夜游卢克索神庙、哈其素女王、萨拉丁城堡入内、神庙科翁坡、埃德福、夜游菲来、埃及国家博物馆、鲸鱼博物馆纯玩0购物、赠送法尤姆绿洲四驱车冲沙+滑沙.....10月14/21/28日 13800元起

地址:青島市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上万电话咨询★★★