

# 怎样炒股莴笋--晚上总是睡不着怎么办-股识吧

## 一、中意人寿其实是怎样?

你要说明你买的是中意人寿的哪款？

保险是一种很好的投资渠道，风险低而且收益也不错，同时还能避税。

保险是一种长期稳定的投资方式，不要考虑短期返本，要不还不如固定存款；长期才能发挥保险利率较高，复利计息的优势，才有投资价值。

短期取出来是要扣除营业费用和佣金是要“亏”；

长期来算不但不会亏，而且是一种稳健且收益不错的投资。

补充回答：

我不是特别了解中意的投连险，刚才花时间研究了一下，也找别人问了。

总结如下：1，投连险是一种投资险，风险和公司共同承担，不保本。

账户资金投资于股票基金、债券、银行存款。

这款投连险有三个账户：积极性、策略增长性和稳健性。

三个账户的区别是投资分配的比例不同，积极性的账户证券投资占得份额大，保守型的银行存款占得费用大。

风险也依次降低。

简单来说，和买基金差不多，风险不能自己掌控。

2，附加重疾保障比较低，最多才是账户资金的200%，而且最高不超过20万。

3，手续费收的挺复杂，你咨询一下那个业务员，问清楚了。

总的来说，我不推荐购买投连险。

其性质更像是基金而不是保险，要自负盈亏。

你要是只是想保本，或者拿出钱来，就不要买这样的险种，那不符合你的需求。

如果投资保险的话（需要长期投资），购买分红或万能型险种；

如果投资银行的，就定期存款或者购买银行确定利率的一些理财产品。

## 二、板罾怎么做

展开全部 食材 主料：莴笋、豆角、扁豆各一个 青红椒一个 方法：

1、把要泡的食材洗净、沥干水分、切小块（按自己喜好），把黄瓜的瓜瓢去掉。

2、装入玻璃瓶。

3、加入野山椒、糖、醋、盐。

4、密闭，不要太满。

注意事项 泡过几次菜以后，醋就不会那么酸了，但是不要倒掉，那太可惜。

### 三、晚上总是睡不着怎么办

12种可以帮助睡眠的食物：1.食醋催眠：有些人长途旅行后，劳累过度，夜难安睡，可用一汤匙食醋兑入温开水中慢服。

饮后静心闭目，不久便会入睡。

2.糖水催眠：若因烦躁发怒而难以入睡，可饮一杯糖水。

因为糖水在体内可转化为大量血清素，此物质进入大脑，可使大脑皮层抑制而易入睡。

3.牛奶催眠：牛奶中色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一，它不仅有抑制大脑兴奋的作用，还含有能使人产生疲倦感觉的作用。

它是体内不可缺少的氨基酸之一，一杯牛奶中的含量足够起到使人安眠的作用，可使人较快地进入梦乡。

4.水果催眠：过度疲劳而失眠的人，临睡前吃苹果、香蕉等水果，可抗肌肉疲劳；若把桔橙一类的水果放在枕边，其香味也能促进睡眠。

5.面包催眠：当你失眠的时候，吃一点面包，能使你平静下来，催你入眠。

6.小米催眠：小米除含有丰富的营养成分外，小米中色氨酸含量为谷类之首。

中医认为，它具有健脾、和胃、安眠等功效。

食法：取小米适量，加水煮粥，晚餐食用或睡前食用，可收安眠之效。

7.鲜藕催眠：藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效。

可治血虚失眠。

食法：取鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效。

8.葵花籽催眠：葵花籽富含蛋白质、糖类、多种维生素和多种氨基酸及不饱和脂肪酸等，具有平肝、养血、降低血压和胆固醇等功效。

每晚嗑一把葵花籽，有很好的安眠功效。

9.莲子催眠：莲子清香可口，具有补心益脾、养血安神等功效。

近年来，生物学家经过试验证实，莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用；

食用后可促进胰腺分泌胰岛素，进而可增加5羟色胺的供给量，故能使人入睡。

每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

10.大枣催眠：大枣味甘，含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、粘液质、钙、磷、铁等，有补脾、安神的功效。

每晚用大枣30~60g，加水适量煮食，有助于入眠。

11.促眠饮料：取洋葱100g切片，浸泡在600mL烧酒中，1星期后取出。

以洋葱酒10ml，牛奶约90ml，鸡蛋1个，苹果半个榨汁。  
调和后，于睡前30分钟饮用。

12. 莴笋催眠：莴笋中有一种乳白色浆液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱失眠者。

使用时，把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，更具有助眠功效。

## 四、半夜任何时间醒来都无法再入睡

## 五、68岁老人主动脉粥样硬化该怎么办？

1、钠：食盐的摄入量与高血压病有显著的关系，钠潴留使得细胞外液增加，心排血量增高，血压上升。

低盐饮食可以明显的改变高血压的症状。

钠是致高血压病的主要原因。

2、能量：肥胖者高血压病的发病率比正常体重者显著增高，高血压患者多数合并超重或肥胖。

限制能量摄入使体重减轻以后，血压都有一定程度的下降。

3、蛋白质：不同来源的蛋白质对血压的影响不同，植物性蛋白可使高血压和脑卒中发病率降低；

大豆蛋白虽无降压功能，但有预防中风发生的可能。

4、脂肪和胆固醇：脂肪摄入过多，可致肥胖症和高血压病。

高血压病是冠心病的主要患病因素之一。

高脂肪高胆固醇饮食容易导致动脉粥样硬化，所以摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病的预防和治疗都不好。

5、其他营养素：维生素C和B族维生素，具有改善脂质代谢、保护血管结构与功能的作用；

茶叶中的茶碱和黄嘌呤等也有利尿降压的作用；

高血压病合并肥胖、高脂血症及心功能不全者严禁饮酒。

营养原则饮食治疗要适量控制能量及食盐量，降低脂肪和胆固醇的摄入水平，控制体重，防止或纠正肥胖，利尿排钠，调节血容量，保护心、脑、肾血管系统功能。

采用低脂肪低胆固醇、低钠、高维生素、适量蛋白质和能量饮食。

1、能量：因为体重每增加12.5kg，血压就会增加7~10mmHg，所以应该将体重控制在标准体重的范围内，体重减轻应该为每周1.0~1.5kg为宜。

- 2、蛋白质：应该选用高生物价的优质蛋白，植物蛋白最好是占一半，动物蛋白选用鱼、鸡、牛肉、鸡蛋白、牛奶等。
  - 3、脂类：多食用植物油，如豆油、花生油、玉米油、芝麻油等；限制高胆固醇食物，如动物内脏、蛋黄、乌贼鱼、脑髓等。
  - 4、碳水化合物：应该食用多糖，如淀粉、玉米、小米等，同时还有高膳食纤维，可以促进肠蠕动，加速胆固醇的排出。葡萄糖、果糖和蔗糖应该少吃。
  - 5、矿物质和微量元素：（1）限制钠盐摄入：实验证实，吃盐越多，高血压患病率越高。  
（2）补钾：限制钠盐的时候要注意补钾。  
多吃用含钾高的食物：豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜等。  
（3）补钙：钙对高血压的治疗有一定的疗效，每天供给1000mg左右。  
多食用含钙多的食物：黄豆、牛奶、花生、鱼虾、红枣、芹菜等。
  - 6、维生素：大剂量的维生素C可使胆固醇转化为胆汁酸排出体外，改善心功能和血液循环，多吃新鲜的蔬菜和水果。
- 适宜食物
- 1、主食及豆类的选择面粉、糙米、玉米、燕麦、荞麦、红薯、大豆、绿豆、大麦、小米等。
  - 2、肉蛋奶的选择猪瘦肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、海蜇、鱼肉、海参、淡菜、蚕蛹等。
  - 3、蔬菜的选择芹菜及芹菜叶、荠菜、油菜、菠菜、苋菜、苦瓜、韭菜、山药、土豆、丝瓜、番茄、白菜、莴笋和莴笋叶、竹笋、淡菜、马兰头、胡萝卜、荸荠、海带、香菇、茭白、冬瓜、银耳等。
- 饮食禁忌
- 1、控制食盐量，忌食咸肉、咸菜、泥螺等。
  - 2、忌暴饮暴食、高热量食物，如猪油、奶油、巧克力、动物内脏、动物脑、动物油、蟹黄、蛋黄、白薯、干豆、油炸食物等。
  - 3、戒烟限酒，忌浓茶、咖啡和辛辣食品。
- 一日参考膳食
- 早餐：山药、粳米、番茄、鸡蛋、海带等，如：山药粥、番茄炒鸡蛋、蒜茸拌海带丝；  
加餐：苹果；  
中餐：小米、大米、胡萝卜、土豆、芹菜、猪瘦肉等，如：二米饭、胡萝卜炖土豆、芹菜炒肉丝；  
加餐：香蕉；  
晚餐：玉米面、香菇、青菜等，如：玉米面馒头、香菇炒青菜、一杯牛奶

## 六、怎样可以快速入睡

现代医学家证实，食疗对于失眠来说是最好的治疗方法，优于安眠药，无副作用。

下面介绍数则以供试用：

- (1)食醋一汤匙，倒入一杯冷开水中饮之，可以催眠入睡并睡得香甜。
  - (2)经常失眠者，用莲子、龙眼、百合配秫米(粟米)熬粥，有令人入睡的疗效。
  - (3)血虚失眠者，可常服藕粉，或用小火煨藕加蜂蜜适量吃；  
也可用龙眼肉10g，红枣5个去核，蒸鸡蛋一个食用，每日一次。
  - (4)心虚、多汗、失眠者，用猪心一个切开，装入党参、当归各25g，同蒸熟，去药，吃猪心并喝汤，有良效。
  - (5)因高血压而致的失眠者，用芭蕉根50g，猪瘦肉100g，同煮服用，能催眠入睡。
  - (6)怔忡不安而失眠的病人，取芭蕉根50g，猪瘦肉100g，同煮服用，能催眠入睡。
  - (7)神经衰弱的失眠患者，可取莴笋浆液一汤匙，溶于一杯水中。  
由于这种乳白汁液具有镇静安神功能，所以有一定的催眠疗效。
  - (8)临睡前吃苹果一个。  
或在床头柜上放上一个剥开皮或切开的柑橘，让失眠者吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。
  - (9)洋葱适量捣烂，装入瓶内盖好，临睡前放在枕边嗅闻其气，一般在片刻之后便可入睡。
- 希望帮到你！

## 参考文档

[下载：怎样炒股莴笋.pdf](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《混合性股票提现要多久到账》](#)

[下载：怎样炒股莴笋.doc](#)

[更多关于《怎样炒股莴笋》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/30689902.html>