

●健康直通车

# 过年没少吃吧?快起来动一动

运动多样化,老少皆宜“快步走”

快利用空闲时间,选择适合自己的运动方式,动起来吧。

有氧运动 如快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高人体心肺耐力,也可以有效减少机体脂肪堆积,控制体重,防治高血压、高血糖和高血脂。

这里向大家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度,走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快,如同匆匆忙忙赶公交车一样。它是最简单最优良的身体活动,而且提供多种保健益处。

日常生活中,建议每天快步行走6000步,就相当于瑜伽40分钟,太极拳60分钟,骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟,打网球、篮球和羽毛球30分钟,慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步行,全家人都会收获到意想不到的愉快和健康,提升耐力,舒缓压力,改善睡眠,增加健康信心。

抗阻运动 如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可以延缓运动能力下降、强壮骨骼关节和肌肉。

抗阻练习每周2~3次,预防和控制心血管病和2型糖尿病,改善姿势、移动能力和平衡力,预防摔倒,维持独立行为能力,提高生活质量。

特别提醒:运动时间可累计,但每次持续时间应不少于10分钟;运动频率至多隔一天,最好天天运动。



过节这些天,大家走亲访友、穿梭在各种饭局聚会之间,想必是没少大吃大喝吧?吃得多吃得少,黑白颠倒睡眠少……这些都是我们过节长胖的原因,假期结束了,节也快过完了,是时候开启“甩肉”模式了。

今天让我们来看看医生针对不同人群开出的节后“运动处方”。记住,只要你动得勤,肥肉就追不上来!

## 三类重点人群收下专属“处方”

儿童青少年 应增加户外活动,每天至少60分钟;多培养运动习惯和爱好,如自行车、慢跑、跳绳、仰卧起坐、柔韧训练、游泳等。

孕妇 适当活动有益于维持体重增加在适宜范围,也有利于自然分娩,宝宝也会更健康。可以选择走路和其他运动强度较低的方式,避免发生危险。

老年人 老年人应时常监测体重变化,使体重保持在适宜的稳定水平。寻找适合老人自己身体情况的活动方式,通

过有针对性的身体锻炼,注意安全,也可以有效、显著地降低跌倒的风险。

注意,老人不要尝试过于激烈的运动如快跑等。此外,如果有冠心病、糖尿病、骨关节病等,或者年龄超过80岁,应咨询营养师或医生相关注意事宜。

## 运动有益也要避免损伤

运动不仅仅是减肥的作用,更重要的是增强体质,改善健康状况。不过,在这里提醒大家,在运动的时候也要注意安全,从自己的兴趣出发,寻找适合自己的运动,避免运动中可能发生的风

险。以下几点需要注意:

- 每次运动前应先做些准备活动,运动开始应逐渐增加用力。
- 运动后不要立即停止活动,应逐渐放松。
- 出汗多时适当补充水和盐。
- 步行、跑步应选择安全平整的道路,穿合适的鞋袜。
- 肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重,应隔天进行。
- 运动中出现持续加重的不适感觉,应停止运动,及时就医。

据人民网(图片来自网络)

●生活百科

# “打耳洞”这件小事劝你还是去医院

穿耳孔也被称为打耳洞,它可以说是不少爱美女士的常规操作,有的人甚至会在耳朵上打多个耳孔,以便佩戴各种时尚耳饰。不过,医生喊话了——打耳洞看似简单也是有风险的,最好还是去医院完成。

穿耳孔是一项需要谨慎对待的有创操作,选择正规医疗机构的最大优点就是安全。医疗机构会使用专业的设备和消毒工具,在穿耳孔前,医生还会进行详细检查,确保耳朵没有任何感染或其他问题。穿耳孔之后,医生也会交代注意事项,降低并发症的风险。

非正规场所通常没有经过专业培训的医生,也没有适当的设备和消毒措施。这可能导致感染、疼痛和其他并发症的发生。此外,这些地方的操作可能不够精确,导致耳孔位置不合理或不对称,影响美观。

除了一般的风险外,穿耳孔还有一个特殊的风险,那就是瘢痕疙瘩的形成。瘢痕疙瘩是指在伤口愈合过程中,产生过多的胶原蛋白,最后表现为隆出形状不一、色红质硬的良性肿块。这种情况在穿耳孔中比较常见,尤其是当伤口愈合不良或感染时。

据北京青年报

●营养识堂

# 樱桃和车厘子到底有什么区别?

近期车厘子大量上市。它颜值高、口感好,价格更是吊打绝大多数的水果,时不时还会占领网络上的热搜位置。车厘子的价格是普通樱桃的十几倍,是不是营养也翻倍?整体来看,车厘子其实属于樱桃的一种,跟中国樱桃的区别是品种不一样。只不过大家习惯把进口来的甜樱桃叫做“车厘子”,而把国产的甜樱桃称为大樱桃,其实车厘子和普通樱桃的营养差别较小,我们一来说明。

维生素C:无论是车厘子还是樱桃,都是补充维生素C的理想水果。车厘子的维生素C含量为7mg/100g,樱桃10mg/100g,远不及橙子(33mg/100g),不过强于苹果(3mg/100g)。

铁:车厘子果实颜色较深红,直观上给人感觉很补铁。但其实车厘子和樱桃的铁含量都很低,分别为0.36mg/100g、0.4mg/100g,仅约为猪瘦肉的1/10。它之所以颜色深红,是因为含有丰富的花色苷。

钾:含量还不错,每百克都为230mg左右,平时多摄入钾能帮我们维持血压的健康,也有利于改善心肌收缩能力。

膳食纤维:和樱桃相比,车厘子的皮厚,膳食纤维含量更高一些,为2.1g/100g,对预防便秘、保护肠道健康有益。

生物活性成分:樱桃中含有生物活性成分,具有抗氧化作用;车厘子中含量更为丰富,含有大量酚类、黄酮类、花色苷等生物活性成分,果肉中含量较高的酚类物质是表儿茶素、对香豆酸、儿茶素和芦丁,它们都有助于减轻身体的炎症反应、预防癌症和心血管疾病。

对血糖较为友好:樱桃血糖生成指数GI只有22~29,属于低GI食物,即便血糖偏高也能放心吃。颜色太深的车厘子GI会相对较高,可能会达到63,属于中等GI的水果,如果买来的车厘子颜色很深,少吃几颗就好。

此外,车厘子和樱桃的热量都不算高,但樱桃的热量相对更低,为46kcal/100g,仅为车厘子的73%。对于有减肥需求的小伙伴,吃车厘子得稍微控制点,如果一次吃下去20来颗,几乎相当于半碗米饭了。

据人民政协报

# 分类信息



扫码即可办理

结婚启事、生日祝福

结婚周年纪念(金婚、银婚等)

升学、乔迁祝贺,可扫微信办理

服务热线: 85381058 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼服务大厅(江东路33号)

温馨提示: 本栏目信息仅供参考

## 东阳出租

东阳江北街道甘溪西街(山口附近)厂房每层2600㎡,共十层,可分租,诚邀规上企业租金从优,联系电话:18869937326

## 理财投资

中银投资  
合作炒股、自有资金雄厚  
当天放款13867901885

## 招聘营业员

中唐臻选是一家优选特色礼品的集合店,现招聘营业员2名,要求女性,年龄25-40岁,相貌端正,亲和力强,身体健康,高中以上学历。待遇面谈,为底薪+提成。

地址:义乌市江东路33号  
联系人:王经理13958400777

版面中的房产面积  
均为建筑面积

何大姐®  
何大姐本地人  
义乌找对象  
就找何大姐

资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
老品牌  
关注更多会员信息 婚恋私人定制

高端精英未婚专场第2478期

未婚25岁166美国留学学女教师正式编制精致甜美未婚26岁174美国留学与父母一起经商家庭条件优越未婚26岁168浙江中医药大学党员独女杭州高中教师气质佳未婚27岁165硕士机关单位公务员父母经商乐观开朗大方未婚27岁162硕士浙江本科学历读义中机关单位公务员漂亮未婚28岁167硕士医生正式编制性格开朗长相耐看爱运动未婚28岁169硕士西班牙留学自主创业电商父母经商办厂未婚29岁163硕士浙大党员事业单位正式编制温柔有爱心未婚29岁165博士义中党员杭州医院医生正式工美丽聪颖未婚22岁192硕士在读科大金一中共党员办企业优秀未婚25岁176硕士义中党员与父母一起经商办厂条件优越未婚26岁188硕士义中党员杭州事业单位上班温和有礼帅气未婚27岁178硕士党员国有银行正式工父母经商努力上进未婚28岁180硕士义中独子国有银行总部正式工阳光帅气未婚29岁174博士在读党员独生子性格随和阳光健谈有礼貌未婚29岁180博士党员高校教师正式工待人谦和彬彬有礼未婚30岁180硕士美国留学独子与父母一起经商家庭富有未婚32岁171博士党员杭州某研究所副教授稳重学识渊博

何大姐专线:17769928678(微信)  
何大姐微信:www.hedajie.com  
婚恋专线:85225556 85225505  
西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢®  
中国婚介协会会员单位  
二十多年婚姻牵线  
成就美好姻缘

婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务  
云集经师、办厂、公务员、教师等精英会员  
硕士博士精英专版

未婚98年170硕士医生杭州工作开朗大方气质佳未婚97年161硕士正编教师知书达理有气质清纯未婚96年160德国硕士性格开朗父母经商家境优越未婚95年158美国硕士上海工作收入丰厚青春靓丽未婚94年168硕士编制医生性格文静有内涵俏丽未婚94年172硕士单位正式工独生女家境优越未婚92年158硕士上市公司开发经理收入丰气质佳未婚92年160美国硕士大学教师独女家境优越未婚92年158博士杭州央企工程师内通气质佳未婚92年163法国硕士高级培训师开朗时尚靓丽未婚92年156硕士编制教师端庄大方气质有内涵未婚88年162美国波士顿硕士公司老板收入丰厚未婚97年178硕士自营外贸多房收入丰厚阳光帅气男未婚98年176硕士临床药师积极向上稳重家境优越未婚96年176美国硕士工程师收入丰厚家境优越男未婚95年175硕士义乌市省级医院主治医生家境优秀男未婚94年170博士上海金融工作义乌上海多套房男未婚94年170博士工程师才华出众阳光家境优越男未婚94年178硕士省级医院医生家境优越阳光帅气男未婚93年178硕士设计师父母经商阳光帅气男未婚93年176硕士省级医院医生父母经商家境优越男未婚91年172硕士机关单位编制积极阳光有房车男未婚90年178硕士高校教师积极阳光有房车英俊

爱情热线:85144818  
微信:15857918189  
网址:www.ywxxf.com  
篁园市场八楼3室309号  
(靠江滨路篁园市场10号门电梯上8楼)

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

玫瑰园®  
高端婚恋会所(始于1997年)  
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥  
34821期会员推荐  
未婚93年161本科幼师家里市区两套房产金华套房文静随和女未婚99年166本科上班旧改重直城区垂直店面温和大方女未婚95年166本科行政家里城区三套房自有一套开期随和女未婚94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明贤惠女未婚96年168本科上班城区套房多套家境好有市区学区房女未婚96年170本科央企家里旧改房一栋福明上边文静随和女未婚93年164本科自办培训机构家里住房文静随和善良上进女未婚96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房随文静男未婚95年177本科国企有车家里住房城区套房开期上进男未婚94年176大专自办义乌市城区两套房产老家有房随和稳重男未婚91年173硕士事业编制独子东阳市城区套房家里套房随和稳重男未婚93年175大专上班有车家里一栋垂直房开期随和稳重男未婚99年178大专经南独子家里旧改重直住房高楼层随和稳重男未婚98年180大专上班有车名下自有住房四套随和稳重男未婚88年178硕士国外留学独子自办公司房产多处家境殷实男未婚95年181本科经商有车已购义乌市市区套房温和开明

佳人有约婚介交友  
本地红娘实名制一对一牵线  
女未94年160cm 电商;男未95年183cm 经商  
女未95年164cm 财务;男未96年180cm 经商  
女未93年162cm 在编老师;男未94年176cm 外贸跨境电商  
女未99年168cm 自主创业;男未95年178cm 电商  
女未94年163cm 国企正式工;男未99年177cm 摄影行业  
女未78年160cm 移民事业(小孩随母);男未91年172cm 外贸(小孩随自己)  
http://www.jryy520.cn/(免费注册)  
缘分热线:85386077  
微信号:未婚18257089107  
离婚15058572298  
地址:江东南路158号二楼

佳人有约婚介交友  
本地红娘实名制一对一牵线  
女未94年160cm 电商;男未95年183cm 经商  
女未95年164cm 财务;男未96年180cm 经商  
女未93年162cm 在编老师;男未94年176cm 外贸跨境电商  
女未99年168cm 自主创业;男未95年178cm 电商  
女未94年163cm 国企正式工;男未99年177cm 摄影行业  
女未78年160cm 移民事业(小孩随母);男未91年172cm 外贸(小孩随自己)  
http://www.jryy520.cn/(免费注册)  
缘分热线:85386077  
微信号:未婚18257089107  
离婚15058572298  
地址:江东南路158号二楼

佳人有约婚介交友  
本地红娘实名制一对一牵线  
女未94年160cm 电商;男未95年183cm 经商  
女未95年164cm 财务;男未96年180cm 经商  
女未93年162cm 在编老师;男未94年176cm 外贸跨境电商  
女未99年168cm 自主创业;男未95年178cm 电商  
女未94年163cm 国企正式工;男未99年177cm 摄影行业  
女未78年160cm 移民事业(小孩随母);男未91年172cm 外贸(小孩随自己)  
http://www.jryy520.cn/(免费注册)  
缘分热线:85386077  
微信号:未婚18257089107  
离婚15058572298  
地址:江东南路158号二楼

佳人有约婚介交友  
本地红娘实名制一对一牵线  
女未94年160cm 电商;男未95年183cm 经商  
女未95