



别被秋凉伤了身

身体3个部位冻不得

秋天没有夏天的热,也不像冬天那么冷,然而在这个季节,身处室外不免感到有些凉飕飕。虽说有“春捂秋冻”的说法,但中医专家提醒:身体有三个部位不能“秋冻”。

首先是头部,如果保护不好,头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

第二是腹部,腹部有很多重要经脉,如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响。例如有胃病史的人受寒易胃疼,经期女性受寒容易痛经等。

第三就是脚,“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。

对于秋凉,这个时候一定要注意身体的保暖。老年人、心脑血管病患者、偏头痛人群要注意保护好头部,在享受秋高气爽的同时,最好戴着帽子和围巾。

而对于腹部的保暖,漏肚脐的衣服,再美也不建议再穿了,低腰裤也尽量避免。对于老人和孩子,或者有胃病、宫寒的女性来说,不妨贴身穿一件背心,出门的时候可以穿一件坎肩或者马甲,护住腰腹部。每晚睡前还可以将双手搓热,顺时针方向绕脐揉腹36次,揉脏腑则气血经络皆动,脏腑通诸病消。

脚部的保暖也很重要,建议大家要经常热水泡脚,可暖全身,防止痛经等寒病的发生。手脚冰凉及体弱的人,不妨晚上穿双薄袜子入睡。

(据新浪网)



护肝牢记两大法宝——

饮食有度 不乱吃药

肝脏被比喻为人体的“化工厂”,是人体新陈代谢最旺盛的器官,爱护肝脏先要管好自己的嘴,并牢记两大法宝。

法宝一:饮食有度。生活中酗酒,摄入过多高蛋白、高脂肪食物容易导致酒精肝、脂肪肝。此外,一些不健康的饮食习惯也应该引起重视。比如经常吃火锅也可能会增加肝脏负担,其“麻”“辣”“烫”特性,对肝脏具有刺激性。

法宝二:不乱吃药。生活中常有一些人,十分迷信保健品所谓的“调理”功效,热衷壮阳药、减肥药、美容药、补药等,殊不知,“是药三分毒”,“调理”的结果是药物之间相互作用对人体产生了副作用,直接伤及了肝脏。

专家表示,近些年,滥用药物引起的肝脏损伤有不断上升的趋势,尤其是滥用抗生素、保健品等。因此在不明药理、药性的情况下千万别胡乱吃药。

当我们的肝脏有异常时,它会主动发出诸如身体感到疲乏无力、肝区有疼痛、出现肝掌等信号。对此,专家指出,肝脏释放出这一系列的预警信号其实在提示我们要有防范和治疗措施了。最简单的做法就是去医院检查肝功能。但在检查中,1次~2次肝功能检查中转氨酶偏高还不能确定肝脏有了问题,还需要持续的检查。

(据新浪网)

一天的最佳运动时间

你选对了吗?

生命在于运动,运动是健康的源泉。气温适宜的秋季,是运动族最喜欢的季节,不过,运动时间和方式如果选择不当,不仅会损伤身体,甚至越动越虚。那么,如何开展运动才科学合理?

常言道“一日之计在于晨”,许多人天没亮就起床锻炼,其实太早运动对身体无益。人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期,运动会增加心脏负荷,升高血压,尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。清晨太阳未升或刚升,氧浓度相对较低,且经过一夜的城市废气积累,空气质量相对较差,建议还是在太阳升起后再进行运动锻炼。如若早起不防先吃早餐,视消化情况餐后半小时或1小时后再进行运动锻炼。

对上班族来说,白天上班没时间,而晚上又不提倡运动,那么什么时候锻炼才合适呢?专家指出,其实一天中运动的黄金时间为午后16:00-17:00,因为经过大半天的日常工作,人体的肌肉韧带已得到了充分的活动,心率血压趋于平稳,可以进行较为剧烈的有氧运动,如跑步、打球、游泳、器械健身等。(据新华网)



胡子不能刮太干净

你知道为什么吗?

对于男人来说,刮胡子是日常生活中经常要做到的事情,而且很多人都认为胡子刮的越干净就越好,其实这是错误的认识,男人刮胡子一定要当心“剃刀肿块”。

所谓的“剃刀肿块”,是由于胡须在其毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤,或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生炎症刺激而导致非常疼痛的肿块。

男性剃须时可适当绷紧皮肤,这样能减少剃刀运行的阻力,防止碰破皮肤。要了解胡须的纹理走向,根据面部胡须生长方向的不同,沿着从左至右,从上到下,先顺毛孔,再逆毛孔的剃须顺序,让剃须膏有更多的时间柔软短须最硬的部分。顺着纹理剃须能减少皮肤发生红肿、疼痛。(据新浪网)



●兹有信阳明阳装饰有限公司税务登记证副本(证号:豫地税信字411502589733935号),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有潘家宽、胡世红之子潘俊强于2009年9月9日在潢川县双柳树镇卫生院出生,其出生医学证明(编号:L411567737),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李露之女李梓萌于2016年7月14日在信阳市平桥区妇幼保健院出生,其出生医学证明(编

声明

号:Q410008763),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张仪豫S7X305号普通二轮摩托车,车架号:LP6PCJ3B450921452,发动机号:51060953,其机动车车辆登记证书、行驶证及车牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张爱勋豫SX7740号普通二轮摩托车,车

架号:9703544,发动机号:96098159,其机动车车辆登记证书、行驶证及车牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市啄木鸟装饰设计工程有限公司财务专用章壹枚(编号:4115010074512),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳华成市政工程有限公司魏瑞兵的二级建造师注册执业印章(编号:豫241111123179),因不慎丢失,特声明作废。