

一健必读

健闻汇

健康顾问 养生贴士

预防中风 秋冬季节最关键

10月29日是“世界卒中日”，今年的主题是“预防卒中，从今天开始”。

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

1 当心脑卒中年年轻化

郑州大学附属洛阳中心医院神经内科主任马聪敏介绍,脑卒中俗称“中风”。

2 秋冬季节护理是关键

“远离脑卒中,关键在于日常护理和预防。”

是否属于高危人群,建议先对照以下8个问题进行自测:

如果您的肯定答案个数占了3个以上,就属于脑卒中的高危人群。

预防脑卒中,日常保健很重要。

“很多人认为脑卒中是老年人的‘专利’,事实并非如此。”

行,避免低温对血管的刺激,饮食也要合理。

如果突然出现下列预警信号,要特别小心:突然肢体麻木或者乏力。

另外,为向广大市民普及脑血管疾病筛查以及防治的相关知识。

3 四条建议防脑卒中

专家提醒,中过风的病人容易再次中风,而且中风次数越多,症状越重。

管好嘴:注意饮食控制,养成良好的饮食习惯,最主要的是清淡饮食。

相关链接

世界卒中日

2004年6月24日,在加拿大温哥华召开的第五届世界卒中大会上。

迈开腿:适度体育锻炼,以缓和的有氧运动为主,如太极拳、慢走、散步等。

开怀笑:保持良好的心情,生活规律,正确面对现实,避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。

用好药:每天坚持服用小剂量阿司匹林可有效预防脑卒中。

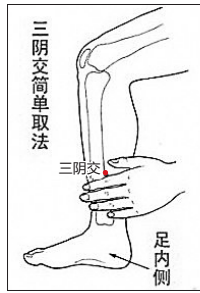
另外,生活细节也要注意。转颈、起床等生活动作要缓慢。

本报记者 李岚 通讯员 路书斋

常揉三阴交 女性显年轻

爱美是女人的天性。三阴交穴可以帮女人延缓衰老。

三阴,是三阴经也;交,交会也。三阴交穴指足部的三条阴经中气血物质在本穴交会。



三阴交穴在小腿内侧,脚踝骨的最高点上三寸(自己的手横着放,约四根手指横着的宽度)处。

紧致脸部肌肉 如果想在40岁之后,保持脸部和胸部不下垂。

具体方法:在晚上9点前后,按揉左右腿的三阴交穴各20分钟。

调月经、祛斑、祛痘、去皱 三阴交穴是脾、肝、肾三条经络相交会的穴位。

具体方法:每天21时到23时,按揉两条腿的三阴交穴各15分钟。

保养子宫和卵巢 人体的任脉、督脉、冲脉这三条经的经气同起于胞宫。

具体方法:每天17时到19时,用力按揉两条腿的三阴交穴各15分钟左右。

读家



3 赵普罢相

建隆二年七月赵普担任开封尹,太祖、光义、赵普三人出现裂痕。

离京。这一切是怎样形成的呢?

自赵光义晋升开封尹始,赵普与赵光义两股势力便明争暗斗。

史书记载,刘焜免职,姚恕继任后辅佐光义甚是得力。

姚恕之死是赵光义集团与赵普集团斗法的又一个产物。

随着时间的推移,赵普与太祖的关系也逐渐出现微妙的变化。

史书记载,雷有邻之父雷德驥,乃正直、脾气急躁之人。

太祖、赵普联合的彻底瓦解,使局面由一对二变成了一对一。

雷有邻认定他父亲的今天都是拜赵普所赐,开始报复。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就。



1 我的秘密身份

书名:极端之美

作者:余秋雨

出版社:长江文艺出版社

内容简介:本书主要选取了我

国举世独有的三项文化:书法、昆

曲、普洱茶来讲。所谓“文化极

品”,就是其他文化不可取代而又

达到了最优秀等级,一直被公认为

那些具体作品。而书法、昆曲、

普洱茶这三项,既不怪异,也不

生僻,却无法让一个远方的外国

人全然把握。

任何文化都会有大量外在的宣言、

辛卯年秋日的一天,深圳举办“

品鉴专家不多,他们的名字,大

品鉴专家不多,他们的名字,大

不好意思,这是我的一个秘密

本来,我是想一直秘而不宣偷

出的头衔也是“普洱茶品鉴专

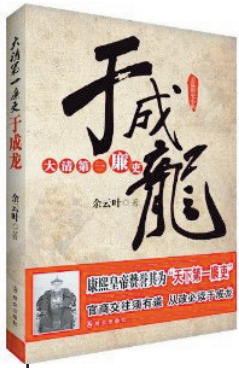
人们一旦沉迷于自己的某一身

这就要我把两个身份交叠了,

想了半天后我说,本人对文章

当然,隆重并不是艰深。文章

如果谈普洱茶谈得半文半白、



★作者:余云沂 ★出版社:群众出版社

《大清第一廉吏于成龙》

于成龙,清代山西人。于清顺治十八年(公元1661年)出任,从知县做起,官至大学士。

作者花大量笔墨,着重致力于于成龙人物形象塑造,赋予其浓重强烈的情感色彩。

作者写这部书时曾沿着于成龙的人生道路,经山西、行广西、去重庆、泛湖广、走河北、涉两江。

300K\$ 新书快讯

公告

依据河南省洛阳市涧西区人民法院(2012)涧民四初字第380号民事判决书及洛阳市涧西区人民法院(2013)涧法执字第389号协助执行通知书。

声明

洛阳高新开发区海天超市税务登记证及发票不慎遗失,税务登记证号:410305197003035310,商业定额壹拾元发票,发票代码:141030527093,二本,发票起号:01067201,发票止号:01067300。

拍卖公告

受委托,我公司定于2013年11月14日10时在本公司拍卖厅公开拍卖坐落于新安县老城西关(新安县远达电子器材厂院内)房产。