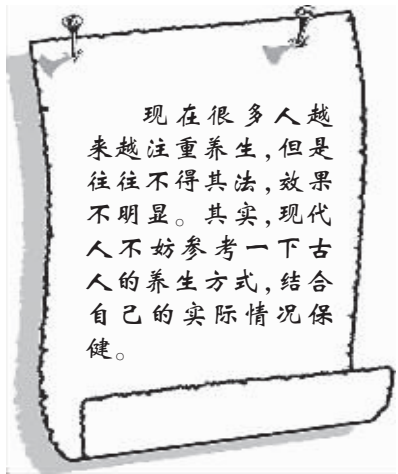


古人的8个养生诀窍



背宜常捶阳气旺。人体背部有丰富的脏腑腧穴,捶背可刺激背部皮肤、皮下组织的穴位,通过经络的传导,增强经络系统的功能,改善免疫机能,增强抗病能力;捶背还可舒筋活血,使肌肉放松,促进血液循环,加速背部皮肤新陈代谢。捶背手法要均匀,着力要有弹性,轻拍轻叩,每分钟60—100下,每日1—2次。不过,有严重心脏病的患者,捶背须谨慎。

经常梳头脑神通。孙思邈说:“梳头可以使身体愉悦,面色光辉,耳目清明,令人食美,气力强健,百病皆去。”两手五指分开并屈指伸入头发间,从前额沿头顶至后脑循环往复按揉头部,每次梳头10次至百次。动作轻柔,或用木梳每日梳头3—5遍,每遍60—100次,可以疏通头部经络。常梳头可刺激头部经络,引气血下行,有助于缓解高血压、动脉硬化等,又能引气血上行,治疗脑供血不足。

面宜多擦气血平。经络系统中很多起于头面部,擦面可疏通经络。每天清晨,将两手搓热,以中指沿鼻部两侧自下而上,带动其他手指,擦到额部向两侧分开,经两颊而下,像洗脸一样,擦10余次。这样能使面色红润,少生皱纹,防止面部神经麻痹,还可以消除疲劳,振奋精神,有助于改善面部尤其耳部的末梢血液循环状况。

目宜常运眼不花。眼球转动,中医称为运睛。闭上眼睛,眼球自左向右转动6—10次,然后再自右向左转动6—10次。眼球转动要慢,然后闭目片刻,再睁开眼睛即可。眼球转动时速度要均匀,每个转动方向可做2—4个节拍。此法对于有眼疾、眼疾的中、老年人十分合适,常做能年老目明,看事物清晰。

腹宜常摩易消化。腹为胃肠等脏器所在,常做腹部按摩有利于消化。仰卧在床上,

两腿伸直,脚尖朝上,两手搓热后叠加在一起,用掌心在以脐部为中心的腹部,顺时针方向按照小圈、中圈和大圈的轮廓,各按摩12次。这样能健脾胃、助消化,久练对肾亏乏力及便秘均有疗效。

谷道常提防痔疮。谷道指肛门,平时有意识提肛门,可防痔疮、肛裂等疾病。站立或躺在床上均可,在吸气时稍用力,提起并紧缩肛门连同会阴上升,稍停顿一下,再放松、呼气。反复做5—7次。

肢体常摇筋骨壮。两手握拳,连同两肩,向前轮转胳膊,先由里向外下方转,再由外向里上方转,再换一只胳膊按同样方法轮转,各20次;平坐,提起左脚向前缓缓伸直,脚尖向上,当快要伸直时,脚跟用力向前下方蹬一下,做5次后,再换右脚做。此方法能舒展四肢关节,对中、老年人预防肩周疾病,提高身体机能具有益处。

足心常擦心清净。泡洗双脚后,用右手握住右脚趾,用左手摩擦右脚的涌泉穴及附近的足心,直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动,然后放开双脚,向上、向后尽量翘起足趾,再收缩足趾,像这样反复做10次。右脚着地之后,换左脚。经常按摩涌泉穴可以降低虚火,缓解头晕、头痛、目眩、咽痛,还可缓解失眠及足部萎缩、麻木等。

(据新华网)

“你看病 我出钱”

河南森林置业有限公司
举办献爱心活动

即日起,河南森林置业有限公司联合商丘广播电视台《健康在线》栏目、《京九晚报·健康周刊》、商丘市中心医院超声刀治疗中心共同举办“健康月”活动。凡是前列腺肥大、子宫肌瘤患者,在活动期间,每人每疗程补助医疗费800元。超声刀治疗不手术,不吃药,无副作用,治疗结束后,凭身份证、出院发票或结账单,到商丘广播电视台《健康在线》栏目组或商丘日报报业集团医药卫生新闻部领取补助金。

咨询电话:0370—2530616
2622525
2776966

关于开展“名院名医” 百姓推荐活动的启事

医院的就医环境、服务态度、专家技术力量等是否让百姓满意,是人们关注的热点话题。为了方便群众选择安全、放心的医院就诊,本报开展“名院名医”百姓推荐活动。让百姓把心目中信赖的医院、特色科室及权威专家推荐给本报,我们将进行采访并进行连续报道,将百姓信赖的“名院名医”展示给读者。

联系方式:13837073852 付红刚
15518676101 杜更轩
0370—2622525

邮箱:dugengxuan@163.com
商丘日报报业集团医药卫生新闻部

上汽通用五菱 “好事成双”

截至10月底,上汽通用五菱年销量已达121万辆,超过年度计划90%,2012年上汽通用五菱年销售有望突破140万辆。而在10月31日J.D.Power公布的2012年中国新车质量调查报告中,五菱宏光以156分的成绩位居第一,五菱荣光则以171分占据次席。宝骏乐驰也以187分的成绩,获得紧凑型车第二名。

另据相关人士介绍,上汽通用五菱宝骏基地将于11月下旬建成投产。今年11月18日,恰是上汽通用五菱合资的第十个年头,宝骏基地的落成可谓是为“企业十年”奉上的一份厚礼。

即将投产的宝骏基地位于广西柳州汽车城内,占地3100亩,具备年产40万辆的生产能力。一期总投资约80亿元,主要生产宝骏系列轿车、变型车及配套的发动机产品。此外,宝骏相关的配套零部件园区,也将陆续建成。

业内人士分析,随着柳州宝骏基地的落成,上汽通用五菱在乘用车产能上将得到大幅度提升。另外,国际一流的生产条件,也能为强调品质过硬的宝骏车型,提供坚实的制造保障。随着宝骏车型在市场的立足,以及愈加充沛的产能、技术保证,上汽通用五菱或将在乘用车市场中掀起新一轮浪潮,创造出其在微车市场的过入业绩。

本报记者 高亚华

前沿探索

喝红茶多的国家 糖尿病发病率较低



喝茶已被证明有多种好处。一项最新研究显示,那些喝红茶较多的国家,其人口中糖尿病发病率较低。

新一期《英国医学杂志出版集团公开期刊》刊登报告说,瑞士研究人员收集了世界多国人口喝红茶的情况,数据显示爱尔兰人喝红茶最多,平均每人每年消费两公斤以上红茶茶叶。英国、土耳其、俄罗斯等国的人也很喜欢喝红茶。中国虽然是茶叶大国,但由于人们通常喜欢喝绿茶,和韩国、巴西等国相比排名靠后。

研究人员又调查了各个国家人口中患癌症、心脏病、糖尿病等多种疾病的情况。对比分析显示,那些喝红茶较多的国家,糖尿病发病率一般比较低。

研究人员表示,这项发现只是揭示了一种联系,对于喝红茶与糖尿病之间究竟有什么样的因果关系,还需要进一步探索。

(据新华网)

商丘网

www.cnsq.com.cn

权威·真实·即时·互动

- 全市成立最早的重点专业新闻网站, 商丘最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口。
- 与《商丘日报》、《京九晚报》全面互动, 共同构成商丘日报报业集团强大传媒网络。
- 全方位立体化的多媒体方式, 为您打造广告宣传新平台。

商丘网广告招商热线:

0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心