

健康生活一点通

足病专家提醒

高跟鞋最多穿4小时

穿上高跟鞋,人会自然地昂首、挺胸、收腹,许多女性为了漂亮,不愿穿舒适的平底鞋。据美国合众国际社6月12日报道,英国最新调查显示,37%的女性宁可忍着脚疼,也不愿脱掉高跟鞋,这给她们的健康带来了极大的影响。

英国大学足病科的研究人员调查了2000名参试者,结果发现,28%的女性在穿高跟鞋1小时6分钟零48秒后,就感到双脚明显疼痛,20%的女性表示,只要穿上高跟鞋10分钟,就已经难以承受疼痛。即便这样,也有近一半的女性忍着疼也要穿高跟鞋。

穿高跟鞋除了伤脚外,还容易出现腰痛、颈椎病、膝关节磨损退化等,因此研究者建议,最好不要穿高跟鞋,即使需要穿,鞋跟也不要超过5厘米,每天穿着时间最多4个小时,穿高跟鞋的第二天应该换成平底鞋,给脚一个放松的时间。(程程)

锻炼后,做4个收尾动作

运动第二天经常浑身酸痛,这也是让人难以坚持下去的原因。据美国《健康》杂志最新报道,美国罗德岛州妇幼保健院理疗学家温迪·福克斯称,运动后做4个整理动作,每个动作做20~30秒,可以放松紧绷的肌肉,防止运动后腰酸腿疼。

**坐位体前驱:**坐着地上,双腿向前伸直,保持背部挺直,身体向前倾,尽量靠近腿,保持一会,对腿部筋腱有好处。

**弓步:**站在离墙10英寸(约25.4厘米)的地方,两手撑在墙上,右脚向后迈一步,弯曲左腿膝盖,右脚跟尽量向下压,两腿轮流做,对拉伸肌腱和小腿有很好的效果。

**肩部拉伸:**抬起右臂,肘部弯曲呈直角,置于头顶;抬起左臂,用右手去抓左手手肘,将其轻轻向右拉,两臂交替练习,有利于放松肩部及后背。

**压脚跟:**一只脚的脚尖踩在台阶上,然后轻轻地将脚跟向下压,保持一会儿,两脚交替进行,有助于放松踝关节。(袁娜)

美国多位专家共同提醒

9个迹象出卖年龄

每个人都想看起来更年轻,可不期而至的鱼尾纹、法令纹等就会暴露年龄。对此,美国“健康网”邀请皮肤科专家、美容师、形象设计师和瘦身专家,帮你指出出卖年龄的迹象。

**眉毛稀疏。**年龄的增长会让眉毛逐渐变淡。美国化妆师戴安·索耶建议,年轻时不能过度拔眉毛。

**牙齿变暗淡。**嗑瓜子等不良习惯会让门牙受损,牙釉质也会随着年龄增长被腐蚀,导致牙齿颜色偏暗。建议不要用牙开瓶盖,不吸烟,定期洗牙。

**耳垂松懈。**经常佩戴大而重的耳环会导致耳垂松懈。美国美发师爱德华·特里科米建议,可以将头发修剪到耳朵下方,或选择珍珠耳钉。

**颈部皮肤变薄。**皮肤弹性下降,脂肪组织减少,会让颈部下垂,皮肤无法紧紧地附着在肌肉上。美国化妆师凯伦·卡瓦哈拉建议,睡前在颈部涂抹一点橄榄油,然后从下向上轻轻按摩。

**腹部突出。**腹部突出让人显老。美国纽约整形外科医生安德鲁·马克·克拉伯建议,裤腰在肚脐上下一寸的裤子,既能遮住大肚子,又显得年轻有活力。

**胸部下垂。**年纪大了乳房会慢慢下垂、缩水。建议洗澡后给双乳涂些含有抗氧化成分的护理产品。

**肘部、膝盖干瘪褶皱。**皮肤弹性下降和年龄增长让关节处越发松懈和干燥。要定期给肘部和膝盖去角质;每天坐在椅子上,一条腿伸直,脚跟着地,脚尖向上,然后收紧大腿肌肉,向上抬腿,重复15~20次后,换另一条腿。

**脚部粗糙。**如果年轻时不呵护双脚,老了就会长老茧、变得粗糙。因此,每周要给足部去角质,然后涂几滴橄榄油,给足部充分滋养。

**手部静脉突出。**岁月让手上的皮肤变薄,血管明显。建议外出前涂SPF值为15以上的防晒霜。(雅清)



花园式公墓 亲情化服务

河南省十佳公墓

开元陵是身份的象征,富贵的源泉。

开元陵公墓

在开元陵购买墓地有永久使用权

开元陵经省民政厅15号文件、省政府72号文件批准购买土地,由民政局经办的花园式、永久性合法公墓。开元陵占地面积200余亩,东与“三皇五帝开天下”的“三皇”之首——颛臾陵、火神台相邻而居,同承一条地脉,西依古运河。

据历史记载,开元陵公墓正西是清朝吏部尚书宋肇之墓,西北是明朝礼部尚书沈阁老墓,正南800米是将军墓,现后人仍是将军,西南是明朝户部尚书侯恂及其子侯方域之墓,东北约400米是清朝宋阁老之墓(被康熙皇帝褒奖为“清廉为天下巡抚第一”)。开元陵公墓是千金难买的风水宝地!

开元陵公墓选址承袭著名大师指点玄机,得吉水,聚财气,藏祥瑞,土质良好,润而不杂,仙风幽曲,皇气浩荡。

“清朝文武半江西,小小归德四尚书”,四位尚书(阁老/宰相)均安葬在开元陵公墓附近。开元陵公墓是千金难买的风水宝地!

明末清初时三品以上的官员有20家,当过侍郎、巡府、御史、总兵职务的十几位,诗人、学士大有人在。唐宋时期上至远古,官员、名人更是不计其数。

为了后人兴旺发达一定要选风水宝地

每天免费擦碑

专车免费接送

每年农历十月初一、清明节语相国寺大师超度亡灵



地址: 商丘市睢阳区火神台正西200米

电话: 0370-3768888 3769999