



9日,云
南省丘北县
双龙营镇平
龙村佳佳幼
儿园幼儿出
现疑似食物
中毒,情况较
为严重者7
人,其中2人
抢救无效死
亡。20日,经全力抢
救,剩余5名
幼儿中,有2
名度过危险
期已转入
一般病房。20日晚,丘北县委宣传部通报
称,经初步调查,幼儿属毒鼠强中毒,由一名
幼儿从外面带来零食到校园里分食而引起。
(京华时报)

77岁老人的健康人生

脾气好 吃得少 不抽烟

□记者 黄珊



不抽烟、不喝酒、吃得少……这是77岁的张老先生的子女们总结出的长寿秘籍。面对养生这个话题,张老先生表示,每个人的身体状况和不同的生活习惯有直接的关系,不敢说自己的生活习惯非常好,但是面对有许多恶习的人们来说,还算不错。

脾气好

“人脾气的好坏和健康肯定有一定的关系。”张老先生的女儿张女士称,脾气差、爱着急、易动怒的人通常比较容易生病,从中医的角度来说,比较容易情绪化的人,大多都是气郁体质,情志不舒,气机郁结。

而张老先生则是一个脾气非常好,且性情达理的人。张女士介绍,父亲平时为人十分和蔼可亲,即使他人犯了错,他也总能平静

的告知,并且不会多说一句责怪的话。“几年前,因为和丈夫感情不和,闹了离婚,但是事先我并没有知会父母,而是自己独自做了决定。”张女士称,因为怕父母生气,我和前夫即使离了婚也会约好一起回到家中看望两位老人,在他们面前假装幸福。后来终于瞒不下去了,父亲得知我早已离婚后,虽说很生气,但却情绪调整的很快。他说,生气是一定有的,但是更多的是心疼自己的女儿。

“父亲就是这样宽容、豁达、脾气好。”张女士表示,凡是都能换个角度想,不轻易发脾气,一定也能算得上他健康长寿的秘诀。

吃得少

有网传说,人的一辈子能够吃下的东西都是一样的,谁先吃完谁先“走”。虽然这句

话没有科学的印证,但是张老先生用他的行动告诉大家,吃得少绝对比吃得多要好。

“从年轻的时候开始就吃的不算多,随着年纪增长后,吃得就更加少了。”张老先生称,早晨喝一碗清粥,中午再喝一碗稍稍一些粥,或是吃碗面条,晚上的饮食则在中午的基础上减半。平日不吃任何的零食,最多就是吃水果。

“吃得东西多了,有害成分的比例也会增加,意味着吃到体内的有害物质更多。”张老先生称,少吃一点,或者只吃健康食品,绝对可以让体内的毒素沉积少一些。

不抽烟

很多老一辈的人,都有着抽烟的习惯,但是张老先生却没有这样的坏习惯。

“身边的几乎每一个老人都有着抽烟的习惯,无论男女,真的是很难不被他们影响。”张老先生表示,曾经也试着抽过烟,并且还着了一定的烟瘾,但后来看到吸烟对身体的危害,还是硬着头皮将烟戒了。

“不戒烟不知道,戒了以后才发现,喉咙不适感完全消失,并且人都觉得神清气爽很多。”张老先生称,也许很多人和我的坏习惯不同,但是如果能够意识到这样的习惯不好,并且用意志力强迫自己改掉,也是让自己健康长寿的方法之一。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

负离子细胞能量养生术

健康的人体是一个相对稳定呈弱碱性的内环境,酸性体制会产生疲乏、睡眠障碍、面色晦暗、面生疮、斑,出现过敏性皮肤。诺贝尔奖获得者雷夫翁教授认为,酸性体质是百病之源。日本著名医学博士柳泽文也做过一个实验:对100个癌症患者化验检查,结果100个癌症患者的血液都呈酸性,也就是酸性体制。

水之露负离子细胞能量养生术,以其独特的保健功效、舒适的温度感应,清新清爽的内环境,使您如置身于世外桃源,是将成年冰海矿物源生岩和电气石进行加温,迅速释放能量辐射,再配合独有的负离子、细胞能量、远红外线集于一身,使人体细胞产生共振,双向调节人体生理功能,提高机体免疫力,排出体内毒素,保健身体、治疗疾病,美肤养颜。让人在最短的时间内解除病毒,在尊贵的享受中远离疾病和亚健康!

水之露
女子能量时尚养生座团

咸宁康生源商贸有限公司
相约地址:咸宁市咸安区书台街书苑小区1号楼
康生源 美丽热线:0715-8912576 0715-8912577

医讯

3月30日(星期天)同济医院整形美容科黄立教授来市中心医院同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:市中心医院门诊大厅一楼东侧

黄立教授:女、从事整形美容外科工作二十余年,擅长全耳再造、鼻唇畸形修复、颜面部松弛微创技术、面部及四肢畸形的矫正、疤痕及美容失败手术的修复及女性生殖器整形。

警惕! 春季是精神病多发期

气候变化或是诱因

□记者 黄珊

“菜花黄,痴子忙”,这句话就说明了当油菜花飘香的时节到来,也意味着精神病发病率的高峰期到来。据了解,每年此时精神病发病人数会明显增多,大部分都是复发。

气候变化或是诱因

“春季精神病易复发,与气候有一定的关系。”湖北科技学院附属第二医院精神一科主任王兵华称,精神病人对气温等气象要素的变化高度敏感。

一般来说,春天气压较低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,诱发精神分裂症、心理障碍、焦虑、抑郁等多种重型精神病。如果此时精神病人没有悉心照料,或是进行心理调节,很容易旧病复发。

除了与天气有一定原因之外,停药也是让旧疾复发的原因之一。“春节过后才是春天,有些人在春节期间认为吃药不吉利,于是擅自停药或者减药,导致过完年后,精神病也随之复发。”王兵华称。

精神病复发有征兆

作为精神病患者的家属,在此时就有十分重要的责任——观察病人表现,帮助其不复发。

患上精神病10年的李先生,平时一般不会发病,但是一到春天,总是会出现一些较为反常的表现。近日,李先生出现了整晚不睡觉,并且毫无倦意,说话也较以前没有逻辑。“对于李先生这样的情况,就要谨防他旧病复发。”王兵华表示,对于行为举止,性格突然的改变,都有可能成为精神病复发的征兆。

除了行为举止上的变化,有些人也会出现幻听,这些症状对于病人本身是不会察觉

的。这时,朋友及家应多留意患者的精神异常迹象。

严格按医嘱按时按量服药

说道如何预防精神病复发,最好的办法就是坚持药物治疗。

“不能擅自的停药或者减药,必要时还可在专家指导下将药物适当加量。”王兵华表示,还要给病人创造愉快的生活环境,消除复发的心理诱因,并督促病人按时、按量服药。



福彩3D同路码出号法

福彩3D第14079期专家预测:
金胆3 银胆8 铜胆5
金二码 38
银二码 85
铜二码 35
复式六码 234589
复式五码 34589
直组选:
358 382 384 385 389
438 538 583 835 853
直选: 385
(以上推荐,仅供参考)

在玩3D的实战中,彩民朋友们大多对选投什么样的组合心中没底,如何选择一组投入适中,短期内易开出的组合进行有计划地投注,是非常有必要的。分析大量的实战数据后,笔者认为有一种投注方法可为中级以上彩民谨慎利用,即“某路号码双出(O12路)”的可能性分析和利用。

某一路号码同时开出2枚以上的现象是常见的。笔者对3D开奖2575期结果进行了统计,0路码同出2枚以上的结果是909次,占总开奖期的35.3%;1路码同出2枚以上的结果是565次,占总开奖期的21.9%;2路码同出2枚以上的

结果是556次,占总开奖期的21.6%。以上三种结果约占实际开奖数的78.8%,可见,同路码双出的现象是常见的,有很强的可捕捉性。

如果分析某路码可能同出2枚以上,共有两种包投策略。其一,判断组三可能开出,则将某路号码以同尾定双胆,另一虚位0-9全选,采组选方式投注。此方法下,0路码共有4组,全包组选单期成本80元;1、2路码各有3组,单期成本各60元。其二,如判组六可能开出,则分别以各路号码的不同号尾定双胆,采用AB/AC/BC的组胆方式,同样,另一虚位

0-9全选,采组选方式投注。此方法下,0路码共有6组,1、2路码各有3组,可以辅以其他编号方法,适当压缩备选号码,以求可操作性。

采用包投出手一定要谨慎。以组六为例,首期成本60元,实际利益100元,第二期如不加倍,仍

有40元的中出利得,第三期可仅加一倍,如中出可有利益80元,第四期如投3倍,成本堆积420元,实得利益60元。尽管如上投注方法趋于保守,但由于成本堆积速率是递增的,因此风险仍然很大,不得有失,且不可恋战,必要时应果断止损。

福彩“双色球”第033期						
05	13	23	28	32	33	12
湖北一等奖1注,5965697元/注						

福彩“22选5”第078期				
08	11	15	16	18
湖北一等奖0注				

福彩“3D”第078期		
6	3	0
湖北中奖580注		

热烈祝贺通山县42230067号站喜中双色球一等奖两注,奖金1125万元!