

山楂,果胶之王。果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血压和胆固醇的作用。一般人群均可食用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

秋季正是养肺时

保护皮肤头发 加强身体锻炼

□记者 黄珊



暑往寒来的“多事之秋”,人体也变得脆弱,特别是肺部,容易出现各种不适症状。所以,秋季养生要特别注意养肺,以顺应天时的变化,保护身心健康。

保护肺部防病

“秋主肺”,入秋时节,因湿度降低而出现秋燥,而秋燥对人体危害最大的部分是肺部。而在此时养肺,不仅能够防止肺部疾病的发生,还能保护肺部。

咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示,一旦肺部受到秋燥袭击,容易引起呼吸道的和肺部感染等疾病,这时候也是流感、肺炎的频发

期。

根据中医五行学说,肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。秋天肺金太旺可克肝木,损伤肝的功能,所以秋季饮食宜少辛增酸。

可选食葡萄、石榴、苹果、猕猴桃、柚子、芒果、杨桃、柠檬、山楂等水果,既可增强肝木功能,抵御过盛肺气之侵入,以防肺金克伐,又因酸甘化阴兼能润燥。

护好皮肤头发

一到秋季,头发加倍的掉,这是正常现象吗?

“肺主皮毛,秋天干燥的气候,除了能引

起呼吸系统的诸多燥症之外,还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。”王先锋说道。

所以,在秋季要注意保持皮肤水分,养颜护肤,最简单的办法就是每天坚持洗脸后,用干净的毛巾敷在脸上,吸干脸上和脖子上的水,并适当涂上营养霜。

为做好头发的养护,防止脱发,这段时间最好暂停烫发,用好的洗发剂洗发,配用梳理剂,然后擦些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多,可用头去屑的洗发水。如果脱发多,可一天按摩头皮2-3次,促进血液循环,减少头发。

加强身体锻炼

肺主一身之气,其对气体的呼吸与心脏对血液的循环一样,具有重要的主宰作用,且两者相辅相成。

王先锋建议,入秋以后,要及时添衣,注意保暖,以防风寒犯肺,导致感冒、气管与支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。同时,应加强健身锻炼,呼吸吐纳,以增强肺脏功能、御寒能力及免疫力。

应多出户外开展力所能及的体育活动,如快走、慢跑、骑行、游泳、打乒羽、太极剑、交谊舞等,在室内宜练咽字功、吐音导引功、健鼻功,并洗冷水浴等。另外,还可以选择登山旅游,不但可以促进血液循环和新陈代谢,提高机体耐寒及抗病能力,还能陶冶情操。

气温开始下降,尤其是青壮年以及一些身体健康的老人和小孩,穿衣要有所控制,有意识地让机体“春捂秋冻”,以免身热汗出,伤阴耗气,并为过冬打好基础。

肩部疼痛 提防肩周炎

医生:改掉坏习惯 走出治疗误区

□记者 黄珊

大多数的肩周炎都是因为肩部肌肉损伤引起。到了一定年龄后,随着内分泌和激素变化,血管硬化,从而导致肩部曾受伤的肌肉缺血、水肿,便形成了肩周炎。到底引发肩周炎的诱因还有哪些呢?人们该如何治疗呢?咸安区中医医院疼痛康复科主任杨伟给您解答。

坏习惯引发肩周炎

除了年龄、外伤等因素外,患上肩周炎的原因与平时的不良习惯也有密切关系。“现在已经入秋,但夏日的炎热尚在持续,许多人还习惯开空调,甚至开空调睡

觉,这一习惯最易使肩部受凉,导致肩部疼痛。”杨伟称,因此,在睡觉时一定要注意适当遮盖肩部。早晚出行时可以戴个披肩,既美观,又可以起到保护肩部的作用。

另外,不少年轻女性喜欢将化妆品、钱包、文件甚至笔记本电脑统统装进随身携带的大包里。当包太过沉重时,为了保持平衡,人会不由自主地向另外一边倾斜,肩部的肌肉会一直处在紧张状态,导致肌肉痉挛引发肩痛。而且,单肩包的包带很容易下滑,为了防止下滑,人往往会不自觉地抬高肩膀以稳住包带。这种姿势会使肩背部肌肉长期处于收缩状态,造成两肩一高一低,引起肩背酸痛。

杨伟建议,最好避免长时间保持同一姿势,因为这样容易使颈、肩、背的部分肌肉过度痉挛,从而诱发颈肩部酸痛,甚至肩周炎。

治疗肩周炎有误区

45岁的王女士是肩周炎患者,每次肩膀酸痛起来,只要不是特别严重,她都会选择自己贴药膏、用跌打酒、止痛药来缓解疼痛。殊不知,止痛药或膏药只起到局部暂时缓解或控制疼痛的作用,引起疼痛的根源仍然不能得到适当处理,治标不治本,反而会引发慢性肩痛。

另外,还有些人在肩痛时,习惯借助按

女子自行打玻尿酸隆鼻失败 无望修复完全

对自己鼻子不满意,又无力承担到医院整形的高昂费用,市民林女士想到网购玻尿酸自行注射,可注射之后不但没有改善,原本平整的鼻子反而变得坑坑洼洼,到医院做修复被医生告知因注射药品不合格,想要完全修复已几乎不可能。昨日记者探访发现,被定为医疗器械,无许可严禁销售的玻尿酸在网上可以轻松购得,专家表示不合格产品对使用者的身体危害极大。

自行注射玻尿酸毁容

“医生,你看我这脸还有救吗?这些日子都不敢出门了。”在华韩整形美容医院市民林女士(化名)向专家寻求帮助。揭开林女士的口罩,院长高红妹发现林女士的鼻子上坑坑洼洼,还有明显的红肿。原来林女士嫌医院注射的费用过高,自己到网上花300元购买了一支1毫升的玻尿酸,之后按照教程给鼻子注射,本想让鼻子变得丰满一些。高红妹表示,想要修复只能手术将填充物一点点取出,但因为填充物扩散严重,想要全部取出几乎是不可能的,即使全部取出,林女士的鼻子也有可能出现炎症。

医用针剂网上泛滥

记者从青岛食药监部门了解到,根据我国《医疗器械监督管理条例》中对医疗器械的分类,玻尿酸属于三类医疗器械,属于级别最高的医疗器械,对人体具有潜在危险,因此对其安全性、有效性必须严格控制,不管是国产还是进口医用美容针剂都要在国家食品药品监督管理局(CFDA)注册。经营这类医疗器械的销售,应具有当地药监部门审核批发的《医疗器械经营许可证》。但在某购物网站上,记者搜索发现许多没有《医疗器械经营许可证》的店家公开销售玻尿酸及相关产品,其中就包括注射类针剂。“玻尿酸等美容针剂的注射必须做到无菌化,平常环境根本达不到这个条件。”高红妹告诉记者,除了注射条件有严格规定外,注射人员必须是持有《医师执业证书》和《美容主诊证》的正规美容医生,注射层次也有讲究,如果药剂不合格注射又不均匀就会出现和林女士相同的情况,修复十分困难,如果误将药剂注射进血管则会引起血栓,对身体危害极大。(39健康网)

摩来舒缓疼痛。杨伟提醒,只有专业的按摩才能起到一定的缓解作用,但并不能除根。但如果采用了不恰当的手法只会弄巧成拙,只会加重病情,甚至造成损伤。

“运动疗法非常重要,但是要小心不能过度锻炼,否则可能人为造成肌肉拉伤,形成新的粘连。”杨伟表示,只有病情较轻的肩周炎可能无须治疗即可自行缓解。

杨伟提醒,有些患者只要疼痛稍有缓解,就会立即停止物理康复治疗或者药物治疗,病灶处的炎症或损伤可能只恢复了部分,很容易在短期内反复发作。

对于正确的治疗肩周炎,杨伟建议,一定要到正规的医院进行检查,根据医嘱进行治疗。

福彩3D第2014247期推荐如下:
胆码推荐: 2,1,0
三区通杀: 3
大小: 小小小,小大大
奇偶: 偶奇偶,偶偶奇
质合: 质质合,合合质
合尾: 6,8,3,5,0
跨度: 7,4,5,2,6
精准和值: 03 05 15 16 06
定位绝杀: 百杀 9/十杀 5/个杀 8
精准分解: 2104///679583
定位胆码: 21/04/79
直组号码23注
012 122 014 114 159 015 169
116 017 118 024 224 125 026
226 127 227 229 247 249
(以上推荐,仅供参考)

1、出球轨迹法

出球轨迹追踪法主要参考“快3原始装球顺序图”,快3中奖号码在装球顺序图中呈纵向、横向、三角形、斜向趣味分布。按该三要素走势,挑出“百位数码码摆放”“十位数码码摆放”“个位数码码摆放”中具有明显特征的号码,给予特别关注。

出球轨迹追踪法以“球摆放”为立足点进行,角度新颖,不同于我们日常所参照的“试机号”与“机球号”等,较精确。球摆放即是指摇奖机中球的摆放位置,没有固定的顺序。

2、反向研究法

当大多数彩民一致认为几个号码即将出现从而大手笔下注时,你就得转向。更多情况下,我关注那些很长时间出现次数较少的冷号码,这是逆向思

维。我们可以将冷码总间隔数记作零。每隔一个阶段,冷码就表现出活跃的态势,冷码、极冷码、最冷码,三级冷码分别出镜。通过考察平均冷码总间隔数,就会很容易地看出最冷码、极冷码、冷码的运动态势。

3、四参数锁定法

分析重复号、冷号、热号和定位码的走势,顺藤摸瓜,命中目标。

重复号的出没轨迹:重复号在快3中所占的比例大约在71%左右。一般来说,11天中大约有7天出重号。另外,还有一些小窍门:如果一期出现两个相同的号码,间隔两期左右,容易有一个号码“落”下来成重号;其次是两个相邻号中容易有一个号码再次出现成重号;比如:456,5和6是相邻号,这两个数字中有一个很可能落到下期成重号。

“快3”选号追踪之3 大独门秘籍分享

冷热号的判断:快3的数字无非就在1-6之间组合,首先,从1-6这几个数字轮一圈的周期来看,差不多要11天时间。投注时,可以先查前两个周期所经历的天数,如果前两个周期经历的天数较长,那么该期冷号再次出现的时间就不会太长。其次,查前3个周期的走势,如果这个冷号出现的频率较高,那么此冷号再次出现的时间就有可能延长。

定位码的选择:首先,奖号的两个数之间如果相隔两位数,则相隔的数

中容易在下期出现一个数。例如:125这个数,在2和5之间缺3和4,这样3和4就很容易出现一个号。其次,冷号和热号的相邻号中容易在下期出一个号。例如:4是冷号,就可以考虑3或5是本期的定位号,或当4是热号的时候,那么3和5下期也容易出现一个。还有一种插缝补缺的方法,如当天的中奖号是146,昨天的中奖号是365,就可以把中间的缺号2和两边缺号7,作为第二天的定位号。

福彩“双色球”第105期

14 16 17 19 27 32 04
全国一等奖2注,9151943元/注

福彩“22选5”第246期

07 08 16 18 20
湖北一等奖0注

福彩“3D”第246期

6 2 7
湖北中奖371注

福彩“快3”真心实意大派送 6000万元全送完