

警惕“电子血栓”侵袭年轻人

记者从中南大学湘雅二医院、湘雅三医院获悉,近年来,医院收治了不少年轻的静脉血栓患者,其中一些患者是狂热的网络游戏爱好者,长期沉迷于网络游戏,经常通宵打游

戏。专家提醒,长期沉迷于电子游戏而导致的血栓被称为“电子血栓”病,这种疾病已成为潜伏在年轻人身边的“隐形杀手”。

据中南大学湘雅二医院急诊医学教研室副主任

柴湘平教授介绍,近年来,医院收治的静脉血栓患者中不乏年轻人。下肢深静脉血栓多见于老年人,在青年人群中极少见。但如果年轻人长时间玩电子游戏,下肢持续处于低垂位,

活动减少,导致血液瘀滞,回流速度缓慢,同时由于专注于电子游戏,饮水减少,由此导致血液黏稠度增高,则进一步增加了下肢血栓形成的风险。

柴湘平说,适度的休

闲游戏可以缓解疲劳,放松身心,但长时间坐、卧玩游戏则对身体危害大,有可能被下肢深静脉血栓“锁定”,并可能发展成肺动脉栓塞,年轻人尚且如此,老年人风险更高。柴湘

平建议,网游爱好者不要过于沉迷于游戏,应勤做屈膝曲腿运动,避免长久坐,至少保证2小时起立活动一次,使下肢深静脉血栓防患于未然。

(据新华社报道)

按劳宫穴静心解便秘

劳宫穴位于中指及无名指往下延伸交会的凹陷处,自古以来,它就是医家治疗神志与心病的特效穴。劳宫穴,最初称“五里”,后又名“掌中”,最后因“手任劳作,穴在掌心”而定名为劳宫穴。

劳宫穴是心包经的荥穴。心为君火,心包为相火。心包经对心脏起着保护作用,心包相火清降,则心火自消。因此,刺激劳宫穴能起清心泻火、静心凝神的作用,可缓解五心烦热、心烦不安的症

状,也可缓解情绪波动导致的血压不稳、心动过速,让人快速恢复镇定,心率恢复正常。

长期心烦失眠的人,也适用此穴治疗,可以用掌心的劳宫穴搓脚心的涌泉穴。两穴共用,同时刺激劳宫、涌泉,可使心肾相交,有效改善失眠。

按摩劳宫穴的具体方法是:右手拇指指腹点按于左手劳宫穴上,按揉时,使穴位产生局部酸胀痛感,并活动左手手指,以加强指压的感觉,再用指腹



轻揉局部帮助肌肉放松。左右交替,反复操作,每次约10分钟,每日1~2次。

从手全息反射区上看,劳宫穴位于手掌的胃肠反射区,体质偏热、口干舌燥、尿量少、常便秘的

人,可在每天早晨7点胃经当令时,用拇指以旋转方式按压另一掌劳宫穴约30秒,其余四指则放在手背后支撑,直到掌心产生微热感,有助和胃祛湿、增强体质。(据《生命时报》)

玩手机上瘾可能因为你焦虑

研究发现,焦虑、抑郁人士容易出现手机使用问题以至上瘾,焦虑、抑郁程度越高,手机使用问题越重。

研究人员在线调查了640名13岁至69岁智能手机使用者,希望找出手机使用

与性格特征之间的关联。结果发现,受心理健康问题困扰的调查对象容易把手机当做一种放松手段。

手机使用问题比先前所想的要更复杂,研究显示情绪不稳定关联智能手机

使用问题。这是因为,人们可能在生活中遭遇压力、焦虑、抑郁等问题。这种状态下,他们情绪不稳定,容易无节制使用手机,以求放松。

研究人员还发现,喜欢

“封闭”情绪的人更容易出现手机使用问题。这些人也用社交网络,花很多时间去刷他人的文字、图片,但自己不发布任何东西,也不与人互动讨论,不是积极的社交。(据新华社报道)

植物脂肪或助延年益寿

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院一项研究显示,常吃来源于植物的单元不饱和脂肪酸关联较低全因死亡风险。

研究人员分析两项大型研究所获数据,合计涉及9.3万余人,平均随访时间跨度超过22年。依据研究对象的饮食信息、死亡人数和死因,研究人员在由最新一期《循环》月刊发表的论文摘要中说,摄入植物性单元不饱和脂肪酸较多的研究对象,随访期间全因死亡风险比摄入这种脂肪酸较少者低16%;如果把饮食中的动物性单元不饱和脂肪酸替换成植物性单元不饱和脂肪酸,死于心脏病和其他疾病的风险降低24%至26%。不过,这只是一项观察分析,只能确认两者关联,不能证明植物性单元不饱和脂肪酸降低早逝风险。

研究项目牵头人玛尔塔·瓜施一费雷告诉今日医学新闻网站记者:“我们的结果强调食物中单元不饱和脂肪酸来源和质量的重要性,我们应该多摄入植物性单元不饱和脂肪酸,少食用动物性单元不饱和脂肪酸。”富含植物性单元不饱和脂肪酸的食物包括牛油果、坚果、花生酱、橄榄油、芝麻油和其他植物油。(据新华社报道)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内)

标题每行9字,正文每行11字

QQ 订稿: 1169657700

声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事

声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

房产销售

处理顶账房
有几套市医院南80~140m²高层现房,低价处理! 2503938

出租转让

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

租售2400亩水地:武川北,喷灌水电全13948124635

单位招聘

招汽车修理工、学徒工
13347135236

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门6304944

公告声明

声明公告

●张少军(身份证150105198311067314)丢失内蒙古医保卡,号11560048,声明作废。

●吴青枝购买内蒙古嘉远房地产开发有限公司开发的创客星2号楼1508购房首付款收据丢失,收据号:0160489金额111600元,声明作废。

●因不慎将内蒙古包头兴业集团股份有限公司贾泽峰二级建造师注册证书(注册编号:蒙215061013107,证书编号:00409868),安全考核证书(证书编号:蒙建安B(2011)0000439)原件丢失,现声明作废。

●内蒙古凯德房地产开发有限责任公司遗失位于赛罕区新建东街5号凯德艺苑商住楼产权证,证号:呼房权证赛罕区字第2012123708号,声明作废。

重金寻找目击证人

2018年2月5日下午2点10分左右,孙先生将新购车(丰田塞纳,蒙A083WU)正常停放在呼和浩特金桥开发区世纪七路盛海大厦西侧停车场,10分钟后左右下楼发现车前挡风玻璃,副驾驶室玻璃被人砸碎,肇事者采取暴力手段,故意损坏他人财物,情节十分恶劣,目前已报警,辖区公安机关正在调查处理中,现请大家帮忙转发寻找目击者!如有知情者请联系:孙先生 18004890886。必有重酬!

关于“天江明邸”小区办理房本的通知

“天江明邸”小区全体业主
我内蒙古隆基房地产开发有限公司已于2017年5月份开始办理“天江明邸”小区的产权分户。我公司多次通知后仍有部分业主未办理。现我公司正式通知,2018年4月30日后我公司将不定期办理该项业务,因此导致不能及时办理取得产权证我公司不承担任何责任。公积金贷款业主,请于2018年4月30日前办理完抵押登记,未办理抵押登记将影响公积金贷款中心退还我公司支付的贷款保证金,并导致我公司后期产生相关管理费用。如因此造成我公司损失的,我公司将追究其法律责任。
望各位业主主见本通知后尽快与我司联系办理。
联系电话:0471-3288000 内蒙古隆基房地产开发有限公司

春秋旅游

4月泰国预售篇
华贵升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:4月7/10/14/17/21/24/28号 4180元/人起
舌尖上的泰国-曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动) 发班日期:每周二、六 4380元/人起
象岛旅行-曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动) 发班日期:每周二 4680元/人起

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

春秋旅游

5月日本预售篇
天津(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉4飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月10号4880元/人起(呼市起)
济南(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉4飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月8号/10号 4880元/人起(呼市起)
青岛(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉4飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月8号/10号 4880元/人起(呼市起)

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

内蒙古军区直属队库室营管具物资采购竞争性谈判

中国人民武装力量内蒙古军区办公室拟采用竞争性谈判的方式择优选定“内蒙古军区直属队库室营管具物资采购”的供应商,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)、中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqbw.com)上发布的采购公告。
注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。
联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703
中国人民武装力量内蒙古军区办公室
2018年03月23日

关于“天江明邸”小区办理房本的通知

“天江明邸”小区全体业主
我内蒙古隆基房地产开发有限公司已于2017年5月份开始办理“天江明邸”小区的产权分户。我公司多次通知后仍有部分业主未办理。现我公司正式通知,2018年4月30日后我公司将不定期办理该项业务,因此导致不能及时办理取得产权证我公司不承担任何责任。公积金贷款业主,请于2018年4月30日前办理完抵押登记,未办理抵押登记将影响公积金贷款中心退还我公司支付的贷款保证金,并导致我公司后期产生相关管理费用。如因此造成我公司损失的,我公司将追究其法律责任。
望各位业主主见本通知后尽快与我司联系办理。
联系电话:0471-3288000 内蒙古隆基房地产开发有限公司