一个塑料瓶搞定膝盖痛

膝关节是人体承重最多的关节，很多人上下楼梯时膝关节肿痛，逐渐长出骨刺，磨坏软骨，导致膝关节提前退休。可以借助塑料瓶，强壮膝关节。

准备好一个矿泉水瓶，可适量加入热水。把两脚打开一拳的宽度，再用膝盖夹住矿泉水瓶，把脚抬起一点，保持2分钟。这个小动作可以锻炼膝盖周围的肌肉，锻炼的时候，气血供应上来，就会把一些风寒、寒气去除，治疗膝关节疼痛。

做完上述动作后，把双手搓热，然后按揉膝关节，由内向外按揉。经常搓膝关节可以促进血液循环，有效治疗膝关节疼痛。

也可以用双手拍打犊鼻穴，犊鼻穴的位置：屈膝，在膝部髌骨和髌韧带外侧的凹陷中。每天拍打犊鼻穴，可以促进血液循环，改善膝关节供血，治疗膝关节疼痛。

（据《健康时报》）

这4个“强身穴”要经常温敷

我们身体上，有4个有强身作用的大穴，分别是关元、气海、神阙、命门，它们是任脉和督脉上的关键性穴位，这些穴位的保温以及针对性的温敷，可以充分发挥其强身作用。

关元：在脐下三寸的地方，因位于人身阴阳元气交关之处，又能大补元阳而得名。古人认为这个地方是人体的“玄关”，是人体强健的秘密所在，不可明白地告诉人们，所以在命名时，就将“元关”两个字颠倒了一下，于是就成了“关元”。

气海：在脐下一寸半的地方，这个穴位有培补元气，益肾固精的作用，古往今来，想要强身保养的人们，常用隔姜灸、附子灸的办法对气海施灸。

神阙：就是肚脐，这个穴位位于腹中部，是下焦的枢纽，又邻近胃与大小肠，所以除了能回阳救逆的急救效果，还能健脾胃、理肠止泻。将盐填充在肚脐或者在肚脐上放一片姜之后用艾灸灸，是温补阳气，健脾暖肠的好办法。

命门：是后背上肚脐正对的位置，是督脉与大肠经交会之处，也叫“腰阳关”，更是强壮的要穴。

这四个“强身穴”，直接参与身体能量代谢这个最根本的生命活动，它们温暖的是全身之阳。

（据《北京晨报》）

打鼾声音大会让头骨变薄

你睡觉时打鼾吗？患有阻塞性睡眠呼吸暂停的人经常打鼾。美国一项最新研究显示，这种病症患者的打鼾声音大会让头骨变薄，进而提高致死风险。

印第安纳大学研究人员招募114名40岁至60岁的志愿者，其中56人有中度至重度的阻塞性睡眠呼吸暂停。研究人员比对志愿者年龄、体重、血液样本等，并扫描他们的头骨后发现，患有阻塞性睡眠呼吸暂停的人头骨明显薄于其他人，最多的薄1.23毫米。印第安纳大学耳鼻喉外科医生里克·纳尔逊说，这一发现极具临床意义，因为头骨薄1毫米即可引发自发性脑脊液漏，患者可能出现痴呆、昏迷、中风现象，最严重的可导致死亡。

研究人员在《美国医学会杂志·耳鼻喉科－头和颈外科学卷》月刊发表论文说，这是首个研究证明阻塞性睡眠呼吸暂停与头骨变薄存在关联。

打鼾虽然是阻塞性睡眠呼吸暂停的症状之一，但并非所有打鼾的人都患有这种病。纳尔逊说，目前尚不清楚阻塞性睡眠呼吸暂停让人头骨变薄的真正原因以及诱发自发性脑脊液漏的几率，但睡觉经常打鼾的人更应关注自己的健康。（据新华社报道）

手指总是脱皮怎么办？

最近，很多市民手部都会出现不同的干燥现象，干燥、蜕皮、倒刺等纷纷袭来，不仅影响美观，也非常不舒适。如何解决这些手部皮肤问题，就此我们采访了山西省人民医院皮肤科主任医师陈小敏。

陈小敏说，这是春夏之交最常见、最易发生的手角质层剥脱症状，虽有碍外观，但一般不需要治疗。手脱皮是普遍存在的一种现象，主要是有季节变换、天气干燥等外部原因，手部肌肤构造比较特殊，虽然角质层很厚，能够很好地抵御来自外界的刺激，但相较于面部和胸背部的肌肤来说，手部皮脂腺分布非常少，导致手部肌肤长期处于皮脂匮乏的状态。气候干燥，更加容易加速角质层中的水分流失，使手部变得干燥褶皱。另外，还有个人体质及疾病的内在原因，患者应该根据不同的类型和症状，进行针对性的护理或来医院进行治疗。

“最常见的剥落脱皮，其症状是双手表面脱白皮，没有瘙痒、炎症，一般不需要治疗。”陈小敏说，还有一种干燥性皮炎，其症状除脱皮外，还会有裂口，最常见于中青年女性，与经常用香皂洗手、洗衣服有关。如患手足癣或汗疱疹，也会引起脱皮，但会同时伴有红斑、水疱、炎症，瘙痒明显等症状，应及早在医生指导下外涂、口服药物。

陈小敏说，要改善手脱皮的现象，就要注意保持皮肤洁净，最好用温水洗手。平时避免接触肥皂、洗手液等刺激性化学用品，洗衣服时尽量戴手套。洗完手要记住擦护手霜，或者用维生素E挤破后涂抹在手上，都可滋润双手。补充维生素A可对皮肤的表层产生保护作用。陈小敏建议，平时饮食上多吃胡萝卜、动物肝脏、蛋黄、牛奶、鱼类等富含维生素A的食物，或服用复合维生素片。

另外，陈小敏提醒，脱皮时千万不要撕去尚未完全剥离的表皮，这样可能会出现出血、疼痛、裂隙，加重脱皮的症状，使皮肤更加发硬和干燥。

（据《山西晚报》）

为啥口腔溃疡总反复？

读者齐先生问：我今年22岁，口腔溃疡断断续续已经有两个月了，溃疡表面有层黄色的物质，正常吃饭、说话都会疼痛。会不会得了口腔癌？

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任王宁宇、吴薇解答：根据您的描述，很有可能是阿弗他溃疡，它是一种最常见的口腔黏膜病，具有周期性、复发性、自限性。这类溃疡的特点就是溃疡表面有黄色或偏灰色的假膜、边缘有一圈红色的充血带、溃疡本身向下凹陷且伴有疼痛感。严重时甚至会累及咽部、软腭等部位，影响吞咽和说话功能。该病可能与免疫功能、遗传、胃溃疡、十二指肠溃疡、环境等多种因素相关。一般要进行局部消炎、止痛治疗，应注意均衡饮食，增强免疫力，同时通过体检明确身体是否有其他系统性疾病。若口腔溃疡边缘不齐，底部凹凸不平呈“菜花样”，或溃疡边缘呈“鼠噬样”，伴午后低热、咳嗽等结核症状，无论是否反复发作，患者都该尽早就医。（据《生命时报》）

皮肤问题　就找陈一堂　免费试用

你是否还在忍受着皮肤瘙痒的病痛呢？你是否为皮肤病花了冤枉钱，病情反反复复而苦恼呢？走进陈一堂肤康馆，一切以皮肤改变说话，真实的皮肤改善才是实实在在的硬道理。皮炎、湿疹、皮癣、皮肤过敏、荨麻疹、手足脱皮、皲裂、脚气、皮肤溃烂、头癣、体癣、股癣、花斑癣、鱼鳞病、阴囊及外肛、肛门的瘙痒、皮肤淀粉样变等可走进陈一堂。[陈一堂肤康馆]取法于400余年历史的传承秘方，精选20余味名贵中药提取制作，在完整继承了祖先的秘方和制作工艺的同时，更运用现代医学技术将药物的有效成分进一步提高升华，入驻内蒙古引起皮肤病患者的高度关注，很多人在疑虑当中前去试用，好评如潮，在老百姓中口碑相传。

呼市：内蒙古展览馆向西100米路南　电话：0471-2539607

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

乘车路线：3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到　郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址：呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

草延神医鼻炎膏
★天然植物草本无刺激★
免费试用·免费送货
咨询电话：15184766658(微信同号)

出租转让
出租：军区十字路口饭店296m²新装修；润宇大楼67m²写字间
电话：13848413322 13948318081
出租通道街1、2、3楼（能开酒店宾馆），4000m²15690919792

房产销售
出售19中斜对面富邦商院24楼300m²电话15690919792

出售：燃气锅炉全套供热10万m²，电话3251919

处理顶账房
玉泉政府对面上国名都高层97.26m²多套现房，低价处理！2503938

单位招聘
宏健红保健中心岱城社区老年服务中心常年服务看护老人。另设治疗脑梗腰腿疼。小儿推拿。催乳。常年培训学员包住宿。电话：4952263

高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜，铝铁等13134711174

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
●高宇宏遗失残疾军人证，编号：2010180221097080710825，流水号：00139590，声明作废。
●呼和浩特市贝利思汽车租赁有限公司遗失营业执照正副本，注册号：150104000031520，声明作废。
●白正光遗失万豪美墅城购房收据1张，收据号0119773、金额430000元，声明作废。
●曾梓旭，男，出生2014年6月16日，出生医学证明遗失，出生证编号：O150147158，声明作废。
●董宏茹遗失交强险标志，保险标志印刷号：150018000205183保险标志单证类型：AMDZAE0018ZAO声明作废。
●高二文（身份证号1501241992012443 1x）购买内蒙古鑫瀚房地产开发有限责任公司水榭花都25#—1—1302室购房收据丢失，收据号0005696金额216191元，声明作废。
●金川开发区麦登格乐女装零售店（注册号：150191600012415）拟向登记机关申请注销，特此公告。
●玉泉区欣华木业经销部公章遗失，声明作废。
●内蒙古驰牛食品有限责任公司营业执照副本原件丢失，信用代码91150104MA0N00T02K声明作废。
●内蒙古驰牛食品有限责任公司财务章丢失，编号1501040042785声明作废。
●乌兰察布市半日达物流运输有限公司遗失三张增值税专票发票联，发票代码1500163130，编号00715700、00715701、00715702声明作废。
●呼和浩特市玉泉区共庆烟花爆竹批发部遗失地税税务登记正证副本，税号150104197608210512，声明作废。
●遗失声明：刘宏胜遗失LM公司交电费3000元蓝联收据0013091，声明作废
●遗失声明：本人高云峰（身份证号152622198002107015）由于不慎将呼和浩特恒大雅苑1号公寓13024房认购书收据联（编号0003348）丢失，由此所造成的一切后果与内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司无关，特此声明作废。
●吴智慧（150103193308250032）遗失医保卡声明作废。
●玉泉区利娥布鞋店遗失营业执照副本，统一社会信用代码：92150104MA0N4DK61Q，声明作废。
●新浙控股股份有限公司，账号：06020211190249293 66，开户行：中国工商银行锡林北路支行，财务预留印鉴及法人章遗失，声明作废。由此引起的经济纠纷及法律责任由我公司自行负责。
●玉泉区康凤娥稍麦馆遗失个体工商户营业执照正本，注册号：150104600219358声明作废。
●刘红、李宏英遗失与内蒙古华麟房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件，合同编号：YS（2011）00074197，房屋代码：623085，声明作废。
●冀尧峰遗失内蒙古自治区房地产开发销售预收款凭据第二联发票联2张，发票代码215001119069，发票号码00600489、00600488，金额231958元（贰拾叁万壹仟玖佰伍拾捌元）、20000元（贰万元）。收款单位：内蒙古金隅置地投资有限公司。付款人：冀尧峰。现声明作废。
●新城区森鹰门窗经销店遗失营业执照副本，统一社会信用代码：92150102MA0N880L5M声明作废。
●李杰（150105197303217322）遗失呼市赛罕区阳光美居10号楼西单元403室公租房租赁合同一份，声明作废。