

越老越聪明找到了依据

俗话说,不听老人言,吃亏在眼前。美国研究人员为此找到一定科学依据:两项研究发现,随着年龄增长,虽然人的短期记忆、学习和推理能力下降,但词汇量、情商和社会技能不断增强,长期记忆不受影响。总体而言,人越老越聪明。

纽约西奈山医学院研

究人员研究年龄增长对恒河猴大脑的影响。在老年猴群中,大脑损失了近一半负责学习新事物的神经“接收器”,但几乎所有与长期记忆相关的部分完好无损。

英国《每日邮报》6月28日援引该项研究负责人、神经学教授约翰·莫里森的话报道:“我们相信,与专业技

能和知识相关的(神经)接收器并未因年龄增长而受损。这或许是大脑记得数十年前所学知识的原因,是一名细胞生物学教授在年过80岁以后仍能教学的原因。”

加利福尼亚大学研究人员针对3000名60岁至100岁老人进行一系列研究,希望发现大脑随着年龄增长

发生何种变化。加州大学圣迭戈分校教授迪利普·杰斯特说:“事实是,与年轻人相比,年龄越大,反应越慢,这普遍被视为一个劣势。但并非总是如此。”他说,年长者的大脑对多巴胺的依赖减少,意味着受情绪变化影响小,冲动少;年长者不易对负面情绪刺激作出反应,因

为他们大脑的运行速度比年轻人慢,“事实上,这就是我们所说的智慧”。

英国老年问题专家彼得·康奈利也认为年长者更加睿智。“当年年轻人四处寻找解决办法时,年长者可以根据自身经验想出办法,”他说,“在一些事情上,年长者的判断尤其准确,因为他

们经历更加丰富,能够更合理、更符合逻辑地思考问题。”

莫里森说:“老年人具有非凡智慧……强迫他们退休是对能力的浪费。”这些研究结果告诫人们,在工作中,尤其是专业领域不要歧视老年人。

(据新华社报道)

女人瘫坐两腿爬满“蚯蚓”

30岁的陈女士是一名中学教师,平时开车上下班,很少运动。世界杯正赶上放暑假,她几乎每天晚上都要连看3场球赛,其间除了喝水上厕所,屁股几乎没离开过沙发。

6月29日凌晨,陈女士看完球发觉小腿胀痛,像捆了沙袋一样。一大早,她便赶往医院,经检查她患上了下肢静脉功能不全,俗称“蚯蚓腿”。如果任其发展,有可能导致腿部皮肤瘙痒甚至溃烂。

该院血管外科主任何涛提醒,现在越来越多的年轻人患上静脉曲张,主要原因是久坐或站,导致血液不畅。熬夜看球时,应每隔半小时起身走动几分钟,或者把小腿抬高,以防止下肢静脉曲张。

(据《武汉晨报》)



运动健身踝关节很重要

随着人们运动意识的增强,各种运动损伤也不断出现。研究显示,步行时足部承重是体重的1.5倍,跑步时是体重的3~4倍。专家指出,作为重要承重关节,踝关节损伤在所有运动损伤中占比10%~34%。其中,外踝扭伤占77%~83%,其他常见的足踝问题还包括足踝慢性疼痛、踝关节韧带损伤及骨折等疾病。

选择合适的鞋子是避免运动损伤的重要方法之一。据骨科专家介

绍,鞋穿不好很容易造成韧带损伤,尤其是踝关节外侧损伤。因此,在运动时,要根据不同的运动选择适当的运动鞋,尤其是厚底、高帮的鞋子可以有效减轻震荡,减少扭伤几率。运动前要保证充分休息,提前热身,根据身体和精神状况选择适合自己的运动项目可以有效减少踝关节损伤的发生。

踝关节扭伤的紧急处理原则:

- 1.立即休息,不要强行行走、跑跳,避免再次受伤。
- 2.对扭伤的部位冰敷处理,不仅能缓解疼痛,还能有效抑制肿胀。
- 3.使用弹力绷带或8字护踝对受伤的踝关节进行均匀加压包扎。
- 4.抬高受伤脚,让脚高过心脏位置,更有利于消肿。
- 5.扭伤后的第2~3天,可以在8字护踝保护下负重行走,开始康复训练。
- 6.逐渐增加运动量,建议在足踝外科医生或康复师的指导下循序渐进。

(据《新京报》)

2.对扭伤的部位冰敷处理,不仅能缓解疼痛,还能有效抑制肿胀。

3.使用弹力绷带或8字护踝对受伤的踝关节进行均匀加压包扎。

4.抬高受伤脚,让脚高过心脏位置,更有利于消肿。

5.扭伤后的第2~3天,可以在8字护踝保护下负重行走,开始康复训练。

6.逐渐增加运动量,建议在足踝外科医生或康复师的指导下循序渐进。

(据《新京报》)

脾胃弱少 吃阿胶蜜枣

中药成分:大枣、阿胶。

食疗作用:阿胶有补血、滋阴润燥的功效,红枣味甘性温,可健脾生血。

适宜人群:平素有面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症者,体虚、血虚者和产妇皆宜食用。

不宜人群:阿胶滋腻、难以消化吸收,脾胃不好的人要少吃。

(据《大河报》)

3招预防颈椎病

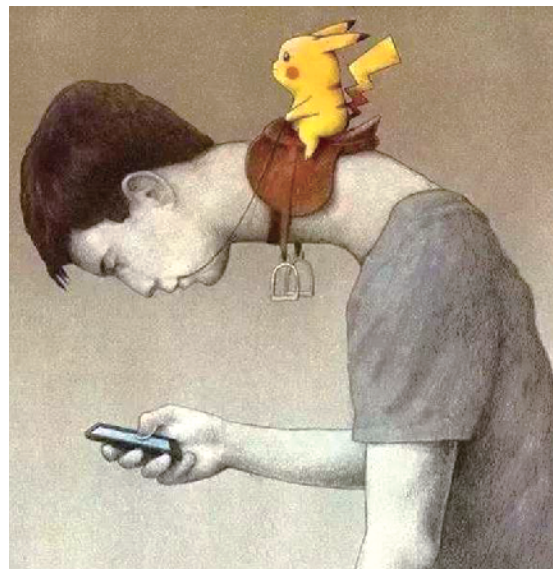
土法牵颈椎 坐在办公桌旁,双肘支撑桌上,双手托住下颌及耳后,双目微闭,缓缓做头部向上、向后的托举和放松动作,托举10秒钟,放松5秒钟,每次做8~10次,每天2~3次。这相当于做了简易的自我颈椎牵引疗法,对恢复颈椎非正常弯曲有一定的作用。

注意,因为牵引颈椎后仰的安全角度最大不超过24度,所以建议土法牵引颈椎时,脖子后仰的角度不要超过24度。

抱头后仰 长时间低头是颈椎曲度变直甚至反曲的主要因素,多做向后抬头运动有利于颈椎保健。在工作之余,双手抱住后脑勺,努力做向后用力的后伸动作,每次12~15个,每天2~3次。

伸长脖子 办公一族不能长时间埋头电脑工作,可以不时伸长脖子,东张西望几下。别小看这个不经意的小动作,时不时做几下,可以放松颈部肌肉韧带,改善局部血液循环。

(据《大河报》)



<h1>分类广告</h1> <p>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</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>0471-6965110 15024926726</p> <p>地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>			
<h3>招商加盟</h3> <p>诊所招商 回民社区卫生服务站 门诊部寻合作 18547102891</p>	<h3>单位招聘</h3> <p>聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制 3679985</p>	<h3>房产销售</h3> <p>出售:大台4层商业办公楼 2200m²,带院 13947194455</p>	<h3>处理顶账房</h3> <p>二环南观澜国际高层 103m²毛坯现房,42万,低价处理! 2503938</p>	<h3>出租转让</h3> <p>商业出租:国贸对面二层 400m²租金面议 18947108910</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电源电缆变压器各种旧设备库存 积压品铜,铝铁等 13134711174</p>		
<h3>春秋旅游</h3> <p>7月泰国 泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:7/10/14号 3280元/人 发班日期:7/21/28号 3480元/人 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:7月14/21/28号 4380元/人 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>7月日本 天津(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年7月21/26号 6999元/人(呼市起止) 济南(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年7月13号 5580元/人(呼市起止) 天津(大阪)京都(东京)富士山(箱根)自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动) 发班日期:2018年7月16号 6999元/人(呼市起止) 发班日期:2018年8月2/23号 6999元/人(呼市起止) 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>老年公寓</h3> <p>天津老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门 6304944</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●苏立人(身份证号150102195201010015)购买内蒙古福城房地产开发有限公司开发的广龙苑小区8号楼3单元1801室房子遗失销售不动产统一发票(自开)办证联,发票代码:215001619006,发票号码:00032590,金额:620000元,同时遗失交房款收据和购房合同,声明作废。</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●郭瑾波遗失身份证(签发日期2016年5月26日)和驾驶证(签发日期2017年12月13日)号150104198010090012,声明作废。</p> <p>●新城区小字奶食烟酒店遗失税务登记证副本,内地税字152323198001130029号,声明作废。</p> <p>●玉泉区冉霞电动车经销部遗失税务登记证正本,内地税字15010219720528203303,声明作废。</p> <p>●马建新遗失金宇新天地3-1-1101购房收据,收据号2214298 金额932738元,声明作废。</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●王海龙遗失远鹏星河国际花苑2号楼2单元901首付款收据,金额144976元,收据号0122688特此声明。</p> <p>●迟元铭(身份证152122199603220010)遗失呼和浩特市人才服务中心人事档案协议,协议号173241,声明作废。</p> <p>●公示:内蒙古和美科盛生物技术自2015年1月1日至今无违反劳动保障法律法规行为,特此公示,举报电话:5181367</p> <p>●张昊天警官证(号15012174),于2018年6月24日遗失,声明作废。</p>
<h3>POS机 诚招代理商</h3> <p>电话:18247145666</p>							