

眼睛也怕晒

夏季人们特别注意肌肤的防晒,却忽略了眼睛也同样需要防晒。实际上,眼睛作为人体中极为娇嫩的部位,很容易受到紫外线的伤害。研究发现,紫外线中的有害光波是眼睛健

康的杀手,可引起角膜炎、视网膜黄斑部损伤、白内障等多种眼病。

紫外线真的会引起白内障吗?据眼科专家介绍,紫外线穿透角膜后被晶状体所吸收,可使晶状体老

化或变得不透明,最终发生白内障。由于阳光内的紫外线依波长不同,对眼睛的影响部位也不同。除了会造成白内障之外,紫外线还可穿透到眼底部位,直达眼底而引起黄斑

变性。黄斑是视网膜上视觉最敏锐的部分,位于眼后极部,主要与精细视觉及色觉等视功能有关。一旦发生了黄斑变性,患者的视功能就会逐步减退,从视物模糊到扭曲、变形,

甚至出现中心黑影和暗点,看书看报看电脑会出现不同程度的障碍,但不会引起疼痛。

夏季紫外线非常强,也成为眼病的高发期。因此建议大家特别是老年人

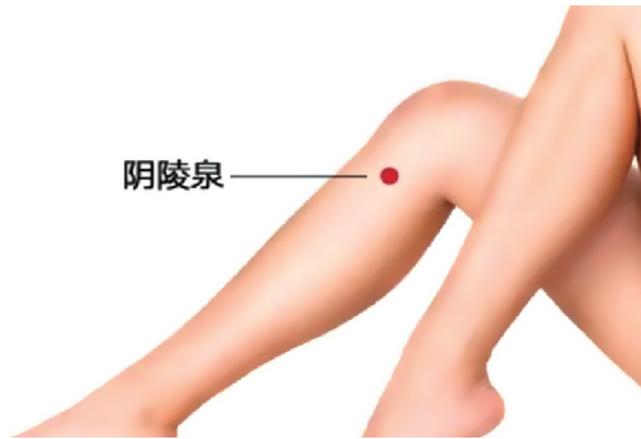
要减少阳光下暴露的时间,外出锻炼可以选择傍晚,若要长时间在强光下劳动或者活动,最好配戴墨镜和宽边帽阻挡紫外线,保护眼睛不受到伤害。
(据《新民晚报》)

夏季祛湿常按阴陵泉穴

阴陵泉穴属于脾经上特别好的健脾利湿、消肿利尿的穴位,可以说是祛湿第一穴。

取穴:保持仰卧或正坐的姿势,胫骨内侧面下方45度凹陷处就是阴陵泉穴的位置。

方法:取最舒适的体位(坐位、仰卧位均可),用两手拇指按压在两侧阴陵泉穴上,按而揉之,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,维持一定力度,每次按揉5~10分钟,每分钟按压15~20次,每日2~3次。
(据《健康报》)



阴陵泉

出汗不及时清洗 小心皮炎缠上你

进入高温天以来,年过四十的王女士为两腿莫名其妙地出现奇痒的密密麻麻痱子样皮疹而犯愁,撒痱子粉、涂花露水都无济于事,而且越抓越痒。对此,皮肤专家表示,随着高温天气的来临,夏季皮炎进入高发期,外出回来要及时清洗身畔汗液。

夏季皮炎与气温、湿

度密切相关,气温高、湿度大、持续时间长,发病增多,皮损加剧,瘙痒明显。天气凉爽后,皮损很快消退痊愈,但该病在每年夏季有复发倾向。据了解,皮损常在四肢伸侧,尤其两小腿前侧多见,呈对称性发生。起初表现为大片红斑,自觉搔痒,并有轻度烧灼感。由于奇痒难忍而搔

抓,因此久之皮肤粗糙增厚。

出汗不及时清洗是夏季皮炎的主要诱因之一。汗液中,99%是水分,剩余的1%中,一半是以钠、钾为代表的无机盐,一半是尿素、乳酸、氨基酸代谢的有机物,当水分蒸发以后,这些无机盐和有机物就会滞留在皮肤上,时间一长,皮

肤屏障被破坏,就会对皮肤形成刺激,导致皮肤炎症。若不及时治疗,容易导致病情的加重以及反复。

因此,一旦发生夏季皮炎,轻者患处要用清水冲洗、干毛巾轻擦后涂些清凉止痒剂即可;如皮损较重、剧痒者应及时到医院接受治疗。
(据《健康报》)

为什么愤怒对你有好处?

提起愤怒,传统文化一直在教导我们“尽可能避免”。如果把愤怒比作一只看门犬,你会发现它只有在陌生人来时才会狂吠,当它熟悉你以后不但不会伤害你,还会尽职尽责保护你的安全。

那我们应该如何训练和引导“看门犬”,解除它对我们的威胁,心理学家建议将“STAR-R方法”作为一种训练愤怒的方式。STAR-R分别代表停止(Stop),思考(Think),询问(Ask),减少(Reduce)和奖励(Reward)。

“STAR-R”的第一步,你先停下来,感受一下愤怒的身体:心跳加速、呼吸急促、热血上涌……一边观察自己,一边深呼吸使自己尽量平静下来。接下来,快速思考一下:如果我发怒了会怎么样?这件事会有改善吗?继续询问自己,为什么我要这么生气?是不是有其他烦心事导致的?我是否可以通过更有效的方式处理这件事情?

在脑海里模拟完愤怒全过程后,你可以试着减少你的愤怒,远离这个环境,不再思考这些。最后,也是很关键的一步,你要奖励自己。奖励自己成功地将一次愤怒发作在脑海中而不是爆发出来造成伤害。

愤怒并不是错误,它并不说明你不够成熟和智慧,它只是“看门犬”看到陌生人的正常反应。我们不应该压抑它、回避它,通过正确的训练和引导,你会收获到它积极的一面。
(据《新民晚报》)

中药饮品好喝防中暑

●金银花、菊花、栀子、薄荷适量,100毫升水,煎后当茶饮,可以放冰糖。

●白菊花、橘皮、山楂各5~10克,用500~1000毫升沸水浸泡,凉后服。
(据《健康报》)

从小用防晒霜患黑色素瘤风险低

澳大利亚悉尼大学研究人员最新发现,从童年时期开始长期使用防晒霜可有效抵御紫外线辐射,降低40岁以下中青年人群患黑色素瘤风险。
(据新华社报道)

<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>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 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>家政服务</h3> <p>家为先家政 培训月嫂 3338088</p>	<h3>房产销售</h3> <p>便宜顶账房 南二环南观澜国际高层4楼114m²毛坯现房,54万,低价处理!2503938</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电线电缆变压器各种旧设备库存积压品,铝铁等13134711174</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●内蒙古永冠建筑工程有限公司不慎将建行凉城支行开户许可证(正本)核准号:L2041000051001,账号:15001667437052502931及在该行开户备案的本公司公章、财务章、法人章遗失,声明作废。</p>	
<h3>出租转让</h3> <p>出租厂房 西二环15000m²,可分租18647157898 郑洪生</p>	<h3>急售</h3> <p>急售:金川半山半水小区107m²复式楼15048716318</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>●张兴、郭桂红遗失长城物业集团股份有限公司装修保证金收据,收据号01173651,金额3000元,声明作废。</p>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>8月泰国 泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:8月7/11/14/18号 3880元/人 华贵升级版一曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:8月4/7/11/14/18号 4580元/人 网址:WWW.CH.COM</p>	<h3>春秋旅游</h3> <p>8月日本篇 北京大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费) 发班日期:2018年8月21/23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8月22号 6999元/人(呼市起止) 天津大阪京都东京富士山/箱根半自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动) 发班日期:2018年8月23号 6999元/人(呼市起止) 网址:WWW.CH.COM</p>	<h3>新城武装部办公室、休息室维修改造 公开招标公告</h3> <p>中国人民解放军呼和浩特市新城区人民武装部拟采用公开招标的方式择优选定“新城武装部办公室、休息室维修改造”项目的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqw.com)发布的招标公告。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 中国人民解放军呼和浩特市新城区人民武装部 2018年07月27日</p>	<h3>公告</h3> <p>根据宁城县人民法院(2017)内0429执2667号执行裁定书的内容,被执行人孙文、郑毅拒不履行生效法律文书所确定的义务,限孙文、郑毅将共/所有权证呼房权证赛罕区字第2012131173号证书15日内交回呼和浩特市不动产登记中心,逾期将强制办理房屋过户手续。特此公告。 宁城县人民法院 2018年8月2日</p>	