

人体最怕四股风

眼下,秋天过半,早晚的凉风吹得人不禁打哆嗦。按照中医理论,六淫邪气即风、寒、暑、湿、燥、火,是导致人体患病的外因,而风邪又是百病之长,其他邪气多依附风邪侵犯人体。中医专家表示,深秋时节风邪最凶猛,尤其以下四股风要注意防范。

晨起冷风。早晨伤于风为“肝风”,病多在头部,如有些过敏性鼻炎患者清

晨接触冷风后会流鼻涕、打喷嚏。建议大家早晨出门前,除穿好外套,还可用冷水洗洗鼻腔、揉搓鼻翼,增强鼻黏膜免疫力,改善血液循环。

夜间对流风。入夜,阴气最盛,阳气最弱,若被风邪侵袭,最易伤及肾中阳气,容易颈项、腰背疼痛。因此,睡前可以用温水泡脚并揉搓,有助强壮腰脊;入睡时不要窗户大开,留个缝隙

通风即可;盖好被子,尤其注意背部和腰腹保暖。

运动出汗吹风。秋季凉爽,很适合运动,但大汗淋漓容易导致皮肤腠理大开。腠理是外邪入侵人体的门户,如果运动后吹风,容易被凉风侵袭而诱发疾患。因此,运动结束后尤其要注意防风,运动时可以带块毛巾,运动完及时擦汗,不要满身汗迎风吹。如果运动时穿得较少,运动

后要适当加点衣服,注意保暖。

脑后受风。大家都有过这样的经历,在两栋楼之间行走,风会特别大,这就是所谓的过堂风。秋季凉爽,过堂风一旦吹到后脑勺和脖子,对健康十分不利。因为,后脑勺分布着丰富的神经和毛细血管,风邪侵入容易诱发颈椎病。提醒大家,刮风时要减少在高楼间停留,风大时

可以戴顶帽子或围上丝巾出门,以起到保护作用。

风邪还容易在以下时刻大举侵犯:饮酒时中风为漏风,表现为自汗、汗液漏出不止;房事时汗出中风为内风;沐浴后未擦干头部中风为首风,表现为头面多汗、头疼等。如果受风日久不散,进入脾胃会导致消化不良、腹泻。

除了秋季的风邪,中医认为,四季其实皆有风。

春季得病多在头部;南风发生于夏季,疾病多发生在心,多有胸肋疾病;西风发生于秋季,疾病多发生在肺,得病多在肩背;北风发生于冬季,疾病多发生在肾,肾的经气输注于大腿和四肢,所以冬季得病多在四肢。

想避免被风邪所伤,要顺应季节、环境的变化,调整生活起居。

(据《生命时报》)

4招帮你摆脱假日综合征



国庆7天长假结束了,但不少人还没有从节日状态缓过劲儿来,睡眠紊乱、情绪不佳,对上班这件事打不起精神来……如果你有上述情况,很可能是得了假日综合征。那么,如何调整状态,尽快进入工作模式呢?不妨试试下面这几招。

短时间对肠胃进行轮番轰炸,给消化系统造成了沉重的负担,吃多了容易撑着,引起神经性厌食。恶心呕吐、腹痛腹胀这些症状就会找上门来,严重的还会吐下泻。同时,大量的饮酒对肝脏也会造成很大伤害。

应对招数:尽量选择清淡饮食,适当服用一些助消化的药物,如健胃消食片或山楂片;同时积极参加一些有氧活动,如步行、慢跑、做体操等,让身心一起动起来,胃口也会慢慢恢复。

缺的睡眠补回来,有的人熬夜娱乐,严重睡眠紊乱。面对上班后朝九晚五的规律生活,很可能会失眠多梦,难以应对日常的工作需要。

应对招数:下午不要喝茶和咖啡;每晚用热水泡脚;睡前喝一杯热牛奶,听一段舒缓的音乐,让兴奋的大脑安静下来。

症状三:上班恐惧症

连续7天不上班,或旅游、或聚会,或是在家休养生息,打乱了平日的上班节奏和状态,一想到要调回紧张的工作模式或学习状态,不少人产生抵触情绪。有的人到岗后头几天精力难以集中、工作效率低下,迟迟找不到上班的感觉。

应对招数:重新进入一种规律又繁忙的状态,心理

上可能会有一个短暂的调整适应期。首先要将自己的作息规律起来,确保充足的睡眠,不能再熬夜了。其次,要调整心理状态,提醒自己工作的重要性。

症状四:旅游综合症

好多人选择在节日期间出去旅游,享受美景,放松心情。但是连日的舟车劳顿导致身心俱疲,以及饮食的不规律,出门散心一圈回来后觉得似乎比上班还累。

应对招数:旅途的奔波让身体处于疲惫状态,将归程适当提前,预留出时间用来整理身体和心理,安排合理的饮食,保障充足的睡眠,亦或制定下一个旅行目标,然后将身心尽快从度假模式调回日常状态。(据新华社报道)

包钢医院聘美国专家任心胸外科主任

新报包头讯(记者 解裕涛) 9月29日,美国麦克劳德区域医疗中心知名心脏外科专家迈克尔·卡迈克教授正式被聘为包钢医院心胸外科业务主任。迈克尔教授表示,将和包钢医院心胸外科医护人员共同努力,力争打造一支区域内有一定优势的 cardiac 外科团队。

自2002年开始,包钢医院与美国奥卡拉心脏中心迈克尔教授团队开始技术交流与合作,后来随着该团队加盟麦克劳德区域医疗中心,包钢医院开启了与美国麦克劳德区域医疗中心的院际间合作。16年来,迈克尔教授团队近20次赴包,为近百名患者免费实施各类心脏外科手术。包钢医院也派出6批次医护人员赴美培训学习,逐渐建立起一支心胸外科团队。

包钢医院心胸外科主任韩波对记者说:“迈克尔教授是美国知名心外科专家,至今已经帮助国内医院完成15例心脏移植手术,在迈克尔教授的帮助下,未来包钢医院将有望开展包括心脏移植在内的高端心脏外科手术。”

据了解,受聘后的迈克尔教授每个月都将赴包钢医院开展为期3~5天包括讲座、培训和手术指导的医疗活动,帮助包钢医院打造心胸外科团队。同时,迈克尔教授的妻子将义务为包钢医院的医护人员开展英语培训,逐步消除交流合作的“语言障碍”。

分类广告

收费标准:每标高70元(22字以内)

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	商业出租 :国贸对面二层400m ² 租金面议18947108910	内蒙古产权交易市场项目信息	老年公寓
卖房	单位招聘	公告声明	天津老年公寓关爱老人
出租转让	内蒙古德德玛职业学院	公告声明	公告声明
出租	招聘	高价回收	公告声明
出售信息	出售信息	高价回收	公告声明

遗失声明

本人刘超不慎将《机动车销售统一发票》四联丢失,发票号:00225352,发票代码:115001622170,购车方名称:刘超,身份证号码:150105198807027826,车牌型号:梅赛德斯-奔驰2996CC轿车 汽油 S 320 L,产地:德国,进口证明书号:H02160331669,商检单号:AA6489949,发动机号码:27682430516340,车辆识别代码/车架号:WDDUG6CB1HA306374,价税合计:捌拾万捌仟元整,小写:808000.00元,购货单位:内蒙古之星汽车有限公司,现声明作废。

春秋旅游	春秋旅游
10月泰国篇	10月日本篇
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)	天津大阪京都东京富士山奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:10月13/16/20/23日 3180元/人	发班日期:2018年10月25/27日 4880元/人(内蒙古全区联运)
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)	济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉4日8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:10月13/20/27日 4180元/人	发班日期:2018年10月24/26日 4880元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM	网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM	电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
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	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

采购2018冬季供暖用煤招标公告

中国人民解放军内蒙古军区保障局拟采用竞争性谈判采购方式择优选定“采购2018冬季供暖用煤”的供应商,欢迎符合资格条件的投标人前来参加,资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqzbw.com)上发布的招标公告。注:投标人应同时向王富平和崔正强报名方为有效。联系人:王富平 联系电话:14747325110 崔正强 联系电话:13848916153 二〇一八年九月二十七日