5个部位冬天要保暖

11月7号就要立冬了，天气要真正进入冬天模式。身体有5个部位最不适合“冻”。

腹部

上腹受凉容易引起胃部不适甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要加以注意；下腹受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤其要加以重视。有些女孩爱穿露肚脐的衣服，最近的天气咱还是别穿了。晚上盖被子一定要把肚子护好，这点同样适用于夏天的时候。

脚部

脚是人体的第二心脏，人体许多经络的路线都起源于脚，尤其是脚腕以下部分，更是全身经络活动的地方，人体的五脏六腑、四肢百骸，在脚部都有对应的反射区，刺激或锻炼脚，就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。中医更有“上病取下，百病治足”之说，因此，脚部的保暖措施在秋冬之际是必不可少的。

脖子

脖子是寒气入侵的主要位置，很多人一到了换季的时候就会咳嗽，嗓子发炎，其实主要根结就在脖子。因为这个部位受凉，向下容易引起肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。所以，冬天的时候，一条温暖的围巾可是老少皆宜。

肩膀

肩膀一直以来都是非常容易被忽视的受凉部位。大家有没有这样的经历，冬天缩在温暖的被窝里，但是只要露着肩膀，就会觉得很冷很冷，如果不理会它的话，第二天起来肩膀立马就会变得又疼又酸，这其实就是肩膀受凉受寒引起的。所以，在这个季节，大家一定要注意对肩膀的保护。

膝关节

我们在看日韩剧的时候经常会发现，里面的女孩子们到了冬天还都是光着腿，看上去很漂亮。但是，这样做是非常危险的，由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感，因此受凉以后，会导致周围的血液循环变差，局部毛细血管和组织发生了变化，释放出一些炎性物质，出现红肿、疼痛等症状，进而引发关节炎。所以，冬季保护膝关节尤为重要。（据《新京报》）

研究表明：化妆品用太多会导致不孕

为保持姣好的容颜，女性时常需要化妆和护肤，殊不知，梳妆打扮也可能损害健康。美国一项新研究表明，美容品中所含化学物质可致妇女生育能力低下或患上乳癌。

美国乔治梅森大学研究团队选取143名18～44岁女性志愿者，她们身体健康，尚未绝经且没有避孕。受试女性在两个月经周期内提供3～5份尿液样本，研究人员对其尿液中危害人体的化合物进行检测。随后，研究人员采集受试者的血液样本，以检查她们体内与孕产相关的激素水平，包括雌激素、孕激素、卵泡刺激素和黄体生成素。结果发现，受试者尿液中含有起防腐剂作用的对羟基苯甲酸酯(可导致癌症)、用来延长香水味持续时间的双酚A(可导致不孕)不仅危害女性健康，还会刺激男性乳房发育。此外，研究人员还在尿液中检测出了引起肝损伤的氯酚和致人不孕的苯甲酮。

研究人员解释称，接触上述化合物最大的危害是使女性激素水平紊乱。比如当体内雌激素水平过高时，可能导致子宫肌瘤和多囊卵巢综合征；雌激素水平不足时，卵泡成熟和排卵过程会受阻；而孕激素水平过高则容易引发乳腺癌或阴道异常出血。乔治梅森大学安娜·波拉克博士表示，目前广泛应用于美妆护理产品中的化合物在很大程度上影响着育龄女性体内的激素水平。新研究结果告诫人们，应该对此保持警惕。

（据《生命时报》）

身体“上热下寒”正餐吃点辣

现代人普遍有上热下寒的体征，明明上身经常无故“发热”，下身却异常冰冷。这种现象虽多见但并非正常。

人的气血一直在循环运动，就像阴阳球在不断转动。一方面，位于上方的阳气要转到下方，温暖五脏六腑。而位于下方的阴水要转到上方，以滋润、灌溉全身。

当阴阳平衡时，人体自身就不会出现“体温”。反之，当阳气不能下潜，阴水又不能滋养上体时，人就会感到“上热下寒”。在“上”表现为口腔溃疡，咽喉肿痛、烦躁、失眠多梦；在“下”表现为腹部怕冷、容易腹泻、下肢乏力等。

虚火是引起“上热”的主要原因，虚火也叫龙火，为初生之龙。此龙常潜于深渊中，以水为家。

阴虚则水浅，龙无法潜游其中则向上飞升，龙升则带动虚火上炎，故阴虚火旺。水暖而龙潜，水寒则龙起。所以，下焦(脾肾)阴气太重，也会使龙不下潜，故成虚火。因此，要纠正“上热下寒”，关键还需“引火归元”。

首先要饮食均衡，荤素搭配合理很关键。“上热下寒”是内体阴寒过盛的外在表现，每顿正餐中加一点姜、胡椒、辣椒等味道稍辛辣的食物，有助从内纠正“体寒”问题。刚开始吃辣，可能会排烂便，这是寒气加速排到体外的正常表现。

另外，保证充足的睡眠时间。在养生功法上，宜选择站桩、打坐。可帮助阳气回到人的体内，对失眠、多汗、情绪烦躁以及五脏虚弱的人有很大帮助。

（据《健康时报》）

腹式呼吸能提升五脏功能还能减肥

呼吸是一种本能。古人认为“气聚则生，气亡则死”，如果运用正确的呼吸方法，对调整全身功能都有好处。

大部分人都习惯于只用胸式呼吸。这种方式呼吸时肺叶不能完全打开，人的肺活量得不到应有锻炼，所以难以达到应有的抗病能力。胸式呼吸短促，使心脏必须加快搏动，否则无法供应足够的血液去运送氧。

到了中年或老年，身体可能就会提早显现出衰老的状态。

“呼吸到脐，寿与天齐”，这是中医养生学家们对腹式呼吸法的高度评价。明代名医冷谦所著的《修龄要旨》中有：“一吸便提，气久归脐，一提便咽，水火相见。”

采用腹式呼吸的五大好处：第一，扩大肺活量，改善心肺功能。第二，减少肺部感染，尤其是少患肺炎。第三，改善脾胃功能，有利于舒肝利胆，促进胆汁分泌。第四，对安神益智有好处。腹式呼吸让身体吸入更多的氧气，也让全身经气流通。第五，有助于减肥，使身体血液循环及含氧量增加，加速燃烧体内脂肪。

每天练习半小时有助于习惯腹式呼吸

1.把手放在上腹部，用鼻呼吸而不用口，呼吸要深长而缓慢。

2.吸气时将腹部慢慢隆起，保持3～5秒后屏息1秒。

3.呼气时手随腹部下陷，保持3～5秒后屏息1秒。

腹式呼吸要诀：细、静、稳、长。呼吸的时候，意念放松，不要想着口鼻，意念放在下丹田，也就是小腹的位置上。

每天有意识地练习腹式呼吸半个小时，时间长了，便可成为日常的呼吸习惯。

（据《中国中药杂志》）

补肾养血 吃枸杞炖羊肉

材料：羊腿肉1000克，枸杞50克，调料适量。

用法：羊肉整块用开水煮透，放冷水中洗净血沫，切块。锅中油热时，姜片爆炒，放入料酒炝锅，翻炒后放入羊肉、枸杞、清汤（2000毫升）、盐、葱，烧开，去浮沫，文火炖1~1.5小时，待羊肉熟烂，去葱、姜，入味精。

作用：补肾养血，适用于肾阳亏虚导致的月经量少、点滴不净、色淡红或暗红、质稀，腰膝酸软，头晕耳鸣，夜尿多，舌质淡，脉沉迟。

（据《大河报》）

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

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

单位招聘
鸿威律所诚邀合作专家
1. 呼、包、鄂和乌兰察布市周边旗县退休或辞职的法官、检察官、公安人员、政府机关人员；
2. 想继续耕耘在法制战线；
3. 工作地点：您所在居住地；合作方式灵活多样，详情面谈。
联系方式：张女士 18047188022 0471-3450173

出租转让
出租 位于八一市场华新小区内商业用房三层楼，面积：640m²，电话6946074高女士
出租 鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平层厂房出租。第一年包暖。张先生13704759493

商业出租：国贸对面二层400m²租金面议18947108910
房产销售
卖房 五塔东小学分校旁，114m²，低价卖，即买即住。电话：18414373938
出售：大台4层商业办公楼2200m²，带院13947194455

出售武川商用地13亩；转让农商行原始股1千万股18847866799
公告声明
●刘洪涛，张美珍遗失购买内蒙古金叶投资有限责任公司位于赛罕区弘叶佳园4#-2-201号房商品房买卖合同一份，合同编号：YS（2015）00022021，房屋代码：1284714。声明作废。

搬迁公告
国家税务总局呼和浩特市赛罕区税务局将于2018年11月5日起由呼和浩特市赛罕区金桥开发区金桥三路搬迁至呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街35号（金岁大酒店东）。由此给您带来的不便，敬请见谅。
联系电话：0471-5218909
交通方式：可乘坐18、36、37、38、50、78、一环1号线、一环2号等线路公交车，在金岁大酒店下车。
特此公告
国家税务总局呼和浩特市赛罕区税务局
2018年11月3日