

# 耳屎会自洁 忍住不能掏

是不是觉得不能容忍耳朵里的耳屎?抑或是忍不住想要掏一掏耳朵才舒服?赶快收手吧,专家都站出来说话了:为了耳朵的健康,别再用各种玩意儿处理耳屎啦!据美国《大众科学》杂志网站报道,日前,美

国耳鼻喉科的专家们就发布了他们对耳屎的新版见解。

为了打消疑虑,让我们先来明确一个事实:耳屎并不脏。它实际上可以捕获耳道中的灰尘及污垢,防止它们进一步深入耳道,从而帮助我们保持

耳朵的清洁,并起到润滑的作用。

出乎大多数人的意料,我们的耳朵有着自我清洁的能力。如果我们放任不管,随着平常进行咀嚼等下颌运动,新产生的耳垢会自然地旧耳垢“拱出来”。

专家发现,这种自我清洁过程只会偶尔“发生故障”,造成耳垢堆积并阻塞耳道。根据统计数据,1/10的孩子会受“故障”的影响,成年人的概率则为20/1,对于老人来说,“故障”几率可能大一些,达到超过1/3。

自我清洁系统不是百分之百可靠,不过,如果我们用棉签、发卡甚至回形针等任何手头的东西试图痛快解决的话,只会造成反效果——将耳垢推向耳朵的更深处,堵住我们的耳道,甚至损害我们的听力系统。

不仅如此,美国耳鼻喉协会的成员赛斯·施瓦茨警告道:“当人们把棉签或者其他异物塞进耳朵后,其实会对耳道内的皮肤造成伤害,从而放任细菌进入,并造成感染等。”赛斯说道。

(据《北京晨报》)

## 背手抱胸揣兜,老人别这样走路!

很多老人走路时,会不自觉地双手背在身后、抱在胸前或是潇洒地揣在裤兜里。事实上,由于平衡能力下降,这些对年轻人来说不算什么的姿势,却可能给老人带来意外危险。

走路可以锻炼全身骨骼,拉伸肌腱,活动关节,

缓和神经肌紧张。如果背着手走路,就无法充分活动身体,起不到很好的放松作用。老年人背转双手时,上臂的肩端会向前旋出,肩关节相应地向前向内扣出,上身重心前移,为了保持平衡,头颈及下巴会向前伸出,使本已佝偻的上身更加向前倾斜。

背手走路时,双臂失去了调节身体平衡的作用,老人如果遇到坑洼路面或者突发状况,会来不及平衡、支撑身体,很容易摔倒,磕破嘴唇或磕掉牙齿,造成颈部、肘部受伤,甚至骨折。同理,抱胸、揣兜这两个动作也不适合老年人。

老人走路应尽量昂首挺胸,上体伸展,减轻驼背,提升信心,使肺部吸入更多的空气;手臂自然地轻微摆动,可以起到助力、平衡和放松的作用;迈步时,要用大腿带动小腿,否则腿只有一部分肌肉起作用,容易疲劳;迈大步比小步走好,

速度由慢到快,可以使全身都活动开,有效促进体内的新陈代谢。

对部分老人来说,走路时双手非但不能抱胸、揣兜、背身后,还需要找个支点。例如在人群比较密集的地方,为了防止被匆匆的行人碰撞,老人可以拄根拐杖增加安全系数;

有严重骨质疏松和腰椎压缩性骨折的老年人,拄拐杖可以减少腰椎和关节负重;腿脚不灵便的老人外出旅游时也最好拄拐杖,以保护骨骼和关节免受损伤;容易疲劳或步行能力差的老人,可以选择带座的拐杖,以便随时休息。

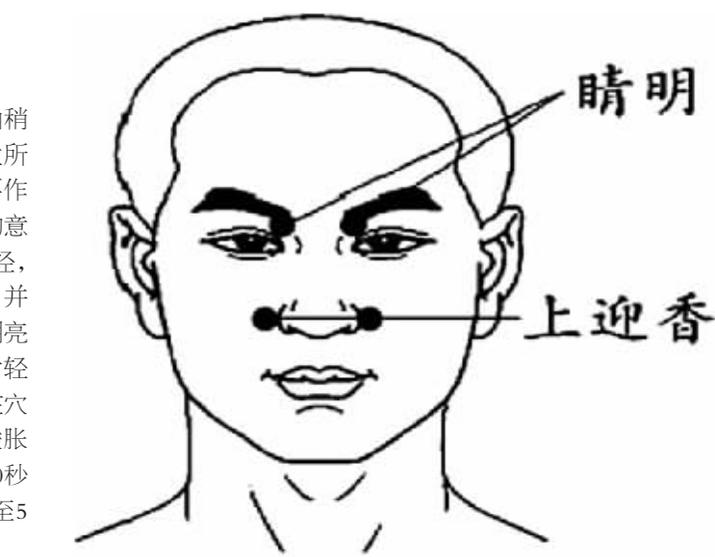
(据《生命时报》)

## 常按润目穴 告别干眼症

要想彻底告别干眼症,中医强调内外结合:外养,要注意光源环境,避免在黑暗中使用单一且过强的光源,注意合理用眼,戴合适的眼镜,滴人工泪液,短期使用眼药水等;内养,是改善眼睛的营养供给环境。肝开窍于目,目得血方能视。用眼过度,眼周气血供应不足是干眼症发病的关键。若眼睛能得到充足营养,就不容易疲劳。中医的方法是饮食和自我按摩。下面给大家介绍两个润目穴。

重要穴位,位于双眼内眦角稍上方的凹陷处。睛,指穴位所在部位及穴内气血的主要作用对象是眼睛;明是光明的意思。本穴属于足太阳膀胱经,该经脉汇集五脏六腑气血,并由此提供给双眼,使眼睛明亮清澈,故名“睛明”。按摩时轻轻闭眼,用双手拇指指尖点在穴位上,稍用力,以穴位有酸胀感为度,持续1分钟,放松10秒钟后再重复点按,反复3至5次。

另一个穴位是上迎香穴,刺激该穴可引起鼻酸流泪,进而滋润双眼。自我按摩时要先



擦热此穴,再用指尖用力点揉,当出现明显鼻子酸胀感

后,眼泪就会流出来。(据《人民日报》)

## 坚持慢跑 可防动脉硬化

慢跑不仅能增强血液循环,还可以改善脑细胞的氧供应量。

对于老年人来说,跑步能大大减少肌肉萎缩及肥胖症;减少动脉硬化,有助于延年益寿。研究发现,坚持慢跑者得癌症的机会比较少。

慢跑时要注意3个关键点:重心落在支撑侧脚掌,脚后跟轻微离开地面,膝关节保持弯曲;肌肉要放松,呼吸要深长,步伐要轻快,双臂自然摆动;时间以每天跑20~30分钟为宜。

(据《广州日报》)

## 虚烦失眠? 试试双仁茶!

经常熬夜、心理压力大,都市人易出现阴血不足,虚烦失眠,广州中医药大学第一附属医院药学部易美容中药师推荐一款双仁茶,读者不妨试试。

材料:酸枣仁、柏子仁各10克,大枣5枚。

做法:酸枣仁、柏子仁各10克打碎,大枣5枚对半切开,一起放入砂锅(或不锈钢锅)中,加入两碗清水,大火烧开改为小火煲半个小时起锅,滤取药水当茶饮即可。

功效:养心、安神、益寐。

不适宜人群:便溏及多痰者慎用。

小贴士: 1.柏子仁易走油变化,不宜暴晒宜置阴凉干燥处。

2.自行购买柏子仁时,要仔细辨认是否有假品的掺入。主要的假品有:长糯米、白芝麻、刺玫果种子。

3.柏子仁以颗粒饱满,黄白色、油性大而不泛油者为佳。(据《羊城晚报》)

## 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)

**多刊更优惠 欢迎致电咨询办理**  
广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六  
业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

**招聘**

**“心仪”心脏预警体验服务中心诚聘:** 中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元,售后服务10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195

**招商招聘:** 本公司有资金,但没有好项目,现寻求合作伙伴,只要您有好的想法好的项目,不用出资,可以股份合作。另:诚聘培训师和讲师13848101435

呼市环城水系**招聘**数名特卫和保洁,2600元。3679985

**华远监理诚聘:** 全国监理工程师、招标师、各专业监理工程师、监理员及资料员。联系电话:0471-2533313

**高薪诚聘** 中医大夫 电话18347125890

**贷款咨询**  
**贷款 代还信用卡**  
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485

**房产销售**  
**海南温泉现房**  
海南西线 溪、四季春天温泉小镇 万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁便捷交通、医院、会所全套配套 **健康城、实景现房** 4580元/m<sup>2</sup> (看房团周周发、可按揭、团购更优惠) 尊享热线:400-157-0809

**出售现房**  
本人在南二环医院附近有**两套顶账房**,100m<sup>2</sup>左右34万一套,买上就能装修,18414373938

**出租转让**  
超低价呼市5800m<sup>2</sup>办公楼位于大学东街115号13911949465

**出租转让**  
转如意河附近3百多m<sup>2</sup>盈利中快餐店15326035556

**出租转让**  
**商铺出租**  
师大东门,北门 37~41m<sup>2</sup> 13734716186

**招生培训**  
医师\*护士\*医学中级\*副高\*消防\*注会\*硕士\*二建 辅导咨询13071208198张

**招商投资**

**低息免押**  
解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。  
**15247122983**

**咨询代理**  
**免费铺货 创富先机**  
康卫者—一次性水晶餐具  
你去饭店吃饭时,还用热水涮一涮吗?杜绝传染疾病,防止病从口入!商机来了!康卫者,一次性水晶餐具,属“快消品”无需店面,废料可回收,传统消毒餐具的理想替代品,市场潜力大,利润丰厚!现面向全国诚招经销商!  
**独家区域保护十大扶持政策 免费热线:400-800-9114**

**严正声明**  
近日,我公司接到多方举报,反映有机构或个人恶意假冒“博汇教育”在非博汇正式授权地区进行诈骗活动。  
为了维护广大学员及我司权益,严正声明:博汇教育成立以来,至今在内蒙古境内共有六所分校,分别是:呼和浩特博汇、包头博汇、赤峰博汇、兴安盟博汇、巴彦淖尔博汇。我司主营业务:“公职类考试培训”,从未经营过除公职类考试培训以外的其他任何教育培训及招生行为,如在非博汇正式分校出现纠纷,与我司无关。对于假冒博汇教育进行招生欺骗行为的个人或机构发出警告,请停止对博汇教育的侵权,为捍卫博汇声誉,博汇教育将在必要时采取司法途径进行处理。

**资质代办**(全区)  
西部13674740675 东北18047554711

**高价回收**  
电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174

**公告声明**  
●田银芳(身份证号152624197710153985) 遗失贾家营村民住宅小区C区12号楼4单元1层东户安置合同书,编号0002050,及配套收据,声明作废。  
●内蒙古尚智网络技术有限公司 遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91150102085155967W,声明作废。

经常熬夜、心理压力大,都市人易出现阴血不足,虚烦失眠,广州中医药大学第一附属医院药学部易美容中药师推荐一款双仁茶,读者不妨试试。

材料:酸枣仁、柏子仁各10克,大枣5枚。

做法:酸枣仁、柏子仁各10克打碎,大枣5枚对半切开,一起放入砂锅(或不锈钢锅)中,加入两碗清水,大火烧开改为小火煲半个小时起锅,滤取药水当茶饮即可。

功效:养心、安神、益寐。

不适宜人群:便溏及多痰者慎用。

小贴士:  
1.柏子仁易走油变化,不宜暴晒宜置阴凉干燥处。  
2.自行购买柏子仁时,要仔细辨认是否有假品的掺入。主要的假品有:长糯米、白芝麻、刺玫果种子。  
3.柏子仁以颗粒饱满,黄白色、油性大而不泛油者为佳。(据《羊城晚报》)