

# 春天这些眼病重女轻男

百草发芽,百病发作。解放军306医院眼科主任医师胡莲娜提醒,女性朋友春季要注意自己的眼睛健康。这是因为,有些眼病格外偏爱女性。

除,导致细菌滋生。由于女性的鼻部管道比男性窄,所以女性的发病率较高。

**预防方法:** 注意眼部卫生,不用脏手揉眼;沙眼、睑缘炎等外眼部炎症要及时治疗,不给细菌可乘之机,同时要定期检查眼睛,以便早期发现及时治疗。

的升高是由于排泄房水的通路被阻断而导致的。女性的眼睛前房比男性浅,情绪与男性相比更易激动,所以女性患闭角型青光眼的几率也高于男性。

**预防方法:** 提高警惕性,如出现视力模糊、看灯光时有红绿彩圈,还常常伴有头痛、恶心、呕吐等现象时一定要及时就医,因为青光眼造成的视功能损害是不可逆的。

液分泌减少和泪液蒸发过多造成的。长期对着电脑、手机容易导致泪液蒸发过多。女性朋友除了常化眼妆、佩戴隐形眼镜使泪液蒸发过多外,睑板腺较为薄弱,与男性相比腺体分泌较少,更容易两眼干涩。

**预防方法:** 要湿化工作环境,多补充水分,少食辛辣;也可饮用菊花枸杞茶进行缓解,并对眼部进行热敷或者按摩,都可以促进眼部血液循环,放松眼部肌肉。仍有不适要及时就医,避免进一步恶化影响视力。

## 春天护眼护眼应护肝

肝是明目的源泉,肝藏血提供的血液和阴津可以滋养眼睛,使眼睛灵活、眼神光彩。如果肝血亏损、目失所养,则会出现“目涩不灵”现象;肝火旺盛、多食辛辣,则可能灼煎津液,导致眼干发痒、热灼不适。春天万物复苏,人体内的阳气越来越旺盛,不再像冬季一样需要打边炉以补阳。但部分年轻人在此季节依旧喜欢食用羊肉、牛肉等食物,或是偏好火锅以及辛辣口味,从而导致“上火”,眼睛和肝脏齐齐受累。

此外,控制情绪以抑制肝火过盛伤身也非常重要。总体而言,春天人们较其他季节更容易激动,而情绪失控会进一步导致眼睛和肝脏受到伤害。从临床情况来看,脾气火爆的年轻人以及情绪多变的更年期女性是防范重点。春天应避免高温、辛辣、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等,用菊花和枸杞泡水喝能清肝明目。  
(据《健康时报》)

## 赖床别超过15分钟

醒来后,赖在床上思考问题、玩玩手机、看看视频似乎是件惬意的事情,但时间久了却很伤身。

第一,可能导致大脑供血不足。睡眠过程中,大脑皮质处于抑制状态,长期赖床会造成抑制时间过长,从而大脑供血不足,这也是很多赖床的人起床后反而头昏脑涨、没有精神的原因。第二,消化道机能受损。不少人为了赖床宁可不吃早饭。其实,前一天吃的晚餐到第二天清晨7点左右基本消化殆尽,胃肠此刻会按照正常规律准备接收和消化新食物,老不起床吃饭容易导致胃肠功能紊乱。第三,易发生泌尿系统炎症。膀胱有黏膜屏障,赖床憋尿时,会对它造成一定破坏,诱发炎症。因此,胃肠功能差、脑供血不足及有泌尿系统疾病的人最好不要赖床。虽然不能总赖床或时间太长,但醒来后也不能一跃而起,尤其是中老年人,建议在床上适度地躺上15分钟,这对人体恢复正常生理活动有益,还可以在床上做十次深呼吸、伸伸懒腰、活动一下手脚关节。

(据《生命时报》)

## 巧练马步好处多

马步,又叫骑马蹲裆势,是武术、太极、导引重要的基本功。每天花几分钟时间练练蹲马步,会收获意想不到的养生效果。

加固润滑关节。关节就像人体的轴承,需不断保养润滑。人老腿先老,腰腿的髓、膝关节由于长期负重,会最先出现干涩、酸软、刺痛等老化症状。蹲马步时,腰腿部关节囊和韧带得到适度牵拉,可增强其韧性;屈蹲负重可促进关节液的渗透,使关节软骨得以濡养,从而加固和

润滑腰腿关节。

改善骨质疏松。抗性运动的特点是在一定负重下有效刺激骨骼,从而增加或维持骨量成分。马步属于自身负重运动,可以在锻炼骨骼的同时,加强肌肉力量,双重防治骨质疏松。在阳光下锻炼还能辅助钙的吸收。

告别难言之隐。尿失禁、尿滞留、小腹冷痛、房事不合等男女生殖、泌尿方面的问题,如果查不出实质性病变,却症状扰人,最宜练练马步,有内壮的效果。蹲马步要求圆裆敛

臀、会阴微收、腰脊中正,这样的巧劲儿可刺激和疏通盆底周围的经脉,不动针药就能使弱者变强,强者变舒。

濡养一身气血。练过马步的人都有体会,只需蹲上几分钟,便会微微发热、出汗,这就是外静内动的效果。因此,练习蹲马步有助脏腑动员和输布气血,濡养全身。

练习蹲马步不仅要勤,还要讲究一个“巧”字,具体可以概括为3种练法。1.高马步练习:两脚开立略比肩宽,两腿微屈

膝,像坐在高凳上一般,两手背于身后,舒胸松肩。高马步适合初学者和体弱人群。2.活马步练习:结合缓慢起身和下蹲动作,适合需要腰腿康复的人群。3.大马步练习:两脚开立大约三脚半,大小腿几乎成90度,保持顶平、肩平、腿平,适合熟练人群。不管是哪种马步,都要讲究循序渐进,把握好身型,不塌腰,不撅臀,不跪腿,脊柱中正安舒。练完马步后散一散步,可以放松身体,避免酸痛。  
(据《生命时报》)

# 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)

**多刊更优惠**  
广告热线:6635225 13704719913

**欢迎致电咨询办理**  
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

**房产销售**  
**出售现房**  
内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938  
**低价售房万达对面**  
新家园小区商业房,面积20-180平方米,售价12000-20000元。13947194455  
**出租转让**  
**出租写字楼**  
回民区万达广场南150米,位置佳,6000平方米,电梯,框架楼,精装修,三至八层,每层一千平方米,现剩余部分房屋出租,13947177985

**商业出租** 国贸对面二层400平方米,租金面议18947108910  
**招聘**  
**高薪诚聘** 中医大夫 电话18347125890  
**高薪诚聘** 单位食堂驻外专业厨师 面案,夫妻优先,17084726444。  
**修正药业** 招呼包鄂,乌海,集宁,临河地县总。15947113918。  
**社区门诊招** 中西医大夫半班或全天班137047810962贺  
**高价回收** 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174  
**贷款咨询**

**全国直投**  
企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。  
**诚聘商务代表** 028-84701202  
**贷款 代还信用卡**  
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000

**征婚交友**  
**敖包相会 婚姻满意**  
女,31岁,未婚,法官,端庄大方。女,33岁,未婚,高校教师,漂亮。女,39岁,未婚,附属医院,聪慧。女,66岁,丧偶,党委处长,有房。男,59岁,丧偶,省厅正处,品优。男,46岁,短婚史,公安局任职。男,35岁,未婚,市政府科主任。男,39岁,未婚,电力任职,干练。18748177891,4972420。  
**内蒙古红玫瑰婚介** 是老牌正规著名婚介6202592  
**咨询代理**  
资质代办(全区) 西盟13674740675东北盟18047554711

**鹊桥婚介 诚信成功**  
男78岁丧偶处长退休有大房。男66岁独居有房,男64岁丧偶有车大房。男60岁丧偶有二职有车有房。男48岁离异公司经理有车豪宅。男30岁未婚事业单位有车房。女65岁独居会计有房。女55岁离异公司经理有房。女53岁丧偶有实体有多房。女39岁离异事业单位有二职有车大房。女29岁未婚事业单位有房联系电话 6934637,13294808473  
**公告声明**  
●呼和浩特市回民区风波庄小吃店遗失税务登记证正本,纳税人识别号:15010350004235,声明作废。  
●李雪峰遗失身份证,号15092919750409241X,声明作废。  
●解除合同纠纷通知书:于翔舟:

根据我双方签订的租赁合同,你在承租滨海商业广场DE-305店铺后,违反合同第22.4、22.5条约定。现我正式登报通知与你解除合同。合同解除后我将继续采取法律方法维护自身权益。呼和浩特市友信商业管理有限公司,2017年2月22日。  
●解除合同纠纷通知书:张蕾:根据我双方签订的租赁合同,你在承租滨海商业广场B-311A店铺后,违反合同第22.4、22.5条约定。现我正式登报通知与你解除合同。合同解除后我将继续采取法律方法维护自身权益。呼和浩特市友信商业管理有限公司,2017年2月22日。  
●杜爱萍遗失内蒙古医疗保险本,编号08560037。  
●本人周建军购买观澜国际北商业B7#外10#一层、

建筑面积113平方米、房价2070160元的认购协议和收据(0047130)不慎遗失,声明作废。  
●王普贤遗失出生医学证明,编号:F150309152,声明作废。  
●察罕区伊特勒勒鲜奶吧遗失税务登记证正本,纳税人识别号:15262819890726371501,声明作废。  
●呼和浩特市智晟自动化设备有限公司遗失人民币银行查询密码。账号:7271510182600002873,开户行:中信银行呼和浩特新华西街支行,核准号:J1910006347701,声明作废。  
●玉泉区良芝迎春巷药房丢失一张号码为03609587的发票,声明作废。  
●倪志华遗失回民区察罕

路动力机厂宿舍6-1-7房本,证号:2004004116,声明作废。  
●张艳遗失身份证,号:230604195908260819,声明作废。  
●呼和浩特市回民区柏隆皮具加工部遗失税务登记证正本,识别号:150103196809160530,声明作废。  
●王利青遗失残疾人证,号:15012119760529682071,丢失补办。  
●郭延才(身份证号150102197010191019),郝福籽(身份证号150102197112051068)二人于2006年6月30日在内蒙古医院出生一男孩官庆泽,因搬家不慎将孩子出生证明丢失。特此声明作废。

**内蒙古中国旅行社有限责任公司**  
CTS 400-010-0101 0471-6257694  
**呼和浩特市直飞泰国曼谷青岛休闲游 4280元起**  
**呼和浩特市直飞台湾环岛8日游 3200元起**  
**歌诗达邮轮5晚6日游 2299元起**  
**包头直飞香港8日游 2000元起**  
0471-6967924 / 6927924 / 6201705  
地址:呼和浩特市新城区艺林大厦南904室

**春秋旅游**  
许可证编号:L-NMG-CJ00070  
**日本篇**  
**呼和浩特直飞日本名古屋** 仅限10名  
名古屋+北海道+富士山+东京+横滨 7日6晚·浪漫游 发班日期:3月17日 8299元/人起  
名古屋+大阪+京都+富士山+东京 6日5晚·贵族之旅 发班日期:3月28日 7399元/人起  
日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)  
发班日期:每周二、四、日发班 2680元/人起(六天自由) 每周五发班 2799元/人起(七天自由)  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

**春秋旅游**  
许可证编号:L-NMG-CJ00070  
**泰国篇**  
全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月双岛双飞8日游  
发班日期:3月7/11/14/18/21日 3180元/人起  
华贵之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉五星酒店住宿)  
发班日期:3月18日 3980元/人起  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

**春秋旅游**  
许可证编号:L-NMG-CJ00070  
**3月樱花季预售**  
**呼和浩特直飞日本名古屋**  
大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游”  
发班日期:3月9日3799元起 3月12日3799元起 3月16/19/21/23日3999元起  
日本九州全景双飞7日游  
发班日期:3月10日 4199元起 3月17日 4399元起 3月24日 4599元起  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店