

胆经通 头身轻

头晕头痛、耳鸣、胸肋部胀满不舒、腰腿痛,从上到下,浑身难受……如果告诉你人体有一条经脉可以解决以上诸多问题,你会不会十分惊喜?这条经脉就是胆经。

足少阳胆经起于眼外角,向上达额角部,下行至

耳后风池穴,由颈、肩进入锁骨上窝;直行脉走到腋下,沿胸腹侧面,在髋关节与眼外角支脉会合,然后沿下肢外侧中线下行;经外踝前沿足背到足第四趾外侧端。

胆经失调容易发生头晕、头痛、视物模糊、耳鸣

等头面五官疾病,以及经脉循行部位的各种不适和疼痛,如胸肋部胀满不舒、腰腿痛,神经精神失调性疾,如失眠等也与胆经失调有关。刺激胆经及其穴位可以清利头目、聪耳明目、缓解肋部胀满、调理睡眠、治疗腰腿痛。

胆经上分布有44个穴位,其中头面部穴位有20个,是头面部穴位分布最多的经脉。指腹按压胆经穴位或用手指尖做梳头动作,或按摩耳周,均可以清利头目、缓解眼、耳周围的小肌肉群紧张、增加头皮局部血液循环,达到良好

的治疗与保健作用。手握空拳或用保健锤敲击胆经在腰腿部的循行线路,可起到放松肌肉、舒缓疲劳、缓解神经压迫等作用,亦是很好的保健方法。

缓解头晕头痛、失眠,可以按摩、针刺阳白、头临泣、目窗、风池、四聪穴等

头部穴位可以改善头皮微循环、镇静安神。

缓解腰腿痛,环跳穴位于人体股外侧部,是治疗椎间盘突出或梨状肌综合征等坐骨神经压迫症候群的特效穴位,刺激该穴可以治疗半身不遂、下肢萎缩、腰痛。(据《生命时报》)

有这5个表现 你真该歇歇了

“心好累”如今成了流行词,大部分人用于自我调侃,但有些人的心累可能是长期高度紧张的工作生活状态引起的情绪、精神问题。如果有以下5个心理状况不佳的表现,你真该歇歇了。

想逃避 办公室坐不住,家里也不想待,只想“说走就走”“看看世界”。很多忙碌、对现状不满的人都想逃离现实。如果你面前的选择只有“逃走”或“忍受痛苦”,那么你就陷入了一种绝望境地,这是焦虑、抑郁的一个典型迹象。

没有休息日 焦虑是一种累积效应,就像

水滴滴在玻璃杯里,如果你不经常倒空,水就会溢出。停止没日没夜地工作,每天都抽出时间放松是很重要的。可以尝试在一整天里做20分钟的呼吸练习,坚持5天,就能减轻焦虑。

难以做出决定 做决定有困难,哪怕小到早餐吃什么,都可能是心理健康状况不佳的迹象之一。因为难以集中精力、注意力做一件事,心累的人会觉得被日常任务压得喘不过气来。

拒绝社交 当人感觉不知所措时,会本能地把自己同别人隔绝开来。

可能你只想独自一人安静一会儿,但疏离人际关系的时间太长,会让我们得不到社会支持、人情温暖,会加重神经衰弱的状态。

自暴自弃 心烦时,大量吃糖或饮酒会让人得到暂时性的愉悦,但过后又会让人产生内疚感。同时,暴饮暴食还会对肠道造成损坏,而肠道菌群失调又会加重焦虑症状;饮酒过度也会增加抑郁风险。这种“破罐子破摔”的做法,最后还是苦了自己。被压得透不过气的时候,一定找个时间休息,不要勉强自己再“坚持”。

(据《生命时报》)

骨质疏松,光补钙远远不够!

当检查发现自己患上骨质疏松,不少患者的第一反应是“赶快吃钙片!”“钙是骨合成的重要基础原料之一,对于骨质疏松的预防和治疗最有重要意义,但是光补钙是远远不够的。”南方医科大学第三附属医院内分泌代谢科主任张彤指出,完整的骨质疏松预防和治疗策略,应该包括基础措施、药物干预及康复治疗,而补钙仅仅是基础措施中的一部分。

基础措施

一方面,调整生活方式,如富含钙、低盐、适量蛋白质的均衡膳食,适当户外活动和日照,戒烟,避

免酗酒和影响骨代谢的药物,注意防止跌倒等。

另一方面,补充骨健康的基本原料,包括钙和维生素D,但需要在医生的指导下进行,以控制适应征和合适的补充量。钙摄入量可减缓骨的丢失,改善骨矿化,维生素D可促进钙的吸收,对保持肌力和改善身体稳定性也有益处。

药物干预

骨代谢包括了骨吸收和骨重建,分别由破骨细胞和成骨细胞发挥作用,而骨质疏松是由于骨吸收与骨重建的失衡所致。补钙只是补充基础原料的一部分,并没有针对病因对骨代谢的调节产生影响,所以

对于骨质疏松患者来说,还需要利用相关药物,抑制破骨细胞活性,促进成骨细胞活性,调整骨代谢,进行抗骨质疏松药物治疗。

抗骨质疏松的药物包括二膦酸盐类、降钙素类、甲状旁腺激素等多种药物,需要在专业医生的指导下用药。

康复治疗

运动是保证骨骼健康的措施之一,合理的运动有助于提高骨密度和预防跌倒。骨质疏松患者应当在专业医生的指导下,根据自身的生理状态和运动机能,选择适合自己的运动方式和运动强度。(据《广州日报》)

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

广告刊登热线

0471-6965110 18247145666

地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室

欢迎扫码刊登

好消息

足不出户·广告遍天下

《北方新报》分类广告

可微信咨询办理

支持微信付款

扫一扫·惊喜不断

礼品多多/优惠多多

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

<p>出租转让</p> <p>商业出租 国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p> <p>出租 玉泉区前八里庄厂房 190m²17094781697</p> <p>农大旁网络宾馆低价转让, 650m²有意联系13948432783</p> <p>出租 中大国际酒店4层写字间40-180m²13704785024</p>	<p>社区 门诊招中西医大夫半天或全天班 13704780962 贾BOB悠游城 13500699038</p> <p>招聘 土建、水电、装饰监理工程师、面议3307348</p> <p>绿化公司招聘工队长 电话15124707239</p> <p>高新招聘 中医按摩师、学员、护士13789510243</p>	<p>出售 金山电厂西15亩大院售 BOB悠游城 13500699038</p> <p>征婚交友</p> <p>鹊桥婚介 诚信成功</p> <p>男78岁丧偶处长退休有大房。男66岁独居有车有房。男64岁丧偶名车大房。男60岁丧偶有二职有车有房。男48岁离异公司经理名车豪宅。男30岁未婚事业单位有车有房。女65岁居会有车有房。女53岁丧偶有实体有多房。女39岁离异事业单位有二职名车大房。女29岁未婚事业单位有房。联系电话:6934637, 13294808473</p> <p>内蒙古红玫瑰婚介 是老字号 牌正正规著名婚介6202592</p>	<p>全国直投</p> <p>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。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p> <p>贷款代还信用卡</p> <p>车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000</p> <p>贷款</p> <p>低息免押 当天放款 15690912579</p> <p>纯信用借款 1.2 分起 400-648-0471 3254569</p>	<p>招商加盟</p> <p>联营办厂 产品回收</p> <p>大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克 回收价298元/克。020-29806258 13710850119 广州天畅生物 白云区嘉禾</p> <p>POS机招商 创业扶持机具免费培训置顶18247145666</p> <p>POS机招商 各盟市旗县独家代理。电话15548704512</p> <p>公告声明</p> <p>●赛罕区蔚瑞芳锁具经销部遗失营业执照正本、副本,注册号:150105600202710 声明作废。</p> <p>●呼和浩特市供销学校财务专用章一枚丢失声明作废</p> <p>●特木日巴根警官证(警号031311)丢失,声明作废。</p>	<p>●本人包景艳,身份证号:150404198601270628,于2005年9月至2008年6月就读于内蒙古医学院药学专业,遗失毕业证书,编号:101321200806000482 声明作废。</p> <p>●王志国、王强丢失电梯操作专业技术资格证书,作业项目代码:T1,证书编号分别为152624199107293616、140623198906026018 声明作废。</p> <p>●浩华斯哈拉图系内蒙古财经大学教师。遗失医疗本,证号03091538 声明作废。</p> <p>●包头市星光磁性矿山设备有限公司遗失货车营运证,车牌号蒙BE2176 声明作废。</p> <p>●本人两张原始购房收据遗失,编号为:3207463、0040544,声明作废!</p> <p>●和林县城关镇新干线网吧遗失税务登记证正本,注册号内地税字152622197509100010 声明作废。</p>	<p>●内蒙古自治区邮电通信设备厂遗失地税税务登记证实正本,纳税号150102114153726</p> <p>●钱克利因拆迁注销新城区东影北大板厂宿舍6-8号房产,产权证号:063517</p> <p>●王金花、共有人金宝江遗失新城区构件街幸福小区北区口岸住宅8号楼6层1单元东户房产,呼房权证新城区字第2016145498号,声明作废。</p> <p>●朱榕遗失销售不动产统一发票,票号00024397,金额264.00元 声明作废。</p> <p>●呼和浩特市新城区伊尔腾中游牧文化主题馆税务登记证实正本丢失,号152526199004200517 声明作废。</p> <p>●武馨民医保本遗失,编号03090860,特此声明。</p> <p>●内蒙古聚鑫宝典当有限公司遗失机构信用代码证,代码:G1015010300438320G 核准号J1910004383201,声明作废</p>
<p>人才招聘</p> <p>招聘保安</p> <p>招如意开发区写字楼40岁以内保安1名,两班倒无夜班工资2600,0471-6311186</p> <p>金荣驾校诚聘</p> <p>教练员数名</p> <p>魏校长13947104950 刘校长15661186388</p> <p>津成线缆 呼市公司诚聘业务员司机营业库管5315510</p>	<p>房产销售</p> <p>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938</p> <p>超低价售整栋楼(带院)</p> <p>位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p> <p>低价售房万达对面</p> <p>新家园小区商业房,面积20-180m²,售价12000-20000元。13947194455</p>	<p>资质代办 (全区) 西部 13674740675 东北 487455471</p> <p>贷款 专业倒贷 转贷 15304718979 0471-2532157</p> <p>高价收购轿车越野车 13337100552 15924512788</p>	<p>二手车市</p>	<p>内蒙古爱音格勒文化传媒 有限公司税务登记证实正本,证号:150105318503281 声明作废</p> <p>注销公告</p> <p>内蒙古爱音格勒文化传媒有限公司(注册号150105000116969)股东会于2017年3月13日决议解散公司,并于同日成立了清算组,负责人:陈彦军,请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向清算组申报债权。</p> <p>●赛罕区赵莲莲十字绣店遗失营业执照正本,注册号150105600313902和税务登记证证实正本,号152631197010242710 声明作废</p> <p>●已拆迁,产权人王占勤夫赛罕区西把棚乡小厂库伦村4-05-15-250号南幢48m²,北幢96m²的房产,房产证号0001558,声明作废</p>		

八方母婴月子公馆

坐月子好去处

地址:新城宾馆4号楼

电话:3377333 6660888

春秋旅游

4月樱花季预售

大版 京都 东京 富士山名古屋双飞6日/半自助游

4599元/人起

4799元/人起

大版 京都 东京 富士山名古屋双温泉6日游

4899元/人起

日本本州全景双飞7日游

5099元/人起

4月21日/28日

5299元/人起

电话:0471-4688615 4688696

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

春秋旅游

全景观泰 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游

4799元/人起

曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日尊贵之旅

(全程无自费,升级一晚国际五星级酒店喜来登)

4799元/人起

泰国自由行之旅(机票+1晚酒店)

每周五发班 3699元/人起 (七天自由)

发班日期:每周二、六发班 2680元/人起 (八天自由)

电话:0471-4688615 4688696

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

春秋旅游

缤纷华东6日游+赠送一晚五星级酒店+一晚特色港口水乡住宿

3月22/24/26 499元/人起

(东享之旅) 华东五市+二大园林+三大水乡纯玩6日游 (一价全含,全程无自费) 2980元/人起,天天班

醉美江南-约会扬州 华东五市+扬州+乌镇、木棠双水乡8日游,赠送港口古镇

1280元/人起,4月每周二、六

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 3399元/人起 (六天自由)

每周五发班 3699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:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店