

春天露脚踝 坏处真不少

不少年轻女子,看到电视剧或一些明星推崇的大衣、九分裤、单鞋打扮,对这种显瘦又时尚的方式很是喜欢。因此,她们没有考虑到气温的高低,一味模仿。殊不知“寒”为百病之源,部分女性体寒、宫寒不孕、腹痛痛经、子宫肌瘤、关节风湿等,都与长期穿衣不当或皮肤暴露部位不当有关。

首先,裸露部位可能出现冻疮,以及局部青紫、瘙痒、溃烂等症状。其次,脚踝暴露在外导致人体受寒,进而感冒、发烧。另外,还有些病症可能在人上了年纪后才会突然冒出来。这些因为寒凉所致的疾病,往往治疗起来难度极大,甚至难以治愈。

从医学角度讲,脚部

是人的“第二心脏”,而人体下半身的血液循环畅通与否,对全身的气血流通影响很大。

脚踝是左右脚部血液流动的重要关口。如果脚踝柔软有弹性,则回心的静脉血液就能顺利通过脚踝;如果脚踝僵硬、老化,回心的静脉血液就会像“塞车”一样淤积在脚踝附

近,加重心脏的负担,长期下去可增加患高血压等心脑血管疾病的危险。

春天虽然气温相比冬天有所上升,但寒气始退,气温变化无常。由于脚踝的皮下脂肪极其薄弱,很容易受到冷空气的侵袭,如果脚踝长期暴露于外,很容易造成脚踝部血管僵硬和收缩,影响血流速度和黏稠度,导

致静脉血液不能正常回心。

中医认为,脚踝是人体较为脆弱的地方,薄弱的皮下脂肪保温性很差。如不注意脚踝的保暖,特别是在春天这样的湿冷天气里,容易导致寒湿入络,引发关节炎和风湿痛。

当然,这些症状未必会立马发作,甚至可能“潜伏”至中年。但万不可大意,因

为关节炎对人体的伤害很大,严重者还会有残疾的危险。在阴晴不定的春天里,人的脚踝及下肢都要注重保温。爱美的人们不要因追求时尚而不顾气温裸露脚踝,以免埋下关节炎、老寒腿等健康隐患。还是应该遵循“春捂秋冻”的健康理念,在温暖中追求时尚。

(据《北京日报》)

皮肤干的女性更容易骨折

皮肤干枯的女人显老,而且在进入更年期后,更容易骨折,这是因为皮肤的皱纹与骨骼的韧性都与胶原蛋白的含量有关,胶原蛋白不足了,不仅会殃及皮肤,骨头也容易疏松因而发生骨折。

14名停经不到3年的妇女进行检查发现,女性脸部和颈部皱纹的数量和深度与她们的骨密度有直接关系。皱纹越严重,骨质密度越低,这与骨骼和皮肤都需要胶原蛋白支撑和维持有关。绝经后,卵巢功能丧失,雌激素下降,这也是导致包括胶原蛋白在内的维持皮肤骨骼状态的物质,缺乏或者减少,特别是身体偏瘦的女性。任何女性身体里原来都有少量的雄激素,绝经后,雄激素在脂肪内可以转化为雌激素,这就保证了更年期后的女性不至于雌激素降低到零。微量的雌激素,不仅使她们不至于满脸皱纹,老态龙钟,还保证了骨骼的韧性。所以,相对胖一点的女性会比较显得年轻,不仅是因为脂肪的填充避免了皱纹的产生,还因为她们的脂肪保证了雄激素向雌激素的转化。

步入中年的女性,如果皮肤枯萎严重,最好去查查骨密度,如果骨密度确实低,可以通过药物治疗来提升。至于人们常指望的所谓富含胶原蛋白的食物,如猪皮、猪蹄、牛筋等,如果有效,也不是通过直接补充胶原蛋白而起效的,因为这些食物吃进去,就要分解为氨基酸,如果有嫩肤壮骨的效果,也是通过先吃胖一点,再在多余出来的脂肪中,将原有的雄激素转化为雌激素。

(据《北京晨报》)

开车姿势不对 搞出一身病

对于开车一族来说,开车时身体前屈,容易使脊柱生理弯曲处于紧张状态,而且注意力高度集中,很难察觉到身体不适。长此以往,很可能令颈椎、腰椎亮起“红灯”。

座位太靠后,腰椎越来越酸疼。开车久坐时身体前倾,头、躯干和上肢重量集中在腰椎,只有一个孤零零的支撑点,此时腰

椎间盘承载的压力最大,很容易出现腰部肌肉酸胀、疼痛。一些司机喜欢把座椅调得比较靠后,这会导致司机在开车时,为了让脚够到油门而不得不将臀部向前滑动,于是腰部腾空,没了支撑。腰椎会承受较大压力,导致腰椎劳损。建议座椅位置不要太靠前,以右脚轻放刹车踏板,大小腿间角度为120度

左右或更大为宜。此外,靠背位置也不应过于垂直,尽量将前胸远离方向盘,但保证右手能轻松换挡。

头枕低于后脑勺,易导致颈椎突出。头枕是最容易被司机忽视的地方,主要用来支撑头部和颈部。在紧急刹车时,能起到缓冲作用。如果位置过低,容易令颈椎前倾承受压力过大,引发颈椎突出等问题。正确的头枕

高度应该是:头枕中间柔软部位与耳朵上沿平齐。

不系安全带伤脖子。当遇到意外急刹车时,由于汽车惯性,脖子快速前屈然后突然弹回,可能引发颈椎挥鞭伤(犹如鞭子挥动时的反应)。建议司机驾车时除保持头脑清醒、系紧安全带外,要控制好车速,乘客也要系好安全带。

(据《生命时报》)

一天不排便等于吸3包烟?

“家里没人抽烟,不排便和吸烟危害八竿子打不着吧。”别急下结论,最近有种新说法,一天不排便就相当于吸3包烟。

“道理没错,因为肠道代谢物堆积,不及时排出,毒素积累一定数量,会像尼古丁那样,对身体造成伤害。”专家说,但也不要矫

枉过正,一天排便不顺畅就紧张。一般来说,如果连续3天排便不顺畅,而且时常有腹胀,感觉胃肠难受,有气排不出来等等,最好去看看医生,同时,不要自己服用泻药。预防便秘,培养和定时最重要。培养就是慢慢来,蹲的时间别太长,3~5分钟即可,哪怕蹲5分钟没有,

起来有便意再去也行。定时是固定时间,不要今天七点,明天八点。你觉得晚一个小时不算什么,对肠道来说,差别就大了。时间不固定,肠道活动规律就乱了。

一出现便秘,不少人马上就on开始猛吃粗纤维的食物,指望能马上缓解,其实不然,便秘说明你最近

的生活方式出现了问题,膳食不平衡了,还可能反而是粗粮吃多了呢!

所以,出现便秘首先要调整膳食结构,鸡鸭鱼肉、蔬菜水果、粗粮细粮都要吃点。在此基础上,适当用一些口口相传的方法,像喝蜂蜜水、酸奶等辅助缓解。

(据《健康时报》)

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

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

<p>人才招聘</p> <p>德艺学院招聘</p> <p>班主任,要求有学生管理经验13847160092包老师</p>	<p>出租</p> <p>赛罕区东影南路巨华三层商业楼,面积1760m²,价格面议,联系电话15374799910</p>	<p>房产销售</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>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>信用贷款</p> <p>无担保·无抵押·当天放款</p> <p>工资卡贷款 156 6106 6667</p>	<p>出售信息</p> <p>出售果树,葡萄树,呼市新城区塔塔村。13734844355</p>	<p>公告声明</p> <p>◆于力将警官证遗失,警号052471,声明作废。</p>
<p>绿化公司招聘工队长</p> <p>电话15124707239</p>	<p>招商加盟</p> <p>重庆德渔府优惠加盟</p> <p>味道正宗 刺激最过瘾的激情椒</p>	<p>售房</p> <p>南二环市医院旁现房高层,售价3100/m²*18414373938</p>	<p>诚聘商务代表</p> <p>028-84701202</p>	<p>专业网贷·信用贷</p> <p>费率低下款快18004711675</p>	<p>二手车市</p> <p>免费评估、本地收购</p>	<p>◆金瑞霞身份证遗失,号:150105197305179024,签发日期:2006年6月25日,户主:阴立冬,户口薄遗失,住址:呼和浩特市玉泉区五里营村良种场宿舍13号,声明作废。</p>
<p>出租转让</p> <p>大型仓储库出租</p> <p>5000m²,3000m²,1300m² 另有120m²小库若干,有意电联13734845158。</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。</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>贷款</p> <p>3小时放款无抵押无担保13634715882</p>	<p>工资卡贷款</p> <p>156 6106 6667</p>	<p>二手车市</p> <p>免费评估、本地收购</p>	<p>◆王子睿遗失出生医学证明,编号:O150139162,声明作废。</p>
<p>转金隅时代城宾馆</p> <p>37个房间,1500m² 高档装修,客源稳定 电话:15354848989</p>	<p>POS机招商</p> <p>创业扶持机具免费分润置顶13848515469</p>	<p>售九合国际200m²带地下车库,有房本13015000991</p>	<p>银行贷款</p> <p>按揭房·营业执照 纯信用借款 1.2 分起</p>	<p>资质代办(全区)</p> <p>西部13674740675 东北部18047554711</p>	<p>高价回收</p>	<p>八方母婴月子公馆</p> <p>坐月子好去处</p> <p>地址:新城宾馆4号楼</p> <p>电话:3377333 6660888</p>
<p>商业出租</p> <p>国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p>	<p>POS机招商</p> <p>创业扶持机具免费分润置顶13848515469</p>	<p>贷款咨询</p> <p>呼市有固定住所 电话:15148011727</p>	<p>极速贷,三小时拿钱</p> <p>电话:15847111028</p>	<p>极速贷,三小时拿钱</p> <p>电话:15847111028</p>	<p>CCTV《影响力对话》栏目组合作伙伴</p> <p>呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术·无痕植入式增发”无需手术和药物,是目前快速解决脱发形象的尖端科技。适合头发稀少、秃顶、白发、使用药物无效、毛囊移植失败等各种男女脱发者。</p>	<p>唐风采创始人 唐利民先生</p>