



这些习惯最毁腰

脊柱是由椎体和椎间盘一节一节叠加形成的,有其精密的结构,脊柱的变形导致上下椎体间的结构发生变化,产生不正常的生物力学作用于椎间盘和周边组织,久之导致椎间盘突出、软组织劳损变性等。所以,脊柱变形是脊柱疾病的致病根源。以下是一些导致脊柱变形的常见原因:

- 1.久用电脑。工作、上网、游戏,人们的生活离不开电脑,而且普遍长时间使用,缺乏活动,长时间一个姿势,肌肉势必僵硬劳损。
- 2.低头看手机、阅读。工作时低头是无法避免的,但人们工作之外依然在长时间低头看手机,阅读,当每天低头的时间超过了抬头的时间,颈椎的生理曲度就会变直、反张。
- 3.座椅柔软、倾斜。如果

有沙发和硬椅,大部分人会选择坐沙发,因为沙发确实舒服。但因为沙发面宽,且一般为前高后低的倾斜面,人们坐沙发时膝盖高臀部低,臀部一般坐沙发面的前半,不会坐到头,而人的后背又要靠到沙发背上,那么在人的腰部和沙发背之间就会出现一个空隙,人为了舒服,会把腰向后凹陷填到这个空隙里,长期这样做腰部曲度会变直和反张。

4.长期开车。车座的设计普遍是前高后低,即臀部的位置较低,当人坐上去后,膝关节高于臀部,而腰部也没有足够的前凸支撑。根据力学原理,腰椎势必向后弯曲,渐成反张。

5.软床、低枕、不良睡姿。柔软的床对脊柱没有支撑,是对脊柱的一种慢性损伤,晨起感觉腰酸背痛;低

枕、软枕、高枕、无枕会使颈椎不能与胸椎、腰椎保持在一条直线上,造成颈椎的侧弯变形。

6.缺乏运动或者运动不当。缺乏运动使肌肉无力,骨质疏松,脊柱没有稳固的保护作用。但不当的运动如过度的推举使脊柱负荷过重,会造成椎体压缩和椎间盘突出;单侧运动使脊柱两侧的肌肉力量不一样,导致对脊柱的牵拉力量不同等,造成脊柱的侧弯和旋转。

7.生活中的劳动姿势不当。如弯腰洗衣服、洗菜、洗碗、刷牙,弓腰拖地,低头刺绣等,长期低头弯腰导致颈椎曲度变直。

8.缺乏户外运动。昼出暮归让很多人失去了晒太阳的机会,钙质难以吸收,造成肌体组织、骨骼的脆弱,肌体自然容易发生损伤。(南都)

喝水都长肉查查肝脏

如果你喝水都长肉,又节食又锻炼也瘦不下来,就要小心了——很可能是你的肝脏出了问题,建议赶紧去查查肝脏。

肝是人体脂肪代谢的场所,当人体需要脂肪供应能量时,皮下的脂肪就会被调动,它从皮下运输到肝脏,然后在肝内燃烧供

能,饮酒、吸烟、熬夜等生活方式及某些营养素缺乏时,脂肪代谢就会紊乱,大量的脂肪会积聚在体内,同时人体对脂肪的利用也产生障碍,肥胖和高血脂就产生了。所以肝脏代谢不好时,吃什么都会变成脂肪,人就容易发胖。(健康)

桂圆专治手脚冰凉

台湾《康健》杂志最新载文,给体寒怕冷的人推荐了一种暖身食材——桂圆。

桂圆,擅长食疗的台湾中医师杨素卿指出,桂圆是益智果,能养心安神,缓解健忘、失眠,并且有一定暖身效果,特别适合体质偏寒、容易手脚冰凉、晚上难入睡的人食用。另外,用脑多的人(如文字工作者)也容易耗损气血,吃点桂圆也能有效达到补益功能。但要提醒虚火旺和热性体质的人,最好少吃桂圆。

杨素卿指出,中医认为,红豆能补气血,和桂圆一起搭配煮汤,暖身效果更好。最后,需要提醒的是,红豆下锅前最好先浸泡4个小时,以免不容易煮熟。(陈可)



煎煮中药材该怎么洗?

有人认为,煎煮中药材应像加工蔬菜一样,需要先清洗。其实,不同情况应分别对待。

如果您购买的是药房按处方手抓配制的药材,打开后发现灰尘较多,甚至有泥沙,建议漂洗。

植物类药物各部分清洗方法不同。金银花、菊花等花类药一般不能用水泡,因为花蕾的有效成分易溶于水,降低药效,建议简单冲洗。植物的叶(如番泻叶)、果(如枸杞)、根茎(如三七、黄芪),在加工、炮制过程中易残留灰尘,可用清水漂洗2次,但不能长时间浸泡,以免损失药效。

需要提醒的是,在配制时要研磨的药,动物类药材不建议清洗。

一些药厂为保障卫生,将药物做成小包装,如果在煎药前未发现霉变、腐烂,通常不必清洗或简单用清水冲洗即可。

如果在煎煮前已清洗,煎煮后发现类似泥沙的物质,可能是药物成分;但如果药物很脏却没有清洗,煎煮后则可能有泥水残留。

一般中药在煎煮前可加冷水浸泡30-60分钟,让水分浸透药物,其中的有效成分能充分溶解于水中,浸泡后的水可直接用来煎煮药物。(生命)

报仁达:印制精采



平顶山报仁达印刷有限责任公司由原平顶山日报印刷厂改制而成。主要承印《平顶山日报》、《平顶山晚报》、《英语辅导报》等,使用高品质新闻纸,彩色印刷,多次荣获“全省精品级印刷企业”称号。

报仁达公司是平顶山地区规模最大的印刷企业,拥有先进的报纸印刷和平板印刷设备,完备的高级专业技术人才队伍、丰富的专业印刷经验、严格的质量管理规定,可承印各种报纸、书刊、画册、文件、信纸、账册等。

新购进有先进的户外写真机,写真精度为照片级,有极强的表现力,细腻的皮肤、精美的产品都能打印得很逼真。垂询电话:13137511755

所属企业——平顶山市印刷物资公司为印刷物资专业经销公司,品种齐全,质量上乘,价格公道,服务周到,欢迎惠顾。垂询电话:4944557



地址:平顶山市建设路与东一环交会处 / 电话:0375-3988715 / 联系人:张先生 15937572588 胡女士 15837524444

旅游快车 平顶山日报传媒集团广告中心主办 联系电话:7017922 17703750133

携程旅行社
许可证号:LH-HEN-04060

大槐树、壶口瀑布二日:458元/人

(不进购物店,不加自费景点,真正让您轻松玩转山西)

景区简介:洪洞大槐树寻根祭祖园从1984年正式开放,目前为止接待了成千上万的大槐树后裔回乡祭祖。景区内每走一步就有一个大型实景演出,每到一处就能让您感觉仿佛回到了千年前。穿越了时空,穿越了时代,让我们一起走进古代吧。

2008年该项目被列入第二批“国家级非物质文化遗产名录”,得到各级领导及社会各界人士的广泛推崇和关注。

我社另有北京、苏沪杭、桂林直通车每周五必发,欢迎来电咨询!

联系电话:2189919 2189918 13781802323 地址:平顶山市矿工路医药公司西侧福鑫源宾馆一楼

四星
级
华通旅行社
HENON4003

新乡海宁皮革城—高贵不贵

河南新乡海宁皮革城是全国最大的、唯一上市的皮革专业市场—海宁中国皮革城控股行股的子公司,引进浙江海宁皮革生产基地300多家一线品牌,以品牌店、旗舰店为主体的大型皮革专业市场,价格大大低于大型百货市场及同类市场,为中原大地带来一场南方时尚皮革潮流。

水貂、皮草
等各种名贵裘 比普通商场低 30%
绝无假货 假一赔十
买一件水貂花 38元车费
省 5800元服装款
每周二、四、六、日开行直通车

中兴路客运中心站一楼大厅2222066 佳田国际大酒店一楼2699680 矿工路长途汽车站出口3902221 文化宫北门向南200米路东2860666