

大脑、眼睛、牙齿……它们都需要怎样的关爱？

一份“人体保养手册”全告诉你



你关注、爱惜过自己的身体吗？作为主人你满足它的需要了吗？每当饥饿的时候，疲倦的时候，或是压力过大的时候，身体都会向你发出信号，也会以特殊的方式引起你的警觉。

—— 大脑 —— 乐观从容，多读书看报

中医认为“心主神明”，脑为神之本，神强必多寿。建议根据个人体质，通过服用中药以补益脑髓，如人参、鹿茸、大枣、枸杞、川芎等。也可采取头部按摩、梳头、手指运动、开发左手等方法，开展读书看报、记忆练习、学习琴棋书画等活动，帮助延缓大脑衰老。要避免“七情”过度刺激，通过保养神气，调理情志，进行有益的精神思维活动，调节大脑功能。

—— 眼睛 —— 美瞳虽美，不能长期戴

不少年轻女孩喜欢佩戴美瞳，但是长期佩戴会因为角膜透氧压力大，导致眼睛供氧不足，对眼角膜有所损伤，甚至出现眼角膜剥落等症状，因此美瞳不能长时间佩戴，更不能长期佩戴。保护视力平时要多看远处，上班族和低头族要注意眼睛休息，多吃胡萝卜、五谷杂粮、蔬菜、水果等富含维生素的食物。青少年如果近视发展得很快，可以佩戴角膜塑形镜。

—— 牙齿 —— 口腔问题，牵一发而动全身

口腔健康是反映人体健康和生命质量的一面镜子。牙周病、龋齿、牙齿缺失是中老年人常见的口腔疾病。口腔疾病影响

的不光是美观，还有健康，它可以增加心脑血管病发作的风险，增加感染呼吸道疾病的风险，增加消化不良及胃肠道疾病等。可以常做叩齿和牙龈按摩的保健动作，定期进行口腔检查，根据个人不同情况定期洁牙。

—— 肝脏 —— 吃肝养肝？是误区

民间常说，吃什么补什么，如果肝脏出了问题，是不是就要多吃动物肝脏？专家表示，肝脏是一个代谢和解毒的器官，有许多有毒有害的物质都会囤积在肝脏中，因此吃动物肝脏很容易导致摄入重金属或其他有毒物质。保养肝脏就是尽量减少它的负担，生活要规律，不要吃太多东西，营养均衡即可。肝脏是沉默性器官，病症不容易被发现，要定期体检，如果出现腿肿、肚子胀、不想吃饭、乏力、小便黄、大便发黄等情况就要及时去医院检查。

—— 腰部 —— 注意保暖，忌久坐久站

中老年人随着年龄的增长，腰部会出现一系列退行性病变。但是年轻人长期的不合理姿势也容易导致腰椎间盘突出。建议不要长时间保持一个姿势不动，如久行、久坐、久站，工作、学习甚至休息时尽量多变化姿势，久坐办公

室的应该定时花几分钟起来走走。不要长久弯腰和提重物，抬重一点的东西要注意不要猛然出力。少吃寒凉食物，注意腰部的保暖，谨防寒气侵入。

—— 足部 —— 健康晴雨表，多用热水泡泡脚

足部是人体的“第二心脏”，是人体健康的晴雨表。它是人体承受压力最多的地方，亦是最疲劳的部位，保护足部健康尤其重要。足部保暖最重要，坚持睡前用热水泡脚，刺激脚底的穴位，促进气血运行、调节内脏功能、疏通全身经络。平时最好选择吸湿排汗的袜子。尤其提醒爱美的女性，冬天尽量穿保暖的鞋袜，不要光脚穿单鞋。糖尿病患者每年都应该去医院检查双脚。

—— 耳朵 —— 小心暴怒导致突发性耳聋

中医认为，情绪激动，郁怒化火，导致耳朵供血障碍，就诱发突发性耳聋，因此听力的维护，要注意情绪控制。尤其中老年人气虚血亏，肾脏功能衰退，血压高，导致血管痉挛，所以动怒发火更容易引发暴聋，平时可以给风池穴做做按摩，不要长期呆在噪音很强的地方，避免戴耳机时间过长。

—— 鼻子 —— 做好清洁工作，把好呼吸道第一关

鼻子是进行呼吸的主要器官，是多功

能的调节器，对吸入的空气起净化、调温、湿润的作用。早晚洗脸时，可以用温水或冷水洗几次鼻窍，可改善鼻黏膜和血液循环，预防感冒及呼吸道其他疾患。过敏性鼻炎需要及时治疗和控制在平时不接触尘埃、花粉、螨虫、动物皮毛、烟雾；在空气质量差时，出门时戴好口罩，以减少对鼻腔的刺激。

—— 颈椎 —— 警惕成“低头族”，常做颈椎操

颈椎是连接人体大脑与肢体的信息枢纽，是最重要的部分，但也是最脆弱的部分。随着电子产品的普及，“低头族”越来越多，长期不注意有可能发展成为颈椎病。平常可以做颈椎操，比如“米”字操可起到锻炼颈椎、舒缓颈部肌肉的作用，对预防颈椎病有一定的效果。冬天的时候注意保暖，可以穿高领毛衣或者戴围巾。

—— 心脏 —— 高汤虽好，但不能过量喝

每天一锅高汤是不少家庭的饮食习惯，但如果过量进补，会导致血脂升高，增加心脏病的发病概率，因此要避免过多食用高热量、高油脂的食物，多吃水果蔬菜，补充钾元素，控制高血压。血压有季节的变异性，高血压病人要在医生的指导下及时调整使用药物剂量，防止血压的升高而出现的心脏问题。抽烟和熬夜对心脏的损伤也比较大，要尽量避免。

—— 胃 —— 忌酸辣生冷硬烫，定时定量

要注意管理好平时的作息和饮食，形成良好的习惯。不要吃太过于酸、辣、生冷、坚硬和烫的食物，三餐不要吃得太饱，营养要均衡，不要深更半夜地吃夜宵。注意休息，不要过度劳累和作息时间颠倒，不少年轻人喜欢半夜看手机，一看就是一两个小时，这样的习惯不可取。解决好吃、喝，保持好的心情，大部分的人都不会有胃病问题。

—— 膝盖 —— 冬天穿裙子，小心老寒腿

膝关节的保养最重要是保暖，有不少女性喜欢冬天穿裙子，膝关节暴露在冷空气中，很易受寒，造成膝部血液循环不好，使腿部血管痉挛，甚至导致“老寒腿”。注意不能过度运动，尤其是平时不怎么锻炼的人，突然高强度地运动，比如长距离徒步、爬山等等，就容易伤到膝盖。

分类信息

百十元投入 数万人关注

QQ: 190918724 微信: hywblql
市区免费上门电话: 13607347070

房产商铺

学区江景房急售

中山北路进步亚泰旁，110平米，4室1厅1卫，6/7楼，全新精装，两证齐全，国土出让，售29.8万。电话:15717347001

旺铺带租出售

日鑫建材市场旁，123.51平米，位置好，不愁租。文女士 13786497385

门面出售

高新区光辉路，临近香江百货，位置好，43.34平米，带租约，自用投资两相宜，68.5万低价售。吴先生 18007348668

江景房出售

位于石鼓江锦，草桥头，邻鼓楼书院，128.6平米，3室2厅，6/31楼，毛坯，网签直接改名，3900元/平米。吴先生 18007348668

学区房出售

邻市八中，成章实验中学内，135平米，3室2厅，4楼，中装，带门面一间，租金可达4千，自住投资两相宜，现45.8万售。电话:13787720006

旺铺租售

日鑫D-7栋2楼，1330平米，原为床垫加工厂，机不可失，可租可售。肖 13517345722

门面出租

蒸阳南路，崇尚百货和民生银行对面，位置绝佳，临街，81平米。电话: 13607346818

招租启事

衡阳市华新开发区解放大道47号星月都会二期一楼临街麓街门面招租，面积约1000平方米，专人物业管理，海量停车位，现向社会招租，价格面议。

另我司有独立场地一处，位于衡阳市珠晖区江东桥头花园，房屋建筑面积约900平方米，砖混结构二层，交通方便，可作茶楼、咖啡厅、生产加工场地，现向社会招租，价格面议。

联系人: 刘先生、贺先生
联系电话: 13575149441
13875711068 / 8852103

市中心旺铺出租

和平南路行政公馆一楼，约200平米，招女装男装大品牌。联系电话: 18654996277

旺铺招租

湘江南路与解放路交接处，湘江边，楼地两层970平米，停车方便，租金便宜，无转让费。蔡总 18674765810

珠晖临街门面租转

位于东升花苑，一手物业:

- 1、面积1100平米，无转让费，可做仓库，菜市场，教育培训机构;
- 2、面积约1100平方米，现正在营业的餐厅，直接可接手，无转让费;
- 3、面积100平米，转让费8万;
- 4、另有青年家园最后一套电梯房，面积125平米，一口价43万

联系电话: 8375588/8373777

双门面招租

蒸阳南路回雁峰下，位置佳，人流大，16平米/80平米，带全套餐饮设备，无转让费。刘先生 18397759366

新铺租售

金雁翔龙花苑，日鑫旁，3200平米，毛坯，租金低，可分租，可售。肖 13517345722

茶楼租转

青峰南街，国土局斜对面，2楼，180平米，精装修，接手即可经营。电话: 17369391335

婚恋交友

一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高

- ◆未婚女 90年 1米61 某组织部干部
 - ◆美丽大方 名车代步 13873490533
 - ◆短婚未育女 88年 1米60 国税局 肤白貌约 视你孩为我儿 13974703077
 - ◆离异女 75年 1米61 教师 江景房 精湛厨艺让你满口留香 13575102022
 - ◆离异女 63年 1米62 银行干部 风韵典雅 房三套 女在国外 8231016
 - ◆未婚男 88年 1米73 建设局 硕士 车房俱全 仪表不凡有涵养 8258520
 - ◆离异男 67年 1米72 大学教师有实体人品佳 复式楼幸福等你享 8230008
 - ◆丧偶男 56年 1米71 公务员 经济优 房宽敞 能一起旅游的伴 15073443073
- 地址: 解放路9号2楼(南方大厦斜对面工商银行旁)
热线: 8230008 8231015 微信: 15073443073

今生有缘

十五年铸造的金字招牌

衡阳婚介的行业旗舰

- ◆未婚女 87年 1米60 公务员 青春貌美 拥有甜美酒窝 瀑布长 15211486988
- ◆离异女 76年 1米61 中石油 肌若凝脂 气质幽兰 车房俱备 15673415322
- ◆丧偶女 66年 1米60 局机关 风姿卓越 财富智慧兼备 会持家 18942024637
- ◆离异女 55年 1米58 企业处级退休 温柔善良 有你的世界更多彩 8197367
- ◆未婚男 82年 1米79 法院 器宇轩昂 车房俱备 只待佳人 15211486988
- ◆离异男 70年 1米74 审计局 衡阳深圳有房 可做你美满幸福港湾 8197367
- ◆离异男 65年 1米71 公安局 温文尔雅 现居云沙诗意 名车代步 18942024637
- ◆丧偶男 56年 1米75 教师另办画室 慈眉善目 寻真心伴侣 13875796161

地址: 解放路4号3楼(南方大厦旁)
有缘热线: 8205492 8224053
微信: Jinshengyouyuan2008

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940