

五大“现代病”防控宝典

记者 殷江霞

就算是医生,也肯定没听说过这些时髦的病:屏幕脸、鼠标手、电脑颈、玻璃胃、焦躁心和经济舱腿。从头到脚的病,光看病名就知道,都是现代生活惹的祸。既要享受好生活,又要不得现代病,怎么才能做到?



屏幕脸

症状:皮肤粗糙、眼神木讷

长时间面对电脑,导致脸色发白、皮肤干燥,严重的还有痤疮等,一些人还会出现面无表情、肌肉僵硬、眼神迷茫。这些综合起来的症状就是屏幕脸。

防控宝典:用完电脑按摩脸

平时减少用电脑的时间,即便是用电脑也要使电脑屏幕与身体保持不少于70厘米的距离。此外,每看电脑60分钟左右要活动10分钟。在饮食上还要注意多吃蔬菜、水果,增加各种维生素的补充,多喝水。用完电脑要及时清洁皮肤,使用温和的护肤品,多给皮肤保湿,尽量不化浓妆。

鼠标手

症状:手指麻木、疼痛无力

长时间或不当使用鼠标,手部肌肉长期处于疲劳状态,导致手、腕、肘等关节,甚至肩关节而产生一系列病理变化及临床症状,这种病理变化或临床症状群俗称鼠标手。

防控宝典:抓完鼠标泡手腕

鼠标手完全可以预防。当出现由于使用电脑而导致手部不舒服的时候,应该少用鼠标、调整坐姿以及手腕的位置。每次使用鼠标40分钟后做一些抓手、甩手之类的手部放松运动。如果已经出现手腕疼痛或者手指麻木这些鼠标手的症状,可以试着每天晚上用热水浸泡手或腕关节。

焦躁心

症状:莫名焦虑、易发火

现代人普遍心理承受能力相对较差,每个人都希望成功,但不少人在追求成功的路上似乎过于急躁了。现代人内心太焦躁了。

防控宝典:平心静气首要慢

如何让一颗焦躁的心平静下来呢?专家认为,首要的是“慢”。放慢生活节奏,放慢追赶的脚步,多停下来重新梳理一下过去的事情,多反思。多看书,多交流,也是很好的心理调整方法。

玻璃胃

症状:常常胃疼、胃胀等

吃脏点就胃疼,吃油点就胃胀,不到40岁就得胃病,现代人的胃越来越脆弱了,成了“玻璃胃”,不堪一击。造成现代人“玻璃胃”的主要原因是我们不按时饮食和不合理饮食。

的胃越来越脆弱了,成了“玻璃胃”,不堪一击。造成现代人“玻璃胃”的主要原因是我们不按时饮食和不合理饮食。

防控宝典:到点就吃饭

饮食要注意时间,两餐间要有间隔,除了头一天的晚饭和第二天的早饭间隔时间比较长,其余的时候隔4~5个小时就可以。

在食品方面,要尽量多样化。早、中、晚三顿饭的比例在总量上达到平衡就可以了,可以自己根据实际情况调节。

经济舱腿

典型症状:腿肿、腿疼

长时间坐着不动,双腿血液循环不畅易形成血栓。这种病症多半发生在乘坐飞机经济舱的乘客身上,故又称“经济舱腿”。

经济舱腿又叫深层静脉血栓,在密闭空间久坐不动,血液循环变慢,就容易形成深静脉血栓。

防控宝典:从静脉曲张开始

预防经济舱腿,说到底还是要多动,最好是能躺就别坐、能坐就别站、能动就动。静脉曲张属于常见病,但其危害性是缓慢加重的,因此建议需要坐长途飞机的静脉曲张患者,最好进行治疗,以免出现经济舱腿。

警惕“空巢”老人“节后抑郁症”

春节期间子女团聚,节后独守“空巢”产生严重失落感。专家提醒,节后一段时间是“空巢”老人心理问题高发期,特别易出现“抑郁症”。

72岁的杨先生老伴去世较早,两个儿子都在外地工作。除夕夜,孩子们都在身边,让他感到非常高兴。大年初五孩子们离开后,独处家中的杨先生感到胸闷难受,他以为是心脏病发了,赶到医院看病,医生检查后告诉他心脏没有问题,分析多为心理因素。

心理保健专家说,节后一段时间“空巢”老人易出现心理不适,因为过节期间老人处于愉快和亢奋之中,而节后重回“空巢”状态,巨大反差使心理上产生严重失落感,易导致抑郁症发生。

专家指出,“空巢”老人节后应多参加户外活动和交往,走出相对封闭的生活空间,提高自身适应和心理承受能力。即使出现“节后抑郁症”,一般半月内就可自行缓解,特别严重者则需寻求心理医生的帮助。 殷江霞

香甜元宵多吃也伤身

星报讯(戴睿 记者 胡敬东)正月十五将至,传统美食元宵即将成为元宵佳节家家户户餐桌上的主角儿。专家提醒,元宵不易消化,要慢吃且不宜多吃,尤其吃带馅儿的元宵时,一定要小心保护消化道免受损伤。

据安医大二附院消化内科章礼久主任介绍,去年元宵节前后,不少患者就被元宵“送”进了医院。因为元宵由糯米制成,粘性高,加之各类油脂馅料,高热、高糖,不易消化,如果吃得过猛,极

易产生饱胀、噎堵、胃部不适之感,胃酸过多的人吃了还会出现反酸、烧心的感觉,有胃溃疡或长期慢性胃炎等消化不良的人甚至会诱发胃出血、胃穿孔。

章礼久提醒,吃元宵宜讲究适量,也要讲究细嚼慢咽。肠胃不好或有糖尿病、心血管等疾病等慢性疾病的患者要少食、慎食。章礼久建议,一般人们晚间消耗能量较少,因此不提倡晚餐进食元宵,同时元宵最好不宜用油炸,以免摄入过多油脂。

对一注号码单挑加倍投 安庆两彩民各擒3D斩获数十万

福彩3D从12019期到12021期,分别开出045、446和967奖号,在这三期的开奖中,我省彩民收获尚好,其中12021期全省平均返奖率高达93.4%,高出理论值434个百分点。据统计,在019期的投注中,全省中奖过万元的站点共有5个;在021期,全省中出万元以上大奖的站点有13个。

投注热点分析

在3D12019期,彩民投注比较看好的是“491”、“473”、“914”、“671”、“418”、“419”、“941”号码,

它们的单选投注注数都在2100注。在3D12020期的投注中,“479”、“473”、“176”、“471”、“572”、“671”、“472”、“518”、“482”、“419”、“491”、“923”、“418”是彩民的投注热点,投注注数也都在2100注之上。而在3D12021期投注注数在2000注之上的号码则是“444”、“973”、“971”,同时“357”、“179”的组选也是大家投注的热点,投注注数超过2000注之上。

高手中奖情况

在3D12020期的开奖中,滁

州市34090369号站点一彩民在连续打出的2张彩票上,都对和值14点单点全包倍投,共中得单选奖60注,获奖金6万元。

在3D12021期的投注中,安庆市34070086号站点一彩民在连续打出的3张彩票上都对“967”单选倍投,共中得单选奖370注,总获奖金37万元,成为当期全省最大的赢家。同期安庆市34070159号站点一彩民在1张彩票上,直接对“967”单选倍投250倍,获奖金25万元,也赚得钵满盆满。

唐钟义 章爱忠

双色球一周推荐

防奇数强出 蓝球关注8左右

大小方面:综合上三期,红球大数开出个数12枚,红球小数个数开出06枚。本周大数应该在09枚之上,预计红球大数依然会多开,具体看好19,21,26,27,31,33。

奇偶方面:综合上三期红球奇数开出10枚,红球偶数开出08枚。偶数个数本周将大幅回升,应在09到10枚。综合考虑,本周需特别防范奇数强烈开出,本人看好红球偶数是:14,22,24,28,30

和值方面:上周第008期和值109,第009期和值130,第010期和值87。本周继续趋向大和值。上一周和值幅度总体来说偏差比较小,本周可能迎来大幅回升。综合考虑下周和值在走大的可能性较大,关注75~138区间。

跨度方面:上三期跨度分别开出28、27、25。而红球多集中在二三区开出,存在过热情况。从历史数据上来看,本期跨度预

计会在24到28之间开出。

蓝球方面:上三期蓝球分别开出08、11、10,从上周蓝球开出情况来看,本周需要重点关注蓝球小号。从近期蓝球走势分析来看,本期继续重点关注在8的左右蓝球开出。

下周综合推荐:精选红球15码:03、05、06、11、13、14、17、21、24、25、28、29、30、31、32。蓝球:02、03、06、04、09。特邀专家 骏宝



骏宝今日看彩

今日“3D”看好两单一双

首先我们来看看近期出号情况分别为:030、045、446、967、425、633、997,通过以上数字来分析本周需关注范围。

一、本周十位参考推荐

上7期连开十位大数共2期、小数开出5期,根据以上十位数字分析,笔者看好本周十位的追踪指标是:56789;

二、单双条件参考

上周两单指标开出让入很

意外,频繁出现,说明两单号是本周的热点,根据以上单双数字分析,笔者重点提示参考:“两单一双”为本期追踪目标。严防胆码0开出!”

三、本周推荐组选参考

组六 057 059 136 138 156 158 167 178 239 259 279 345 347 356 358 367 369 378 389 457 567 569 578 589 099。022期命中425

特邀专家 骏宝

双色球“杀红排蓝”

红球杀:01、13、08、26。

蓝球杀:10、14、16、04。

红球参考:05、06、11、14、17、23、24、28、29、30。

蓝球参考:05、11、07、01。

回顾:上期排除蓝球全部正确。

特邀专家 骏宝