

省十二届人大七次会议胜利闭幕

李锦斌当选省人大常委会主任 李国英当选省人民政府省长

03版

春运健康指南



眼

用眼遵循5:1原则

乘车或飞机时,不少人都会买好杂志、书籍,或在手机、平板电脑中下好电影、电视剧来消磨时间。

中国健康教育中心教授沈雁英建议,每用眼50分钟,就要休息10分钟。

建议:备瓶滴眼露;
光线不好切勿看书和电子屏幕。

随着2017年春运大幕开启,许多人陆续踏上了回家之路。无论你选择怎样的交通工具,一路上都少不了舟车劳顿。同时受人多拥挤、空间有限等条件影响,人们遭受身心侵扰的概率也比平时要大。今天特邀专家为您定制出一份“健康春运指南”。
据《生命时报》

耳

选择轻柔音乐

很多人还会靠听音乐来打发时间。北京医院耳鼻喉科助理研究员彭好建议,车厢中多听轻缓、柔和的音乐,听半小时后最好取下耳机休息10分钟。

建议:尽量佩戴头戴式耳机;
音量要适度。

肠胃

吃点咸,少吃甜

长途旅行,有的人途中不吃不喝,也有的人一路上嘴不闲着。这两种做法都不可取。

建议:吃点咸,少吃甜;坚果做零食。

颈腰椎

备好U形枕、腰垫

长时间久坐后容易导致颈部僵硬,腰椎压力也比较大,极易在路途中出现腰酸背痛的情况。出行前最好随身准备一个U形枕和腰垫,坐着的时候用上它。

建议:前后扭扭脖子;
按摩腰部。

睡眠

“坐客”倚靠小憩

除了护好肠胃,睡觉也至关重要,否则容易没精打采,影响心情。

建议:睡卧铺,多换睡姿;
“坐客”倚靠小憩。



陪伴“老小孩”
酸甜苦辣事

04版

巢湖“双拐医生”
扎根乡村40年

05版

欢度佳节
谨防“心”病

08版