

总有些信息您用得着

小学生新版眼保健操 上班族跟着做做



陇海中路小学二三班的学生们在认真学做新版眼保健操。

□晚报记者 张勤/文 张翼飞/图

本报讯 昨日上午,二七区陇海中路小学开始学习《2008新版眼保健操》,新的动作让大家都很感兴趣。不过,同学们也反映,新版眼保健操中的穴位不太好掌握。

为防止手上细菌污染眼睛,与1972年旧版相比,新版眼保健操取消了“挤按睛明穴”和“干洗脸”两节,增加了“按压头部督脉穴”和“按揉耳垂眼穴及脚趾抓地”,总时长仍为5分钟。

对于长期使用电脑的上班族来说,每天做两次眼保健操,会起到保护眼睛的作用。

记者找到了2008新版眼保健操的动作要领,大家可以跟着学学。

第一节 按揉耳垂眼穴,脚趾抓地。动作要领:首先小腿用力,然后把力量传递到十个

脚趾上发力,让脚趾向脚心靠拢,就像要抠住地面,同时按节拍一次次地重复抓地。

第二节 按揉太阳穴刮上眼眶。以大拇指按揉太阳穴,每拍按揉一圈,共四圈。然后,大拇指保持在太阳穴的位置上不动,用双手食指的第二节内侧,稍加用力从眉头刮至眉梢。

第三节 按揉四白穴。动作要领:四白穴位于眼眶下方的凹陷处,用双手食指螺旋纹面轻按在穴位上,大拇指在下颌上起到支撑固定作用,有节奏地按揉穴位。

第四节 按揉风池穴。动作要领:风池穴在颈后枕骨下(两条大筋外侧的凹陷处)。将双手食指和中指并拢,用两指的螺旋纹面按揉风池穴,有节奏地按揉穴位。

第五节 按压头部督脉穴。动作要领:督脉穴是从面部人中穴到脊椎,考虑操作方便,该节只按揉从前额到脑后发髻处的一段。

北三环彩虹桥将封闭施工

市公安局交警支队昨日下午宣布,10月19日晚11时至次日凌晨6时,北三环跨铁路编组站立交桥(又称彩虹桥)将进行静载承载力试验监测,监测期间需对桥梁进行封闭。届时北三环南阳路立

交桥至科学大道段双向禁止车辆和行人通行。交警提醒,途经此段的机动车请绕行南阳路、兴隆铺路、沙口路、农业路和冉屯路,非机动车和行人沿就近道路绕行。 吴泳

医学类成教不得在主办学校所在地之外办学

省教育厅昨日出台政策,对省内外高校在我省设置的成人教育校外教学点进行规范管理。校外教学点主办学校除成人教育学院(继续教育学院、远程教育学院)以外的二级学院(机构)不得对外设点办学;设置医学类成人教育校外学习点的高校,原则上应与医学类学校合

作办学,开设专业限于国家允许开设成人高等教育的医学类专业和相关医学类专业(指基础医学类、法医学类、护理类及辅助医疗类、医学技术类、药学类),未经教育行政主管部门同意,不得在主办学校所在地之外举办临床医学专业业余、函授教育。 张竞跃

河南省十大杰出青年农民开评

记者昨日从团省委获悉,第七届河南省十大杰出青年农民暨河南省新农村青年标兵评选活动开始。拟评杰出青年农民10名,新农村青年标兵20名。候选人基本条件:年龄在18至37周

岁之间,高中以上文化程度,主要从事农、林、牧、渔业生产经营和产品加工以及为农村经济社会发展服务等相关行业的河南籍青年农民;原则上从事主业时间3年以上,在同行业中成绩突出。 张竞跃

再就业优惠证开始年审了

昨日,记者从郑州市劳动和社会保障局了解到,从即日起开始对再就业优惠证进行年审,年审截至本年底,如果不年审将作废。此次年审对象为2003年以

来已领取再就业优惠证的下岗失业人员,年审不收取任何费用。可持户口簿到户口所在地社区劳动保障工作站进行年检登记。 辛晓青 姜宁

郑州新世纪女子医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL
全国医疗质量 安全 信誉 AAA级医院

就到女人自己的医院
看妇科

温馨提示:
新世纪女子医院妇科专家提醒广大女性朋友,虽然德国微管保宫无痛人流术安全可靠,但对女性的身体损伤减小到最低程度,但人流手术再先进,也毕竟是一种补救措施,年轻女性要学会科学地保护自己,尽量做好避孕措施,以避免意外发生。

轻松3分钟 早孕烦恼去无踪 更安全 更轻松
微管保宫全程无痛技术终止妊娠

- ◎国际科研推广技术
该技术是医疗界新近推崇的人类生殖健康科研成果,融合了微管可视、无痛技术和无创吸收三大医疗科技。特别适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性,作为国家生殖健康工程重点推介技术,由郑州新世纪女子医院独家引进,已为河南数万女性解除了意外怀孕带来的烦恼,赢得了一致的赞誉。
- ◎省妇联唯一指定意外怀孕援助医院
作为郑州市医学会妇科疑难病会诊定点医院、河南省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院、郑州新世纪女子医院合法、专业开展德国微管保宫全程无痛人流术,手术由多年从事计划生育工作的万例无事故专家亲自操作,给你更强大的安全保障。
- ◎无处不在的安全体验
通过光导直视高清显示手术全过程,可准确定位孕囊,采用高分子纳米微管,更光滑更柔软,安全性更高;超洁净无菌净化手术室完全避免了容易发生的术中感染问题,睡眠中轻松终止妊娠实现了全程安全无痛,3分钟即可完成手术,一对一的专家问诊,充分保护您的隐私,YS-III人流术后康复系统,迅速促进子宫恢复,工作、学习更无忧。

新技术 专业诊治

新世纪女子医院倡导“绿色安全无痛微创”的特色诊疗理念,积极推广“前沿医学科技”的临床运用,集聚大批京、沪、豫妇科以及不孕不育、计划生育、妇科微创、乳腺疾病、妇科整形等领域的权威专家,拥有国际一流的超洁净无菌净化手术室,配置各种高科技诊疗设备百余套(台),为科学规范治疗各种妇科疾病提供最安全、最有力的保障。

- 宫/腹腔镜微创技术—保全子宫,祛除肌瘤**
3毫米微创一次性祛除子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科肿瘤,保全子宫,做完完整女人。
- 美国双频Leep刀—无创无痛轻松解除宫颈疾病**
5分钟一次性高效治疗宫颈疾病,不开刀、不住院,令宫颈光滑如初,保障正常生育和性生活愉悦感。
- 意大利O3三维洁阴技术—炎症不见,魅力再现**
独特的三维治疗探头,能全面深入阴道黏膜褶皱等一般方法难以到达的地方,使O3活性氧与病灶充分接触,杀灭病菌不留死角,无创无痛,彻底解除妇科炎症。
- HIFU聚焦超声技术—由里至表,无创治疗,令宫颈光滑如初**
诊断准确,治疗精细,5-10分钟单次治疗即可,无需住院,无创治疗令恢复更快捷,特有的组织修复功能,让宫颈焕然一新,保障正常生育和性生活愉悦感。
- 国内领先5大助孕技术—圆您做父母的梦**
世界卫生组织(WHO)不孕症28步排查法、美国宫/腹腔镜、输卵管镜、COOK导丝介入输卵管再通术、输卵管吻合术等国际领先疗法攻克各种不孕不育难题。
- 妇科整形—韩国技术、微创无痛帮助您实现做完美女人的愿望**
处女膜修补术找回少女时代的感觉;阴道紧缩术令他迷恋不已,重返初恋般的美妙感觉;阴蒂肥大整形术缩小阴蒂,增加敏感性,享受快乐新生。

2008中国·河南女性健康节暨不孕不育大普查在郑州新世纪女子医院隆重举行
2008年9月29-10月31日活动期间京、沪、豫专家挂号费、检查费全免;微管人流、宫颈LEEP术、妇科整形、微创乳腺手术、肛肠疾病无痛根治术等手术费减免200-300元;阴道镜、精液分析、输卵管造影、宫腔镜、腹腔镜等不孕症手术费半价优惠

院址:郑州市黄河路与卫生路交叉口 咨询: 0371-67353333
乘车路线: 乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到

