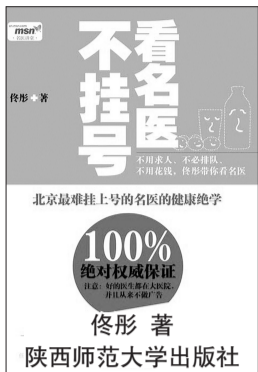


名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



哪些病可以求己不求医? 四、为什么胆经在保健过程中最多用到?

大家都知道,肝主怒,肝火太旺了就容易发怒。从肝上找穴位,哪个堪称“消气穴”呢? 就是“太冲”穴。“太冲”穴在脚上的大脚趾和二脚趾之间的缝隙处,但这个穴有很多朋友不会按摩,正确的方法是,一定要捏骨寻经地去揉,指甲要剪平,要掐进去,指甲很长就会掐破了,掐进去之后你会觉得深层有问题,真正有气的人,会感觉很痛的。

整天郁闷不舒,心里很不愉快,或者和人生气,一定要揉“太冲”穴,“太冲”穴揉完了,会感觉心里豁然开朗。

这个“太冲”穴可以多说两句,它除了可以消气,还有其他功能,比如说发烧了。烧从哪儿发起的? 一般也都是肝火引起的,揉“太冲”穴等于从里面就把火泻掉了。

还有的人一生气,手脚就拘挛了,抽了。这种时候,你敲“人中”穴是不管用的,因为他抽不是督脉和任脉阴阳不调造成的,而是由于肝火过旺,肝风内动引起的,这时候一掐“太冲”穴马上就能缓解。

还有很多小孩多动症,也可以从“太冲”穴找到源头。中医经典《黄帝内经》强调身心同治,说“肝主谋虑,胆主决断”,现在的人谁没有谋虑? 每天都为工作、为生计、为生存谋虑,但是很少去决断,因为很多东西只能谋虑,不能决断,我决断不了,这份工作我不喜欢,但是我还得干,因为我指着这份工作养家糊口,这就是你的“谋虑”和“决断”相抵触。这样就会造成肝胆之间不调和,肝胆不调,百病丛生呀。

刚才说“消气”穴,是消肝经之气。调胆经呢? 一个是敲“带脉”,另外一方面可以敲胆经。

很多朋友敲胆经把腿上的赘肉敲下去了。很多人说我腿上的赘肉很快下去了,但是肚子上的没下去。我说敲大腿这块只是胆经的一部分,它的很大一部分是在腹部,所以一定要敲“带脉”,你才可以把整个经络敲通了,光敲局部只能解决局部的问题。

告诉大家一个非常重要的穴位,就是“阳陵泉”,这是胆经的一个重要穴位,这个穴位一定要多刺激,很多人光揉,这个穴位很不好揉,要拨动,像拨动琴弦一样,一拨动会感觉里面有好多小经,会有电麻感,直接碰到脚底去,只有这种效果才最佳,如果你经常能拨动这个,胆经的郁结之气就会散出来。

五、心理压力特别大的时候按哪个穴管用? 多揉“劳宫”穴。有人说找不到劳宫穴,揉手心就可以,手心就是“劳宫”穴。所谓“劳宫”穴就是劳累了以后去宫殿休息,所以经常揉“劳宫”穴可以享受帝王的生活,是一个非常好的穴位。比如说要去应试,很紧张,就揉一揉“劳宫”穴,心里就很平和了。

线索征集启事

今年是新中国成立60周年,“60”这个数字在今年是极其特殊的,它见证了历史的变迁、社会的发展,同时也为未来留下最宝贵的记忆。这其中60年的钻石婚,可以说在人生中是特别罕见宝贵的,也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年的老夫妇,我们将为这些老人共同庆祝钻石婚,见证60年的风雨真情,讲述一段难忘过去……希望这些老人与我们联系,同时也希望广大读者提供线索! 联系电话 13838146051。

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发每个人需要思考的问题。

小柳居然想请颜丹青给她当枪手

当一个人对另一个人有偏见的时候,总爱下一个定论,再把他以后的种种言行都归结于这个定论里,这就是我们常说的戴有色眼镜看人。如今,黎海风就给颜丹青下了一个定论:颜丹青是一个外表美丽,内在空虚的花瓶,一个庸人!

庸人也好,花瓶也罢,颜丹青都以非常平和的心态接受了,没有什么想不通的,人的一辈子不可能事事顺心,不可能一路向上,总是有起有落,有起有落。现在的日子虽然有些灰暗,但同时也很轻松自在。

实际上,颜丹青看起来并不是无所事事,每天上班大部分时间她都是坐在电脑前专心致志地敲击着键盘。她的一部长篇小说正处于最后修改阶段,并即将出版发行。

或许颜丹青的态度是黎海风没有想到的,一个从高处跌落的人,不仅没有受到任何伤害,反而较以前更加从容、更加自信、更加沉稳了。

黎海风的修养远不及颜丹青,他的脸色越来越差,离“铁青”不远了,眉头也没舒展过。而且他经常把怒气撒在秘书小柳身上。他对小柳可谓高标准严要求,不管人家有没有能力、有没有经验,他都会把他的构思和设想仔细说给她听,然后要求她用文字表达出来,经他审核修改后形成文件。

小柳刚走出校门不久,没有什么工作经验。这样的工作任务和工作强度显

然不是她所能承受的。小柳不堪重负,偷偷哭了好几回。她写出的东西几乎就没有黎总能看上眼的。黎总恨铁不成钢,自然不会给她好脸色看,她的压力可想而知。

这天中午,小柳突然请颜丹青吃饭,颜丹青推辞了半天,眼见小柳要哭了,只好接受。没想到她还请到公司两个重要人物作陪,一个是老总,一个是新提拔的叶副经理,颜丹青预感到她是醉翁之意不在酒。

吃到一半,小柳的意思颜丹青已经全部知晓。小柳居然想请颜丹青给她当枪手,这让颜丹青很不高兴。她心想,就算自己再落魄,也还没到沦落到为她这样的小秘书来服务的地步。

颜丹青婉转地拒绝了小柳:“小柳,不是我不愿意帮你,我也有难处。黎总现在对我成见很深,我写的东西说不定他更看不上。你还是自己写,大不了黎总多花点工夫帮你修改。这对你也是一个难得的学习机会。”

回到公司,张总把颜丹青叫到他的办公室。张总给颜丹青沏了一杯茶:“丹青,如果我请你帮小柳的忙,你答应吗?”“什么? 难道你也想让我给小柳做枪手?”“丹青,我请你帮小柳,其实也是在帮我。我现在主管财务和行政。手下的人居然连一篇让老总满意的材料都写不出来,你说我这个副总当得有没有面子?”“我写的他未必看得上,他这个人眼睛长在额头上,谁都难入他的法眼。”

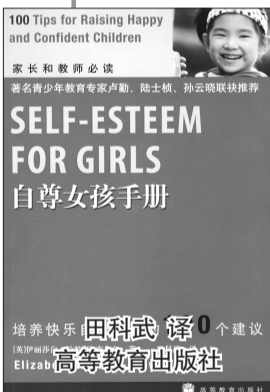
素质教育

作者从家长和老师的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

避免让她产生羞愧和内疚感

羞愧和内疚是正常的人类情感。当人们负有特定的义务和责任却没能很好地履行时,感到些许羞愧或内疚是十分正常的。问题是,避免让女孩子产生过多的羞愧感对于维护其自尊为何如此重要呢?

对所有的孩子来说,羞愧和内疚都是难以应对的破坏性情绪。羞愧和内疚使人迷茫,导致自我怀疑;她已经令自己或他人失望,而自己却可能并不明白为何或者怎么就成了这样。在有些情况下,女孩子感觉羞愧或内疚是没有问题的——如果这些感受发自内心的话。主动激起你女儿的羞愧和内疚感,以达到惩罚她的目的,是起不到什么作用的。她更有可能因此而抑制令人难受的内疚感,并拒绝对任何问题负责,而不会去改变自己的行为方式。



家长:

- 告诉你的女儿,困扰你的恋情或者婚姻破裂问题,责任不在她。
●即便她曾经试图暗中破坏你的一段新恋情,也不要责备她,而应该关注这一变化给她带来的烦恼。
●着重面对和处理她的问题行为所产生的实际后果。你的羞愧或者难堪是你的问题,与她无关。
●当她可能受到别人欺负时,和她一起讨论她该如何避免这种事情的发生,并通知她的学校,而不要责备她太软弱。
●怎样看待自己的错误是她的事,决定她该承受什么样的不利后果是你的事。

教师:

- 向学生申明你的期望,而不要无情地提及她以往的错误。
●学生自己感到内疚或者羞愧,这是没有什么问题的,但是,你不可以让学生产生内疚或者羞愧感。
●对学生进行挖苦、嘲讽、取笑很难激励她们更加上进,因为这会导致她们产生羞愧情绪,只会削弱她们的自信心。
●不要因为某几个人的行为而惩罚全班学生,这会引发普遍的怨恨情绪,而不会使那几个有过错的学生产生悔改之意。

特别的亲近给特别处境下的她

处于压力和困境中的女孩子,更加需要她赖以依靠的成年人给她以安慰。但是,如果父母因此感到愤怒或者失望,他们很有可能疏远女孩子,而不是与她更加亲近。孩子们通过与他人建立的重要关系——与朋友、家人或者照料她们的专门人士的关系来认识自己。在女孩子需要帮助的时候,如果这些人的支持消失得无影无踪,她就会更加强烈地怀疑自己。

她不仅会因此而丧失自信,质疑自己的身份,还会因为赖以依靠的人们的行为发生变化而感到困惑迷惘和心神不宁。

所有的变化都会对孩子产生压力。在你的女儿遭遇变化和困难时,尽力与她保持亲近,抽更多时间陪在她身边。

家长:

- 可能令你的女儿烦恼不安的变化包括:搬家,就读于新学校,家庭成员生病,亲人丧亡,她开始一段新的恋情,或者你现有的婚姻关系出现问题。
●视你女儿的年龄大小,你可以选择如下一些方式与她亲近:陪她一起洗澡;在她睡觉前坐在她的床上;坐在她旁边,陪她看电视;陪她去公共汽车站;让她搭乘你的车,边开车边同她聊天。

郑州新世纪女子医院 ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL. 市医保、新农合定点医院. 轻松5分钟 宫颈糜烂去无踪. 微创无痛 不影响生育. 全年无假日医院 门诊时间: 8:00-20:00. 24小时健康热线 0371-67353333. 地址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口.

郑州博大泌尿外科医院. 看男科 就去博大. 我信赖. 0371-653 99999. 地址: 郑州市黄河路130号(与姚寨路交叉口天一大厦旁).