

防防更健康

看看说话·健康



郑州晚报

2009年11月12日 星期四
主编 安学军 编辑 黄修成
校对 魏 版社 杨卫华



冒雪骑行的路人。晚报记者 王银廷 图



尝尝雪的味道。晚报记者 廖谦 图



雪地上翻跟头。晚报记者 廖谦 图

防摔倒 摔倒时不要以手撑地

昨天,仅市三院骨科门诊就接诊13名雪中摔成骨折的病人,其中手腕骨折病人占了9人。医生提醒,路滑跌倒时,千万不要以手撑地。骨折后,应马上到医院拍摄X光片明确诊断,给予及时复位、固定治疗。许多人摔伤手腕往往不当回事,殊不知,手腕受伤也会带来一系列后遗症,如骨折不愈合等。另外,下雪天,最好不要骑自行车,外出穿雪地防滑棉鞋、旅游鞋或球鞋,不宜穿皮鞋、硬塑料底鞋。

防感冒 勤洗手,善于“吃”

气温骤降,上呼吸道感染病人增多。市三院急诊科主任马婉颀说,近来感冒的特点是较顽固,治疗后症状不易控制,患病三四天后体温仍不下降。目前,由于还有甲型H1N1流感,应提高警惕。生活中注意个人卫生,经常用肥皂和清水洗手。此外,“吃”也是提高肌体免疫力的重要手段。比如,要多补充水分,建议喝些蜂蜜水。多吃果蔬、杂粮,还要吃点大蒜、大葱等。

防冻伤 最佳方法就是“搓”

郑州人民医院皮肤科的副主任医师王西京说,冻疮因为淤血,所以有肿,因为淤血,所以有痒,根治冻疮的唯一办法就是打通淤血,只有淤血打通了,肿才能消,痒才能止,冻疮才能根治。最简单有效的办法就是加强运动。青少年在冬季运动的时候注意保暖,提倡老年朋友适量运动,运动可以促进血液循环。对于久坐办公室的白领来说,在工作之余可以进行简单的搓揉练习,哪里易冻搓哪里,这样可以使局部的血液循环起来,效果也不差。

保健常用招

防治感冒

揉眼睛用指节 指尖揉眼睛比指节揉眼睛更容易传播病毒。

冬季窗户留个小缝 不是所有的窗户都得留缝隙,但是活动最多的房间的窗户应该稍微打开点,对打败病毒有奇妙的作用。

用吹风机吹脸 将吹风机温度调到中档,吹风口距离面部至少45厘米,用鼻子吸入热气,每次20分钟最佳。

每天补充大蒜 研究发现,前一年11月至次年2月间连续12周每天补充大蒜补品(或新鲜大蒜2~3瓣)会大大降低感冒风险。

每天1杯酸奶。美国加州大学一项研究发现,每天喝1杯酸奶,感冒危险降低25%。

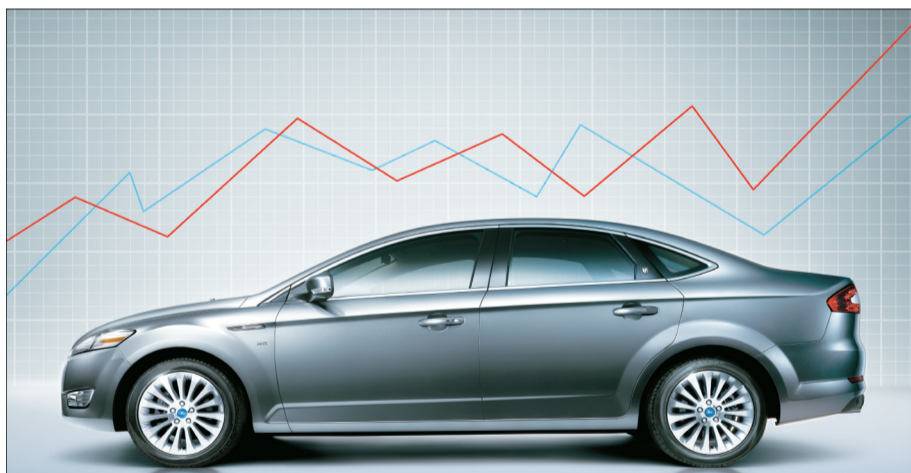
治疗未溃烂冻疮

萝卜法:将萝卜切薄片,煮熟趁热贴敷患处,凉后更换。连敷3~4天可愈。

生姜法:生姜火上烤热,切片擦涂患处,可消肿止痛;或生姜切碎,浸泡于70%的酒精中,20天后用酒精擦涂患处,每日数次。

山楂法:山楂120克,水2500毫升,煎30分钟去渣,热洗患处,每日一次。

晚报记者 邢进 实习生 李恒 孟丽君



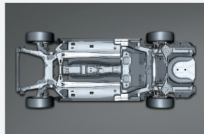
长达3年享受0利率及低至555*元月供
梦寐以求的蒙迪欧—致胜,一转眼就决定占为己有!

蒙迪欧—致胜 MONDEO

嘉年华 FIESTA 福克斯 FOCUS 蒙迪欧—致胜 MONDEO 麦柯斯 S-MAX



五次元安全 铸就C-NCAP五星评级



长安福特马自达 荣誉出品

超优惠信贷,让你的座驾立刻升级!

想把一部你渴望已久的豪华商务座驾立刻占为己有,却因为顾虑经济负担而犹豫再三?让蒙迪欧—致胜的特惠信贷方案打消你的顾虑:现在只需首付5成,以0%车贷利率支付低至555元月供,就能轻松尽揽一部豪华商车的超凡价值!你的商务车升级计划,此刻就能实现!

详细信息请致电800-810-8168(免费热线)或者400-887-7766(手机拨打只付市话费)转“3”查询。

*广告车型为2.3L豪华型,其他车型月供请咨询当地经销商。长安福特马自达汽车销售有限公司在法律允许的范围内保留对此活动的最终解释权。如有变动,恕不另行通知。



www.ford.com.cn 800-810-8168/400-887-7766

河南天道(郑州市郑花路) 0371-65553000/65553100
河南裕华(郑州市郑州经济技术开发区) 0371-66780333
焦作富源(焦作市塔南路) 0391-3567766
商丘铭阳(商丘市民主西路) 0370-2221222
濮阳福华(濮阳市中原路) 0393-8933333

河南西城天道(郑州市中原西路与西四环交叉口) 0371-67850888
新乡长久福祥(新乡和平大道与南环路交叉口) 0373-3352222
许昌和协(许昌市北环路) 0374-2550000/2560000
河南动力(洛阳市九都东路) 0379-63582233

TCL

告别旧电视 TCL互联网电视升级大抢购



新一代互联网电视

超薄LED数字一体机

P10系列

X10系列

购TCL液晶电视满1000元立减200元

淘汰旧电视!

旧电视就是非互联网电视,随着时间的推移,电视机功能天天在落后!更不能享受海量的网络资源,不换,就跟不上已经来临的互联网时代!

预定有惊喜 人多优惠大

升级预定回馈一:“互联网”“P10”及大屏幕液晶满1000元立减200元
(特价机除外)

升级预定回馈二:

52英寸全高清自然光电视预定价7590元 42英寸互联网电视预定价5999元
40英寸全高清液晶电视预定价3999元 32英寸节能液晶预定价2490元

升级预定回馈三:预定送价值498元液晶美容套装

换购TCL mitv我的互联网电视的十大理由 mitv—智能化、全网络、内容服务的电视

- 1 在线自动升级,功能永不过时
- 2 流畅的在线点播,下载影视节目
- 3 远程教育,未来更多内容不断增加
- 4 功能强大百倍的在线、本地卡拉OK
- 5 足不出户随时了解天气、股票等资讯
- 6 体感游戏,让健身更多乐趣
- 7 国际品质的黑水晶屏、A级屏
- 8 屡获IF、红点国际大奖的工业设计
- 9 高清H.264蓝光解码技术
- 10 LED背光技术,更加节能提升画质

咨询电话:0371-65346909 65346937

活动时间:2009年11月13日—15日

活动地点:郑州市区各TCL彩电专柜

www.tcl.com 售后服务热线:4008123456

全球品质 液晶专家

本活动最终解释权归郑州TCL电器销售有限公司所有