

郑州晚报
这厢有“礼”!

继“郑州晚报首届读者节”之后，郑州晚报再次派送大礼。即日起，凡固话尾号、手机尾号、车牌尾号、身份证尾号为61或8的读者，144元订一份全年《郑州晚报》，将有1名读者获得价值61倍(8784元)的珠宝礼品，将有61名读者获得价值8倍(1152元)的珠宝礼品。

订报热线：67659999

订报地址：郑州市陇海西路80号郑州晚报大厦305室

2010年6月7日 星期一 编辑白贺 校对唐梅 版式王艳

久坐OL减压小动作

久坐的办公室白领，常常会颈部容易僵硬，后背肘窝酸痛，两条腿偶尔会出现肿胀现象，头部缺血造成哈欠不断……小动作一样可以解决大问题。只需要几分钟，就可以给你一个舒展、轻松的状态。

1.反向臂抻拉

目标：抻拉手臂

正坐在座位上，单臂下垂，另外一只手臂竖直向上。双臂向相反方向抻拉，直至背部略微有挤压感即可。因为它的锻炼效果很好，你可以让动作开放度更高一些。这样放松深度会更好。

运动强度：重复8次即可。

2.坐姿搁膝转体

目标：缓解腿部紧张

正坐座椅之后，左腿搁在右腿膝盖处，右手扶住左膝，左手扶椅背做向左转体的动作，转体到最大程度后，保持一秒钟返回，交换方向重复。

运动强度：重复10次即可。

3.半蹲式顶腰

目标：消除腰部压力

与椅面里“触而不压”的半蹲状，保持双腿肌肉紧张，同时双手扶住腰眼部位，向正前方偏上的部位顶起全身。

运动强度：整个动作不超过45秒即可。

4.站姿抖手

目标：缓解腕部紧张

成自由站立姿势，双手置于身体两侧裤线处，目视前方；之后保持手腕至肩膀部位静止，以相同频率抖动手腕。

运动强度：整个动作不超过30秒。

5.收背运动

目标：放松上背部

站立或正坐姿势皆可，双手抱头至颈后，保持双臂静止，用背部的力量使两侧背肌夹紧，反复重复动作。

动作强度：整个动作不超过45秒。

妙妙



夏季如何提防冠心病发作?

五项注意是关键

冠心病是中老年人的常见病和多发病，是因冠状动脉粥样硬化或冠状动脉痉挛而引起的心肌供需失衡而导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病，属于缺血性心脏病。

“许多人认为冬季是冠心病的高发季节，而忽视夏季冠心病复发的危险性。其实，酷暑盛夏，心绞痛乃至心肌梗死的并不少见。”郑州大学第二附属医院心内科教授邵磊解释说，“由于夏天天气升高，人体皮下血管扩张，皮肤的血流量比平时增加了3-5倍，而回流到心脏的血流量减少，这会直接影响心肌供血。”专家还说，人在高温状态下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少，这也会增加冠心病的发作。此外，夏天出汗多、睡眠不好、情绪不稳等也是导致血管堵塞甚至引起心肌梗死的重要原因。

为此，邵磊教授提醒冠心病患者尤其是老年冠心病患者，夏季一定要提防冠心病发作，以免发生猝死等严重后果，在生活、饮食等方面应做到“五个注意”。

第一，要注意防暑降温。冠心病患者在室外活动时，应戴遮阳帽并备足水，天气闷热时，室内可以开启空调，但温度不要过低，25摄氏度左右为宜。身体锻炼应在清晨较凉爽时进行，切忌在烈日下锻炼；锻炼时间不宜过长，当天气闷热、空气中湿度较大时，应减少户外活动。

第二，保持情绪稳定，起居要有序。“只有心理平衡才能生理平衡，各脏器功能正常，血流通畅，远离心脏的威胁。”另外，还要保持充足的睡眠，有研究表明，每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率少30%，其原因与午睡时血压下降、心率减慢，与白天的血压高峰出现一段低谷有关。

第三，饮食要清淡。应多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物；在睡前半小

时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些开水；也可以多喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等。此外，冠心病患者要保持大便通畅，要养成每日一次定时排便的习惯。“多吃粗纤维的蔬菜和水果，如芹菜、香蕉等，适当进食粗粮和麦片有利于通便。”

第四，戒烟限酒。冠心病患者一定不要抽烟，可以适当饮用葡萄酒，但每天不超过80毫升。

第五，控制体重。许多慢性疾病都与肥胖有关，如高血压、高血脂、糖尿病等。冠心病患者也不宜过多饱食，因为过饱不仅易导致身体发胖，而且可以直接压迫心脏，加重心脏负担，导致心血管痉挛，甚至发生心绞痛和急性心肌梗死。因此，冠心病患者平时宜少食多餐，尤其是晚餐以七八分饱为宜。

郑州人民医院急诊科专家巫庆荣特别强调，对心脑血管病患者来说，时间就是生命，早一分钟抢救，就多一分生的希望。所以一旦心脑血管病症状发作，千万不要扛，要及时到医院就诊。

晚报记者 董亚飞

小提示

冠心病三个重要类型

心绞痛 心梗 猝死

这三种情况是冠心病最主要的类型。心绞痛的主要表现为胸痛，比较轻；心梗的胸痛更严重、更剧烈、持续时间更长，有濒死感、恐惧感，及时处理能够恢复；猝死则是急性发作，很短时间患者就会因心脏停止跳动死亡。

谨防“魔鬼时间”

生物钟节律研究表明：一天中，上午6~11时是急性心梗、脑卒中、猝死的高峰时间，被称为“魔鬼时间”。病情较重的老年冠心病病人，晨起宜提前服药，上午不宜安排过量活动。

<p>房产资讯 找信息 看晚报通通有 每周平均20版 10000多条信息 要什么有什么 本栏目信息免费在 www.totouyou.net 上同步发布 广告热线:63396000 67655128</p> <p>收费标准 正文每行13个字30元, 中标每行8个字45元, 大标每行6个字60元, 基本块1x4cm100元</p> <p>广告营业部 金成国贸营业部: 紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000 晚报大厦: 陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128</p> <p>◎花园路居易国际广场5号楼418室 63826229 ◎南阳路东凤路交叉口西北角复印店 13203861275 ◎花园路与黄河路交叉口西南角蓝天印务 13838301626 ◎金水东路东明路150米天弘大厦205室 86105366 ◎沙口路黄河路南200米路东洋烟酒商行 15136119163 ◎巩义市桐林路3号 13849115050 ◎花园路农业路南100米国贸新领地4号楼3单元407 13503842874 ◎登封市爱民路部队医院对面 13460258971 ◎紫荆山南300米路西招商银行北楼B2501 65525009 ◎新郑市轩辕故里向西轩辕路博物馆对面 13525566346</p>		<p>诚聘英才 共创辉煌</p> <p>客户经理 市场营销专员 业务精英各5名</p> <p>要求: ①诚实正直、责任心强、自信乐观; ②有一定的表达沟通能力和进取精神; ③有良好的心理素质、人脉关系及行业销售经验或客户资源。</p> <p>应聘人员可免费参加培训, 经考核合格录用后, 均可享受: 基本工资+绩效工资+五险+培训等其它福利</p> <p>联系电话: 63399000 63396000 详情招聘信息请登录天基人才网www.tianjihr.com 地址: 郑州市紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦16楼1610室</p>			
<p>房产中介</p> <p>★65999166 百联房产 67213800 ★郑州海洋不动产 66666696 ★房产疑难过户 13383822616</p> <p>楼盘销售</p> <p>★中原西路教师余房 1660/67823098 ★万客来特价房 13526792799 ★西开发区现房 888元起 67833608 ★郑密路现房 868元/m² 68593581 ★原价售房一套 15836926000 ★航海西路 880元起 68950275 ★专办房产疑难证 13837196666</p> <p>门面房招租</p> <p>陇海东路120m²招品牌店 建业路郑汴路招品牌店 13733851988</p> <p>商铺转让</p> <p>★营业中位佳单体网吧 13592477012 ★急转小区内超市 60201186 ★900m²金水水位佳网吧 61328030 ★旺干洗衣店急转 13253579716 ★转汽车装饰美容店 13676979258 ★转汝河路40m²营业超市 13253680037 ★金水区单体网吧转 13592602605 ★东大街临街门面 18738173921 ★转沁河路思达超市 13721419518 ★商业大厦QQ奶茶旺佳 15037122218 ★200m²汽车美容中心 13733838633 ★转营业中美容院 15516957333 ★急转美容院 13592589162 ★急转东建材灯具店 13733177565 ★营业中位佳超市 13523049751 ★单体营业网吧 13949088037 ★小区旺铺超市 15981862261 ★中学门口书店 13503851473 ★1400m²营业饭店 13703711903 ★转位佳文具店 13838258265 ★转让商场女装店 15838381089</p>		<p>餐饮休闲</p> <p>★林科路800平米酒店 15324728387 ★东风路饭店 300m²15517148212 ★航海路香茶城饭店 13027730022 ★320m²新饭店 13213099998 ★四星宾馆内桑拿 15038171657 ★纯一楼260m²快餐 13523532400 ★金水区230m²万急转 13343717760 ★精装位佳500m²营业中 13633818028 ★林科路饭店 13937521387 ★信息路120m²饭店 13526426228 ★陇海路未来路90m² 15939037116 ★营业中饭店 13937117938 ★经三丰产路包饭店 13838341116 ★350平方饭店 8万转 13503866255 ★一层火锅店 340m² 15938767158 ★转曼哈顿旁小饭店 13838508572 ★转经七路饭店 15290809141 ★位佳饭店二楼 360m²18939526952 ★大商美食 18739930290 ★精装85m²营业饭店 18638236885 ★急转800m²豆捞店 18638236885 ★420m²饭店 18万 13383833416 ★转义1000m²饭店 18639022171 ★200m²饭店 18万 15515855585 ★亚新附近火锅店 300m²13373918666 ★转银基旁100m²饭店 15093288812 ★经七路1400m²饭店 15936256186 ★丹尼斯旁营业旺铺 13603717951 ★转让或合作金水区1400平方米营 业中精装酒楼 15343818048 ★承包转让金水1000m²品牌中西 餐厅营业中可转行 15981963093 ★国基路800m²饭店生意火爆客源 稳定因有事急转 13700856713</p>		<p>北环饭店 13676969888</p> <p>急转三叉路口饭店 两层480m²客源稳定 13838126880</p> <p>东区饭店位佳 营业中 600m²13838095338</p> <p>其他转让</p> <p>★急转二手机床 15515969068 ★高档社区赢利亲子园 15538102730 ★防盗门设备 13027523161 ★画室转让环境好设备全 13838122528 ★处理复印店设备 13938289029 ★教室转让 13673690883 ★烤瓷板防爆玻璃 13700852585 ★低价急转台球厅 450m²13607649399 ★转位佳早教中心 13276908706 ★厂价转儿童家具 15838381089 ★转让高速公路广告塔 65258222</p> <p>2000万转30亩国有工业土地或合作开发郑州新区临国道位佳 13838575362</p> <p>厂房租售</p> <p>★老鸡陈一万m²厂仓 13903718234 ★西四环厂房 13393719528 ★化工路西四环厂仓 15324981509 ★高新区北600m²厂仓 13838137092 ★仓库出租 600m²王碧 13343718999 ★中原西路厂仓独院 13783610278 ★化工路与西环路厂仓招租 3000平方米(可分割) 13803833963</p>	
<p>航海路与京广路口向南中岳大厦高层双气近地铁驻大商、比周边房价每平米至少低千元 电话:0371-68718001/88881811</p> <p>写字楼租售</p> <p>★东明路黄河口门面 460m²15903991111 ★城东路写字间招租 13633808000 ★泰隆商务 145m²出租 61971600 ★写字楼快餐旺店急转 13203710068 ★红专路东明路口700平米楼招租 15690885555</p> <p>金帝大厦招租 位优价廉 68698111</p> <p>商铺租售</p> <p>★急售东大街商铺 15649667777 ★租沙口路三室二厅 13633808000</p>		<p>夕阳红</p> <p>★美名老年公寓 68706669 ★夕阳红老年疗养院 63989950 ★郑州田馨养老院 13603716916 ★汝河路美泓老年公寓 68630566</p> <p>商务礼仪</p> <p>★商务礼仪公关 63801730 聘 ★白领丽人商务 13213011910 聘 ★白领高端商务 13213070070 聘 ★诚聘公关礼仪模特(女) 63800808 ★新绿茶商务减压 13213082886 ★鸿雁商务公关礼仪 15093227612(聘) ★鑫美佳人商务 15039099915 聘</p> <p>庆典礼仪</p> <p>★婚庆、礼仪、会议专题 88881948 ★驱动礼仪 66688687 会议演出庆典 ★大型合影 13613857808 彩烟卡通</p> <p>使用本栏目信息请认真核实, 由此产生的后果自负。 河南明治律师事务所律师张喆 13007608804</p>			