

中医养生

常按脚上“出气筒”能息怒

人的很多病其实都是气出来的,不论是发脾气还是生闷气都是不可取的。中医认为,肝为“将军之官”,主怒,在生气发怒的时候,体内能量往往走的是肝经的路线。因此,人在生气发怒时,肝也多少会受到影响。既然不能避免生气,那一定要知道怎么缓解才能最大限度地减少对身体的伤害。

其实,我们每个人的身上都有一个免费的解药。如果爱发脾气,请一定要记住人体

“出气筒”——太冲穴。太冲穴归属足厥阴肝经,为足厥阴肝经之腧穴,在五行中属土,具有疏肝解郁、潜阳熄风、理气调血的作用。经常按压太冲穴,可以把人体的郁结最大限度的排出去。

其位于足背,第一、二跖骨接合部之前凹陷处。如果生气不能缓解,可以坐下来按揉太冲穴,具体操作为:大拇指指腹按揉3分钟左右,反复2次~3次,以产生酸胀感为宜。

张雯

活动手指可强心脏

适当运动是维持机体状态、延缓衰老最重要且有效的方法,可促进蛋白质合成,增加肌肉力量,防止肌肉萎缩;保持关节韧带韧性和关节灵活性,延缓骨质疏松,使日常动作保持协调性;还能改善大脑功能,预防老年痴呆。微细运动更加方便可行,下面介绍1个简单有效的微细动作:手指运动。

手指运动能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的作用。像最简单的拍手、10个指尖相碰的动作就可有效防治老年痴呆。介绍一套强心手指操,可增强心脏供血,减少患心血管

疾病的风险。

- 双手掌心相对,十指交叉,两手中指伸直。指腹合拢,进行屈伸运动,屈伸时两中指指腹不要分开。一屈一伸为1次,反复做10次。

- 两手握拳,突然放开,十指伸直,保持两秒钟后继续握拳,再迅速伸直。一握一放为1次,共做10次。

- 手掌伸直手指并拢,中指和无名指并拢保持不动,其余三指向外分离,保持2秒钟后恢复五指并拢。重复做此动作,共10次。

刘宏

。



来自心内科专家的“护心符”

关于高血压

对于高血压患者而言,需要长期监测血压,疫情防控期间更要关注自己的血压。对于新诊断的或者血压不稳定的患者,建议家庭自测血压连续7天,每天早晚各一次;血压稳定后,也应该每周测1~2次。

135/85mmHg,也就是说,一般高血压患者家庭血压应该低于135/85mmHg;65~79岁患者家庭血压应低于140/90mmHg;80岁以上老年人应降至150/90mmHg以下;糖尿病患者的血压目标低于130/80mmHg;老年高血压或有其他疾病的高血压患者,建议按照之前医生确定的标准控制血压。

晨起血压应该在起床排尿后坐位测量。建议使用经过认证的上臂式电子血压计,坐在有靠背的椅子休息5分钟。血压计袖带下缘距离肘窝2厘米,袖带绑好后以正好插入一指为宜。测量2~3次血压,每次间隔1~2分钟,取平均值作为本次测量的最终结果。最好用表格记录每次测量的血压结果。

一般而言,家庭血压低于诊室血压。家庭自测收缩压低于100mmHg,伴随头晕、乏力等症状,需要减少药量甚至停用,并及时通过线上医疗或到就近的医院诊治。

出现什么情况需要紧急就医?专家介绍,当出现以下严重情况之一,应立即拨打120联系急救车紧急送医救治:意识模糊或丧失;血压突然和显著升高($\geq 180/120$ mmHg),伴剧烈头痛、恶心呕吐、视力模糊,或突发语言障碍和(或)肢体瘫痪等;持续性胸背部疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;胸闷、胸痛伴大汗或窒息感,持续不能缓解等;尿中出现大量泡沫,或出现血尿,或在饮水量无改变的情况下,尿量突然显著减少;其他影响生命体征的严重情况,如意识模糊伴血压过低或测不出、心率过慢或过快,突发严重全身过敏反应等。

关于冠心病

疫情防控期间,长期服用的药物可以减量或停药吗?专家表示,冠心病患者往往需要服用多种药物,包括抗心绞痛、调脂、抗血小板药物等,这些都是冠心病的基础药物,应长期坚持使用,不能因疫情或不方便就自行减量或停用。

支架术后的患者需要加强病情观察和自我管理监测,及时识别病情恶化的危险信号,如支架术后出现胸痛持续不缓解或胸痛发作时伴有大汗、晕厥之类的症状,需尽快急诊就诊。同时在家中测量血压、心率,如血压正常且胸痛持续存在,可舌下含服硝酸甘油。就诊时需戴好口罩做好个人防护,并携带平时就诊的病历资料(尤其是近期的心电图)和服用的药物等。



讲文明 树新风 公益广告

您懂得 乱扔杂物 污染环境
别忘了 垃圾分类 人人有责



中共青岛市委宣传部



当前中国老酒价格持续下跌 本公司诚信收购

收购范围: 1953-2022年新老茅台酒、五粮液、董酒、郎酒、剑南春、水井坊、泸州老窖及2000年前各地方名优老酒、十七大名酒、冬虫夏草、安宫牛黄丸、新老阿胶、银元、老钱币等 其他地方酒以及十七大名酒详细价格表到活动现场领取

当前中国老酒价格持续下跌,本公司诚信收购,斥巨资开展全国各省市老酒鉴定、评估、征集活动,遵循公平、公正、公开的原则。本活动现场有专业人士——讲解老酒收藏知识,市民可携带各种陈年老酒现场参加交流。陈年老酒对储存环境要求较高,温度、湿度不适宜的环境容易造成酒的挥发渗漏,不同程度的影响酒的外观、品相,商标的褪色、瓶盖的损坏都会影响其价值,储藏环境达不到要求的就会从收藏品变成普通喝品,价值大打折扣,望广大老酒收藏爱好者谨慎对待。

53度茅台酒全品相不跑酒价格表

2020年茅台	时价	1995年茅台	20600元/瓶
2019年茅台	时价	1994年茅台	21100元/瓶
2018年茅台	2900元/瓶	1993年茅台	22100元/瓶
2017年茅台	3000元/瓶	1992年茅台	22600元/瓶
2016年茅台	3300元/瓶	1991年茅台	23100元/瓶
2015年茅台	3400元/瓶	1990年茅台	23600元/瓶
2014年茅台	3550元/瓶	1989年茅台	29100元/瓶
2013年茅台	3650元/瓶	1988年茅台	29600元/瓶
2012年茅台	3700元/瓶	1987年茅台	30100元/瓶
2011年茅台	4000元/瓶	1986年茅台	32500元/瓶
2010年茅台	4100元/瓶	1985年茅台	33500元/瓶
2009年茅台	4400元/瓶	1984年茅台	34500元/瓶
2008年茅台	4650元/瓶	1983年茅台	34100元/瓶
2007年茅台	4800元/瓶	1982年茅台	35100元/瓶
2006年茅台	5400元/瓶	1981年茅台	36600元/瓶
2005年茅台	5500元/瓶	1980年茅台	39600元/瓶
2004年茅台	5800元/瓶	1979年茅台	48000元/瓶
2003年茅台	6600元/瓶	1978年茅台	60000元/瓶
2002年茅台	6900元/瓶	1977年茅台	65000元/瓶
2001年茅台	7000元/瓶	1976年茅台	80000元/瓶
2000年茅台	9000元/瓶	1975年茅台	84500元/瓶
1999年茅台	9500元/瓶	1974年茅台	10万元/瓶
1998年茅台	10000元/瓶	1973年茅台	17万元/瓶
1997年茅台	10600元/瓶	1972年茅台	19万元/瓶
1996年茅台	3-12月13600元/瓶 1-2月18100元/瓶	1971年茅台	30万元/瓶

全品相要求:商标完好、封口完好、无裂纹、配套齐全不少酒、酒线达标、肩部以上、酒花好、酒花需达到10秒以上

活动地址: 市南区香港中路106号 与辽海三路交汇处(爱舍空间主题概念酒店)一楼111房间

活动时间: 6月13日-6月20日(早08:00-19:00) 中午不休息, 交易成功后报销车费20元

活动电话: (座机加) 182-2558-9538 (穆经理) 153-1388-1187 (李经理) 长期有效

公交: 208、222、232、321、369、125、304、363、501、104、225、309、316站到

辛家庄站下车即到路南; 乘坐地铁2号线到高雄站C出口处向西200米路南

求医问药

心梗术后为何依旧胸痛、胸闷

由冠脉急性闭塞导致的急性心肌梗死,是常见的心血管疾病之一。目前临幊上首选的冠脉再通治疗,包括溶栓治疗、介入治疗和搭桥手术。然而很多患者在治疗后,胸闷、胸痛的症状还是得不到很好的改善。这是由于溶栓和介入治疗只能开通心梗堵塞的大血管,心梗大血管堵塞后,与其连接的微血管可能由于缺血、缺氧,很多已经受损或坏死,即使大血管开通,血液仍无法有效运送到心肌细胞。微血管“堵塞”是心肌无再

王坤朔

眼前为何总有“虫子”飞

生在40岁以上的人群中。大多是不需要专门治疗。病理性飞蚊症大多初期表现与生理性飞蚊症相似,后期可能会出现眼前漂浮物突然增多、固定的黑影遮挡,甚至中心视力下降等症状。病理性飞蚊症常见于高度近视引起的视网膜变性、裂孔,或是眼底出血和葡萄膜炎症等,多为眼部其他疾病导致玻璃体浑浊、积血,出现飞蚊症。病理性飞蚊症病因复杂,应尽快前往医院就诊。将眼部疾

薛仁政

出现混浊、液化后表现出的一种症状。玻璃体出现结构异常的主要原因分别为生理性病理性。

生理性飞蚊症多表现为眼前有飘动的小点状或细丝状浮游物,有时闭眼亦可看到。病因多为玻璃体液化后脱离导致,多发