

【热点话题】

这个冬天,你还在为感冒发愁吗,经常按摩鼻子有利于防治感冒哦!来学习按摩鼻子的方法吧。

捏捏鼻子防感冒



鼻子上有很多穴位,经常按摩是利于身体健康的。中医专家还介绍说,在中医理论中鼻子和肺脏相对,因而经常按摩鼻部穴位,利于肺脏的保养,而肺脏和呼吸道疾病是紧密相关的,如果采用按摩的方法,不仅促使黏膜分泌增加,保持鼻腔湿润,使鼻腔通畅,而且还可以预防感冒。

那么赶快学学下面的按摩鼻子的方法吧。

1、鼻外法

用左手或右手拇指、食指夹住鼻根两侧,用力向下拉,由上而下连拉12次。用此法拉动鼻部促使鼻黏膜的血液循环,有利于正常分泌鼻黏液。

2、鼻内法

用左手或右手拇指、食指伸入鼻腔中,夹住鼻中隔软骨,轻轻下

拉12次。此法既可增加鼻黏膜的抗病力、预防感冒和鼻炎,又能使鼻腔湿润,黏膜红润,保持正常温度,增加耐寒能力。

3、点按迎香穴

以左右两手中指或食指点按迎香穴(在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷处)12次。按摩此穴,既有助于改善局部血液供应,防治鼻病,还能防治面神经麻痹。

4、点按印堂穴

用拇指或食指和中指的指腹点按印堂穴(位于两眉之间)12次。也可用两手中指的指腹,一左一右地交替按摩印堂穴。按摩印堂穴可增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力,能刺激嗅细胞,使嗅觉灵敏。

这个冬天里,穿得暖暖的,吃得暖暖的,再配合我们的鼻子按摩法,还担心感冒嘛。都来试试吧。

【保健窍门】

冬季易患流感,如果感冒后护理得不好,很容易让自己显得病怏怏的。以下几个小方法,也许能让你在生病时依然神采飞扬。

1. 擤鼻涕一定要用柔软的纸巾。感冒流鼻涕时,要及时擤干净,但是不停地擦鼻子会让鼻尖

通红、破皮,因此,一定要用柔软、细腻的纸巾擤鼻涕,必要时用清水冲洗。

2. 随身带瓶保湿霜。生病时身体容易干燥缺水,出门时最好随身带一小瓶保湿霜,来保持皮肤水润,缓解擤鼻涕引起的鼻子破皮等。

感冒了,为何依然神采飞扬

3. 纱布蘸水去死皮。感冒发烧时嘴唇很容易干裂起皮,这个时候千万不能用手撕,应该将纱布蘸温水,润湿嘴唇后轻轻擦去死皮,然后再涂些润唇膏即可。

4. 用茶包去水肿。得病时,眼

睛可能会因充血而浮肿,睡觉时应注意把头稍微垫高一点,利于排除面部水分。如果早上起来后双眼浮肿,可以取两个湿茶包,放在冰箱中冷藏一会儿冰敷双眼15分钟,水肿就会消失了。

【保健新知】

坏习惯使大脑越来越迟钝

平时总是记不住事儿,大脑反应跟不上,这可能是你的坏习惯“捣的鬼”。据美国“福克斯新闻网”前不久报道,一些坏习惯会导致大脑越来越迟钝。

不开窗 不开窗会导致室内二氧化碳浓度升高,空气变差。研究发现,随着房间中二氧化碳浓度的上升,人的大脑会缺氧,导致注意力和决策能力骤然下降。因此,室内要多开窗通风,让新鲜的空气对流进来,一般来说,开窗换气15分钟就能让二氧化碳的浓度降低到正常水平。还可以养一些绿色植物,如绿萝等,用来去除空气中的污染物。

吃菜少 不爱吃果蔬,喜欢吃油炸食品会让人肥胖、患高血压等,扰乱大脑神经网络的沟通功能,使大脑不易接受信息。美国卡内基梅隆大学研究发现,做同样的工作,肥胖者的大脑比正常人大脑运转更费劲。

缺锻炼 缺乏锻炼会对大脑纹状体(负责人体的执行功能和存储记忆力)造成不良影响。美国伊利诺伊大学的研究者发现,经常进行有氧锻炼就能让成年人的海马体容量增加2%。专家认为体育锻炼能平衡大脑中的化学物质,加强神经细胞之间的连接,从而提高脑力。建议尽量步行上班,或把车停在离办公楼较远的地方。

少动脑 当你依赖于搜索引擎查找信息时,大脑正逐渐退化。总记不住事时,大声重复信息几次,对增强记忆力来说是最佳的方法。



百年老字号:李宝赢堂 百年传承,今日辉煌



一百年,对历史来说,只是一瞬间。但对一个企业而言,能做到百年,绝非易事。

杭州的李宝赢堂,就是这样经历了120多年风雨的百年老店。

早在清朝光绪年间,李宝赢堂的创始人——浙江浦江县城的郎中李致高,开了一个药铺叫“宝致堂”。“宝致堂”的地道药材和李致高济世宁人的从业风范,在浦江县城留下了美好的口碑和传奇的故事。秉承“采办务真,修制务精”的祖训,李家四代从医,自清朝、民国、抗战再到新中国成立,李家的几代传人也从父子之间的口传亲授,到了去浙江医科大学的系统深造,传统的中医实践和现代西医理论的融合,在李家得以体现。

1992年,那间县城里的小药铺“宝致堂”,被李家的第四代传人李赢带到了杭州,更名为“李宝赢



堂”。李赢重开“李宝赢堂”时仅有10多个员工,5000元的创业资金。

“李宝赢堂”不仅传承了祖先的经营精髓,同时引入了新的经营理念。“李宝赢堂”是全国首家将原材料作为品牌销售的老字号企业,始终坚持从原产地采购原材料,保证货真价实。李赢一直坚持品牌创新,走直营专卖之路,在全国中高档商场建立专营店,并在国内第一家成功运作参茸保健专营,并一直坚持直营专卖,不走特许经营的商业模式,从渠道上杜绝假冒伪劣产品进入终端市

场,其营销模式至今仍在同行中处于领先地位。目前,“李宝赢堂”在北京、上海、南京、宁波等地建立了100多家专营店,建立了自己的中药生产基地,年销售额已逾亿元的中药集团。

“野山高丽洋参皆上等,鱼翅官燕鹿茸赠贵人”,这句话是“李宝赢堂”产品的精确定位,“李宝赢堂”经营的品种多达1000余种,主要分为10大系列产品,如:野山参系列、高丽参系列、花旗参系列、鱼翅系列、燕窝系列、鹿茸系列、虫草系列、海味系列、补酒

系列、汤包等十大系列。由于这些系列保健品包装独特、保证质量,因而赢得了消费者的信赖。

“李宝赢堂”创立以来,始终坚持从原产地采购原材料,进货时宁可高价格,也要确保进货原料的质量,绝不掺假。“李宝赢堂”还按GMP的标准在杭州的富阳建成了花园式的工厂作为生产基地,引进了价值上千万的产品检测设备,确保产品品质。“李宝赢堂”生产的保健品均通过GMP和QS认证,保证品质已成为“李宝赢堂”的核心竞争力。

上海市李宝赢堂专卖店

地址:静安区武宁南路111号 联系电话:021-52125116

上海喜马拉雅专卖店(喜马拉雅艺术中心内)

地址:浦东新区芳甸路1188弄1-4号B1层J01b 联系电话:021-60457877

