

巧按穴位助节食

冬天到了,食欲见长,这对爱美的女性来说无疑是最可怕的事了,即便是很有规律地进行着饮食生活,但是无论是谁也都有食欲很棒与食欲不振的日子吧! 大家通常都会考虑精神状态和生理前后的荷尔蒙平衡等种种原因。当你发出“我要大开吃戒”和“今天要狂吃一顿,准备一场饕餮盛宴”的号角的时候,大部分是处于被身体心情控制的状态下了。

究竟身体到底需要什么呢? 首先喝一杯水吧! 因为你把口渴误解

为肚子饿的时候,可能是个错觉。喝完了水还是想要大吃一顿的话,就来尝试一下下面要介绍的穴位按压和伸展运动吧! 只需保持坐着的姿势,所以无论是在凳子上还是在洗漱间,都能够进行,而且绝对会发挥它应有的效果。

饭前刺激穴位抑食欲

百会穴(人体穴位,位置在头顶正中线与两耳尖联线的交点处)。这个穴位,对于缓解紧张,解消压力效果很大。而且还有缓解头

疼,消除困意的功效。

通过刺激穴位,让头脑清爽,并且还能有效控制情绪! 让按压穴位成为习惯, 不仅能控制饮食用量,还能够改善身体体质,如何呢?

长时间用同样的姿势,身体歪着。猫背的姿势不好,不仅肺活量小,而且血液循环恶劣。由于运动不足,肌肉力量低下,基础代谢率低,易囤积身体脂肪。

■ 控制食欲伸展运动 1

1.两手在头上方合并,慢慢伸向体侧。心情好的话,一边左右摇

摆,一边伸展体侧。这时候,抽出肩膀的力量,轻松愉悦。

2.弯曲右腕,左手轻轻按压胳膊。慢慢呼吸8次,伸展右体侧。另一侧也同样如此。这个动作,有利于舒缓易疲劳的两手腕和肩胛骨周边,对于肩膀酸痛也有很大效果!

■ 控制食欲伸展运动 2

1.两手放在耳朵侧面。大开胸腔,深呼吸。这时候,要意识到肩膀和耳朵是分开的。特别是腰部柔软的女性要注意不要弯腰。

2.一边吐气,一边扭转向右侧。这期间,两胳膊肘平行扭转,注意下巴不要太朝上了。

3.一边吸气,一边返回到正面。一边吐气一边扭转向左侧。左右 15 回轻松运动。 大东

目前孩子的发育年龄普遍提前,造成身高生长周期缩短,有些孩子在 14、15 岁就提前停长。而家长的一些错误观念:仅仅根据年龄判断孩子发育状况、身高长势,也造成很多孩子错失身高改善良机。

专业人士指出: 骨龄是国内外专家一致公认的能精确反映骨骼生长状况和人体成熟度的重要指标,通过骨龄可以判断孩子是否早发育,找出目前身高不理想的原因,只要检测到孩子的骨骼生长区(骨骺)未闭合,通过科学、合理的手段补充长高所必须的关键物质,就能为孩子 in 自然生长的基础上再赢得生长空间。孩子的身高生长时间有限,骨骺一旦闭合,再想助长就为时已晚。

如何增加生长关键物质分泌水平?

生长关键物质属活性物质,难以口服吸收,在欧美对身高不达标青少年临床上使用针剂补充,不但价格昂贵而且十分不便,一直难以得到普及和推广。并且直接、长期摄入会导致负反馈,因此提升自身泌量、解决口服吸收问题,一直是世界性研究难题和热点,中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破,新成果原料天然,且生物活性利用度高,属国内领先,并获得国家科技进步二等奖。——摘自上海中医药大学出版社《身高的奥秘》

本周末,特邀专业人士为身高不理想或有早发育现象的孩子从骨龄、体内脂肪含量、水份分布、无机矿物质等身高、营养关键参数出发,制定均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等个性身高改善方案,体验新成果。

莫让身高停长在十五岁

体检单上惊现脂肪肝,岂可置之不理?

临近岁末,正值体检高峰,不少人通过体检报告发现自己有了脂肪肝。尽管如此,很多患者仍将脂肪肝视为“亚健康”状态,“脂肪肝不是病,没什么大不了”的态度,将体检报告扔在一边,置之不理。

为此,专家表示,如果肝脏的脂肪含量超标,会让肝脏负担加大,严重的话,甚至会诱发肝硬化。除了对肝脏的损伤,脂肪肝还会引发一系列其他身体疾病,成为引发多种疾病的“导火索”。

脂肪肝易引发多种疾病

1.导致肝硬化、肝癌。脂肪肝是肝脏脂代谢失调的产物,同时又是加重肝脏损伤的重要因素。脂肪肝长期不治会导致肝细胞的再生障碍和坏死,进而形成肝纤维化、肝硬化。一旦肝硬化发展到失代偿期,极易发生肝腹水、肝功能衰竭、肝肾综合症等。同时,脂肪肝还能

让肝癌的发生率提高。

2.诱发高血压、冠心病。脂肪肝会导致肝脏代谢紊乱,失去平衡,从而导致血液中甘油三酯增高,成为诱发高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病的因素,并会导致其它心脑血管疾病的发生。

3.诱发和加重糖尿病。由于脂肪肝会导致肝脏脂肪代谢紊乱,因此,会进一步诱发和加重糖尿病。同时,因糖尿病所形成的高血脂、高血糖也成为诱发脂肪肝的重要因素。

4. 降低人体免疫和解毒功能。肝脏是我们人体的“解毒工厂”。脂肪肝引起的肝脏损伤,能削弱解毒功能。同时,脂肪肝患者常伴有肝脾肿大。脾脏也是人体重要的免疫器官,脾肿大大会造成脾功能亢进,脾功能异常将会抑制细胞免疫的功能,所以脂肪肝患者由于免疫功能降低,抵抗力差,更容易生病。

脂肪肝困扰7种人

从对脂肪肝患者的调查来看,容易发生脂肪肝的人,在生活习惯上存在许多共同之处,这也是诱发脂肪肝的主要原因。如果你存在以下习惯或属于下列人群,那么,就应该及时进行健康检查,确诊是否患有脂肪肝:

喝酒较多,经常应酬的人;身材肥胖,有将军肚的人;脑力劳动,久坐不动的人;饮食油腻,喜欢吃荤的人;以车代步,经常开车的人;挑灯熬夜,饮食不规的人;中老年人,肝功能变弱的人。

逆转的两大长期坚持

脂肪肝是一种慢性疾病,切不可追求立竿见影的效果。脂肪肝的逆转过程需要有科学的逆转路线图来指导,比如,坚持 1 至 2 个月,总胆固醇、甘油三酯、高低密度脂

蛋白等血液指标逐步改善;坚持 2 至 3 个月,转氨酶等肝功能趋于正常,脂肪肝得到逆转,肝/脾 CT 值有效升高;长期坚持,能维持脂肪代谢平衡,预防高血脂等心脑血管疾病,远离脂肪肝、肝硬化和肝癌。

为此,专家指出脂肪肝逆转必须做到两个长期坚持:一是长期坚持科学的生活方式,二是长期坚持用科学的方法逆转脂肪肝。做到两个长期坚持,就能维持脂肪代谢平衡,让血脂保持正常,远离脂肪肝、肝硬化等问题。

如果您正为家人患有脂肪肝而忧心忡忡,请立即将关爱转化为行动,登陆网站 www.zfg.org.cn 或拨打免费咨询热线,或许能为您在解决脂肪肝的问题上带来惊喜!

脂肪肝小贴士: 化学性肝损伤,是指由化学性肝毒性物质所造成的肝损伤。它包括:脂肪肝、酒精性脂肪肝、药物性脂肪肝等。 孙昕

“过敏,原来可以根治”

随着生活环境、空气污染的变化,饮食污染日益严重,我们体内容易累积毒素,当免疫系统失调时,无法自行排解掉,就会“发炎”、过敏。这些也是当前少年儿童过敏体质的根源,过敏儿童体质差,容易感冒,多病,特别是季节变换时,由于不适应,更加易发多病,不但给孩子自己身体带来伤害,而且严重影响父母的心情、工作、家庭生活。

“我们应该吃干净食物、完整食物,尽量避开所有毒素……有人从空气污染的地区移民到空气干净的国家,就奇迹式康复;荨麻疹、异位性皮炎炎、湿疹、牛皮癣,有人也只是换个香皂或洗衣粉就大幅改善。”

陈俊旭教授在其著作《过敏,原来可以根治》(中医古籍出版社 ISBN978-7-5152-0019-4)中,厘清了现代人过敏的本质性原因,并提出了他认为的“过敏,原来可以根治”的解决对策,那就是自然医学疗法。“许多长期过敏的人都知道,这是难缠的毛病,但是难缠就一定难吗? 这可不一定。首先要看你方法对不对?”

即日起上海铂康生物科技(铂康天香事业部)邀请自然医学疗法专业人士特针对都市过敏人群进行抗过敏科普信息介绍。

咨询热线:021-55120330,了解更多!

老年痴呆与睡眠

曾经用一辈子的荣誉和劳动维护着做人的尊严,而老年痴呆却将它一笔勾销,多疑、自私、失忆、迷路、污言秽语、随地大小便,经常遭遇尴尬和落魄,给无数家庭蒙上难堪甚至耻辱的阴影,老年性痴呆又常常与失眠联系在一起的。自己睡不着,也一同折磨同寝的伴侣和家人;失眠,更加重了心脑的负担,加速人的衰老和退化。除了突发事件的刺激引起失眠外,一般人失眠是因为不良的生活习惯、用脑过度、大脑缺血缺氧(代偿性兴奋)、以及神经衰弱退化引起的“睡眠-觉醒机制”失调。

如何改善大脑的供血和供氧,以及营养神经,防止大脑神经的损

伤和退化,上海脑病预防康复中心友情赞助 500 本二军大出版社出版的《脑病与 4G 疗法》。这本书适合中风偏瘫、帕金森、老年痴呆、小儿脑瘫、失眠、脑外伤、癫痫等各种原因引起的颅脑损伤病人和从医人员阅读。

一本好书推荐给患者,二军大出版的《脑病与 4G 疗法》,了解脑病预防、治疗和保健的新思想和新科研成果。

徐汇: 陕西南路 180 弄 1 号 101 室
长宁:延安西路 1030 弄 16 号 104 室
电话:021-54048179 62119197
(上海脑病预防康复中心主办)

以旧换新最后机会, 国美三倍补贴倒计时

国美跨年钜献 亿元让利打造购物狂欢节

随着元旦小长假的临近,家电市场早已硝烟四起,战鼓雷动。国美“新年购物狂欢节”在全市70家门店全城启动,作为岁末年终家电商宴,国美已做好了全方位准备,百万特价机全部到位,千款时尚潮流新品整装待发。上海国美总经理刘永刚透露:在接下来的元旦中促销力度再升一级,国美在全市各门店再投50亿备货,充分保证供货量充足,让元旦有购物需求的消费者能够享受到非常实惠的价格。

“以旧换新”三倍补贴催热家电市场

国家以旧换新政策已到了最后阶段,如何能让消费者更大力度的享受到

此项优惠,为缓解市民轮候补贴的难处,国美即日起加大以旧换新的优惠力度,开设绿色通道,为市民做好各项换新的准备。除政府补贴10%外,还将额外享受供应商补贴10%以及国美补贴10%,等于30%的购物补贴。目前,国美卖场纷纷延长了营业时间应对卖场内人满为患的排队现象,每家门店增设了以旧换新的服务台,服务人员和回收人员,方便消费者尽快办理,确保登记之日起36小时内完成回收。

大牌低价跨年特惠 全场直降30%

新年来临之际,国美电器联合三星、海尔、松下、三洋、苹果、美的等

5000多个知名厂家,12大品类全线让利,大牌电器年度超低价,各品牌在平时价格的基础上直降30%,在各类补贴的基础上优惠最高达6成。经过国美、厂家以及政府的换新补贴,彩电、电脑已经成为降幅最大的家电品类,今年元旦国美还将特别联合彩电电商推出大型促销让利活动,平板彩电产品大幅降价,32寸海尔液晶彩电以旧换新仅售1990元,42寸长虹3D电视以旧换新跌破3700元。

跨年团购不打烊 新年礼券大放送

30日,大型团购“跨年团”在国美全市70家门店激情打响,提前启动新年

促销,活动将从当天15:00持续到次日00:00。即日起在国美各大门店预购50元入场券,就送电饭锅或电水壶等时尚礼品,届时消费者凭入场券进场购物直抵,所售商品低至7.8折。此外,元月1日-3日,至国美全市任意门店可获赠100元新年礼券一张,购物直抵,每店每天限100名,送完为止。

此外,为迎接今年元旦的大量客流,国美从门店终端到物流系统,从客服中心到售后部门,已全方位做好准备,力争满足不同消费者的多样化购买需求。在国美的两



大物流基地,排成长龙的上千辆物流车随时待命,为消费者及时运送商品,为此次跨年促销活动提供更有力的保障。