

漫伊人

各种睡姿利与弊

睡眠占人生的1/3,95%的人每晚保持同一睡姿,由此可见睡姿的重要性。英国《每日邮报》近日载文列举了几种睡姿与疾病的关系。



- 1.复原式侧卧
- 利:防止胃食管反流。
- 弊:增加皱纹。

英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授豪恩表示,左侧卧有助于促进消化,防止烧心。如果左侧卧后,烧心和消化不良仍无改善,建议将枕头略微加高。右侧卧不会压迫心脏,适合有心脑血管疾病的人。



- 2.懒汉式仰卧
- 利:有益关节炎。
- 弊:不利于哮喘、打鼾、睡眠呼吸暂停和心脏。

理疗专家萨米·马戈表示,仰卧不仅适合关节炎患者,还有益男性生殖健康。但这会加重打鼾和呼吸睡眠暂停症状,尤其是胖人。英国伯明翰睡眠问题专家大卫·艾克萊斯顿博士表示,仰卧对心肺疾病患者也极为不利。建议偏爱仰卧睡姿者最好选择结实点的枕头;爱打鼾者可在后背垫一个枕头。



- 3.胎儿式蜷着睡
- 利:缓解腰痛。
- 弊:加重颈痛和头痛。

此睡姿有助于缓解脊椎间盘压力,但枕头不宜过高或过低,否则醒睡后易头痛。采用胎儿式睡姿,脊椎和脖颈应保持一条直线,两膝之间还可以夹一个枕头。



- 4.日光浴式俯卧
- 利:防止打鼾。
- 弊:易导致磨牙和手疼、手麻。

该睡姿不仅会加重磨牙,当枕头过高或过低时,还易增加神经压迫几率,导致上半身神经系统问题(尤其是老年人)。建议喜爱俯卧的人最好选择乳胶泡沫或弹簧床垫,以保护脊椎,也可在肚子下垫一个枕头,以减轻后背压力。

漫天下

生活中的“假洋鬼子”

近日媒体曝光,味千拉面着力宣传的纯猪骨熬制的汤底,是用浓缩液勾兑而成。而在日本、新加坡等国,并没有出现汤料问题。为什么“味千”进入中国后,就走上了一条异化的山寨之路?那些大家熟知的洋品牌,又有哪些其实是“假洋鬼子”?



- 1.住
- 意大利达芬奇家具:这是最近被媒体曝光

最惨重的品牌。所谓的“意大利原产”家具,其实是在广东贴牌生产,是真正的“中国制造”。

- 2.行
- 美国别克凯越汽车:2002年,通用收购了韩国大宇汽车公司。接下来,使用大宇的造车平台,通用成功推出了雪佛兰乐驰、

乐骋、乐风、景程,别克凯越等国人熟知的汽车品牌。所以,美国别克根本没有生产过凯越,凯越的代号“excele”原本属于别克英朗。

- 3.衣
- 意大利卡尔丹顿服饰:在大型商场、机场随处可见的“卡尔丹顿”,只是在意大利进

行过商标注册,在那里并没有任何生产、经营、销售活动。商标拥有者其实是深圳市卡尔丹顿公司。

- 4.食
- 法国合生元奶粉:1999年罗氏兄弟在广州成立合生元,一直以“法国合生元”自

诩,标榜为法国进口产品。但真正的法国合生元公司在2008年才成立,广州合生元的身份受到质疑。

- 5.其他
- 除了以上提及的品牌,还有美国阿诗丹顿电器、罗莱家纺旗下的法国尚玛可、

美国加州牛肉面大王、美国骆驼皮鞋、意大利歌浪尼手表等众多顶着洋名的地道国产货。

漫生活

轻松去除衣服上笔印



1、首先把酒精均匀地洒在衣服上的笔印上,酒精要选用浓度不小于75%的医用酒精。要记得把倒了酒精的这一面衣服向上放,不要接触到衣服的其他它面,否则笔印颜色可能会染到衣服的其他部分。



2、接下来准备一盆水,将两瓶盖的漂白剂倒在清水中稍微搅拌。之后再加入少许洗衣粉。现在把衣服完全浸泡在水里20分钟后,再按正常步骤清洗衣服,笔印就完全消失了!

去除衣服上酱油渍



1、白糖清洗法:把沾上酱油渍的地方用水浸湿,撒上白糖,用手揉搓,再以正常步骤清洗,就可以去除污渍。



2、苏打粉清洗法:在沾有酱油渍的地方涂上苏打粉,10分钟后以正常步骤清洗,就可以去除污渍。

颈,腰间盘突出 云南民间 有奇方

庆祝上市6周年举行买7送3,10送5,20送12优惠活动

翻开任何一本教科书,都可看到,椎间盘是无血管组织...吃药打针牵引按摩于事无补,手术风险大,患颈、腰椎等骨科顽症本已痛苦,走入治疗误区更是雪上加霜。而在云南临沧、腾冲地区,很多人都知道从北京退休回乡的侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻骨科顽疾,凡颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱增生,不能翻身下床行走,头晕手麻得厉害不想做手术者,找到他,只需用他研制的“仙草活骨膏”贴敷几次,原来背着抬着进来的,自己能走出去,实现一夜能翻身,一疗程就能下床行走,一月左右就能开车爬山打球跑步,当地民间广为流传。

十年来四处求治,时好时坏,到最后发展到躺下也要人扶,费很大力气才能把他拉起。“做梦也没想到会有奇迹发生,用“仙草活骨膏”,仅仅数天就能自己下床活动了。”他激动地说。“仙草活骨膏”独家采用现代生物低温浓缩技术提取而成,内含大量生物活性酶,能够进入组织深部与突出物发生连锁生化反应,使之失水萎缩,体积变小,水肿粘连钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫,达到标本兼治的目的。“仙草活骨膏”专门针对:颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生、椎体滑脱、骨折、肩周炎、股骨头坏死等顽症。特注:本品低温技术提取,不脏不流不易过敏,顽固患者谁用谁说好。骨科医师咨询专线:0551-3187325

膝关节病 遇良方 一夜显奇效

庆祝上市6周年举行买7送3,10送5,20送12优惠活动

在合肥,越来越多的中老年朋友都知道北京协和老专家现退休在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲,下蹲困难,久坐站起时关节僵硬不动步的同志,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿仙草骨痛贴往患处贴敷一下,数天病情就能减轻,几天就能大踏步行走……

贴,贴了5天就感觉好多了,2个月下来,上下楼、买菜、跑步都没问题,现在治好至今五年无复发。专家揭秘,“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极致的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛,两个礼拜基本恢复正常生活,特别是拄拐杖坐轮椅的重症患者用后往往出人意料!外地免费邮寄,药到付款。

真没想到还有这么神奇的药!我双膝患病近十年,疼痛、僵硬、肿胀积水、蹲不下、站不起来,上下楼还得斜着身子走,什么方法都用了就是不见好,医生建议置换关节……06年孝顺的女儿听别人介绍给我买了10盒仙草骨痛

咨询专线:0551-3187325 销售地址:合肥三孝口养生大药房 合肥市琥珀大药房(市第一医院西20米)

本版稿件由时代漫游手机游戏杂志《移动漫》独家提供,移动用户发送DG至106586668获取更多手机游戏内容,资费3元/月。