



### 开篇语

新年伊始,万象更新。祝朋友们在新的一年里工作顺利,身体健康,万事如意,阖家欢乐!

有人说健康是最大的民生,健康是1,什么洋房、轿车、金钱等等一切都是这个1后面的0,如果没有健康,后边的0还有什么用。

100人中只有7人具备健康素养。健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。

生活方式,打造身心健康人生”,积累相关资料,传播保健知识,尽量做到知识性和实用性相结合。

# 让你每天都健康

熬夜、少动、烟酒、三餐无定……在过去的一年里,许多人被折腾得五劳七伤、身心疲惫。

正确饮食+适度运动+良好环境+积极心态……健康这件事,看似复杂,其实真正做起来,并不那么困难,只要每天从身边许多易实行的点滴小事开始。

据美国《妇女家庭杂志》报道,打好家庭“健康保卫战”,每个月都应该有重点。

一月 预防室内过敏 冬天,紧闭的门窗会将灰尘、霉菌等都留在室内,要是家里有人过敏,症状可能加重。

二月 冬春护心正当时 冬末春初是心脑血管疾病发生的高峰期,这可能跟当月的气候有关,其中气温骤变是发病的重要诱因。

三月 试着睡个好觉 国际精神卫生和神经科学基金会将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

### 冬季户外锻炼应遵循“三项注意” 谨防运动伤害

隆冬时节,不少健身爱好者坚持户外锻炼,专家提醒,冬季户外健身时应遵循“三项注意”:

- 首先,要充分热身,切忌热身不足**  
在寒冷的冬季,人体各器官、系统均保护性收缩,韧带、肌腱和肌肉的伸展性和弹性降低,关节的活动范围减小,倘若热身活动未做充分就开始运动,很容易导致关节扭伤、肌肉拉伤等运动伤害。
- 第二 运动量要适中**  
冬季健身最好以有氧运动为主,每次锻炼的时间以20分钟至1小时为最佳,体力较弱的人宜选择强度较小的运动。
- 第三 注意补水、保暖**  
健身运动前后应注意及时补充水分,最好饮用白开水或运动饮料,不宜饮用热咖啡或吃巧克力。此外,运动后要及时把汗擦干,并更换衣物,注意保暖。

四月 让牙齿更健康 人体在春季新陈代谢旺盛,血液循环加快,激素分泌增多,这对骨骼、牙齿生长产生良性刺激。

五月 外出提防蚊虫叮咬 这个月蚊虫大量繁殖,不少蚊虫能通过叮咬传播疾病。

状,以及叮咬部位呈现环状丘疹时要及时就医。

六月 别让阳光伤害你的皮肤 涂抹防晒霜是每个季节的必修课,夏天尤为关键。

七月 带上全家去运动 夏季白天时间比较长,日程安排不那么紧密,正适合全家一起锻炼。

八月 把新鲜蔬果摆上餐桌 这个季节,许多新鲜蔬果都已经上市,比如南瓜、桃子、李子,甚至早熟的苹果等。

不少孩子在九月就要走进课堂,这时候,家长要注意培养孩子合理用眼、定期做眼保健操的习惯。

十月 作好预防流感的准备 秋冬季节是流感高发期,如果从十月就开始作好准备,就能减小流感的发生概率。

十一月 少吃甜食 临近年末,节日渐渐增多,加之天气寒冷,糖的摄入量会在不知不觉中增加。

十二月 帮助别人收获快乐 冬季阳光照射少,容易情绪低落,这时候多帮助身边的人,有利于缓解抑郁。

温馨提醒:若您认为以上内容对您很有用,就请将今日报纸留存,以便每月提醒自己。

## 热水泡脚虽有益 一些禁忌要谨记

中国有句古语:“热水洗脚,胜吃补药。”冬季气候既干燥又寒冷,睡前用热水泡脚,泡过之后,浑身暖暖的,这也是很多保健专家推荐的养生方法。

1 泡脚养生自古有 相传神医扁鹊根据人们的生活习惯,发现了用中草药热水泡脚的去病方法,据说这就是中药足疗的前身。

2 花椒泡脚能除“臭” 怕冷、爱美的女性,秋冬两季爱穿长筒靴,暖和之余,脚臭找上门。

3 药物泡脚需对“症” 泡脚时加些中药,是很多人冬季保健养生的新选择。

4 泡脚虽好有禁忌 泡脚不适合所有人,以下六种情况不适合泡脚:

泡脚时加些中药,是很多人冬季保健养生的新选择。在我国古代宫廷中,就常以麝香、沉香和其他中草药配伍煎汤泡脚,达到治病养生的功效。

睡眠不好;可加菊花、黄芩、胃寒;可加干姜、肉桂、高良姜、皮肤干燥、皴裂;可加桂枝、银花、红花。

失眠多梦;可加首乌藤、皮肤瘙痒;可加凌霄花、专家提醒,加中药泡脚时,可将药料煎煮约半小时后取汁液,倒入温热水中,就可以泡脚了。

虚寒引起的痛经;可加艾叶、当归或红花、脚部水肿或风湿麻痺;可加木瓜、风湿严重、足部长骨刺;可加威灵仙。

时间不宜过长,15分钟至30分钟,身体微微出汗即可,因为泡脚时血液会流向下肢,时间长了脑部易供血不足;

糖尿病患者在末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止被烫伤。

水温低于40℃放脚下去,待脚适应后,缓慢加温;

信用结合效应 通过担保公司担保的贷款企业,往往是得不到银行信用认可,或是初次与银行打交道的企业。

企业的孵化效应 面对目前严峻的经济形势,州担保公司坚持政府扶持企业的职责不放弃,强化对企业的扶持力度。

践行科学发展 不忘社会责任 州担保公司在以王晓林同志为总经理一帮人的锐意进取,实干巧干下,公司新增实现利税306.42万元。



## 风正好扬帆

信用结合效应 通过担保公司担保的贷款企业,往往是得不到银行信用认可,或是初次与银行打交道的企业。

企业的孵化效应 面对目前严峻的经济形势,州担保公司坚持政府扶持企业的职责不放弃,强化对企业的扶持力度。

践行科学发展 不忘社会责任 州担保公司在以王晓林同志为总经理一帮人的锐意进取,实干巧干下,公司新增实现利税306.42万元。

### 康定银鑫汽车服务公司乔迁新址

丰田汽车专卖店专业销售进口丰田全系汽车、一汽丰田全系汽车

主要销售车系:  
一汽丰田:兰德酷路泽、普拉多、皇冠、卡罗拉、花冠  
原装进口丰田:兰德酷路泽、普拉多、三菱、帕杰罗、欧蓝德、劲界、劲炫、格兰德、EVO  
江铃:轻卡、皮卡、全顺、驭胜、宝威、陆风系列  
江淮:瑞风、瑞鹰、和悦、同悦、悦悦

为您推出丰田全车系  
购车分期付款到银鑫  
本公司是甘孜州州级公务用车定点采购协议供应商

联系人:  
陈先生(手机 15281571811)  
吕女士(手机 15283628361)  
曾女士(手机 18990482825)

银鑫搬新家,三十万大奖送给您

四川银鑫汽车服务有限公司康定公司于2014年1月搬迁至康定县南郊两岔路318国道4公里处正式营业。公司将以全新的技术、设施、高品质的服务继续为广大客户提供优质服务。公司于2014年4月16日起至2015年4月15日止开展为期一年的“银鑫搬新家,三十万大奖送给您”感恩、优惠活动。热忱欢迎您的积极参与,多拿大奖。

活动内容如下:  
1、活动期间,客户车辆到我公司维修并产生消费,1次领取兑奖券1张。  
2、客户凭兑奖券到公司兑奖处领取等值奖品,客户可每次兑奖,也可累计多次后兑奖。  
3、1张兑奖券可兑人民币20元的奖品,2张兑奖券可兑人民币50元的奖品,3张兑奖券可兑人民币100元的奖品,10张兑奖券可兑人民币500元的奖品,100张兑奖券可兑人民币8000元的奖品,1000张兑奖券可兑人民币100000元的大奖(2014款全新江淮和悦轿车1辆的终身使用权)。  
4、累计兑奖时,不足累计兑奖数规定时以累计兑奖规定下限执行。  
本次活动的解释权归本公司所有。  
四川银鑫汽车服务有限公司康定公司  
2014年4月

新公司地址:康定县南郊内公路(318国道4公里处)  
电话:2838276、838966、13808099998

### 经典甄选,有您一款,弘合汽车超市为您的爱车的起航

销售热线:2817777 服务热线:2828111  
地址:康定县驷马桥