

这个“明星病”说不定你也有

李若愚/文

日前,港星谢霆锋在微博中晒出的一张照片引发网友强烈关注。照片中,只见红色的刮痧瘀痕一条条满布他的手臂,着实触目惊心。原来,为了精进自己的厨艺,他患上了手部筋膜炎。

针对这一疾病,武警嘉兴医院手足外科副主任王西迅介绍:“手部筋膜炎比较少见,筋膜炎更多见于足底和腰背部。”

足底筋膜炎又叫跖腱炎,多为长时间走路、鞋

跟太硬或常穿高跟鞋引起的足底慢性损伤,患者在运动过程中会感到脚后有针刺感。而长期伏案工作者则易患颈背肌筋膜炎,多表现为颈后及肩背部放射性疼痛。筋膜炎患者在早晨起床或天气变化时,会感到症状加重,活动后则疼痛减轻;急性发作时,局部肌肉呈现紧张、痉挛状态,活动受限。

那么,不同部位的筋膜炎在日常中如何保健

呢?

足底筋膜炎患者在睡前和起床前,可进行一些拉伸锻炼:握住脚跟,将脚趾头上掰或踩网球;日常注意少走路,多穿软底平底鞋。颈肩背筋膜炎患者则可在床上作一些简单锻炼,例如俯卧,不用枕头,双手放在背后,慢慢地用力挺胸抬头,让头胸离开床,膝关节伸直,大腿使劲往后离开床;每做5秒后,俯卧休息3秒,反复20-30次。

图说新闻



2017年,高新区将按照区第九次党代会和区委八届十八次全会确立的奋斗目标,认真落实区委区政府“1331”工作总体部署,主动适应经济发展新常态,抢占先机、乘势而为、大干快上,在“三大竞赛三大提升”活动中争做秀洲铁军冲锋队。

其中,城市建设目标方面,将围绕“嘉兴西部区域中心、现代创新产业新城、宜居宜业田园城区”的战略目标和“一带双心,两脉五园”的空间规划结构,新建续建提升16条城市道路;完成安置房建设28万平方米,公建配套建设15万平方米、产业配套建设35万平方米;新建、提升公园绿地600亩以上;完善供电、供水、供气、亮化等基础配套设施建设。

徐超文/摄

默小姐的美食日记17

“健康之源”诺丽果汁:天然健康养生食物



善待自己,幸福无比
善待别人,快乐无比
善待生命,健康无比



有一健康之泉,名曰诺丽果汁。诺丽果源自于南太平洋西萨摩亚群岛上的原始热带森林区,没有工业,没有污染,没有核试验,被誉为“人间天堂”。这里的土壤肥沃,水质纯净,且空气清新,最适合用来种植最高品质的诺丽果。诺丽果含有丰富的赛诺宁原和赛诺宁酶。它们会在人体的肠道内转化成“赛诺宁”。赛诺宁是一种生物碱。它能使蛋白质活化,并能使身体受损的细胞再度活跃,维护人体细胞的正常运作,协调人体内分泌腺,强化脑部松果体正常运作,活化生理机能。

因此,诺丽果汁便具有维持身体组织细胞的正常运作,有助减少病痛发生的机率,维持身体健康、增强体力,促进新陈代谢、调节体质,调节生理机能、养颜美容,有助睡眠、减少疲劳感,帮助维持消化道机能、使排便顺畅等功效。

这一次,只愿给你提供最优质的产品。诺丽果汁以低温方式萃取混合90%的天然诺丽果汁及10%的其他果汁—康科德葡萄汁、白葡萄汁以及凤梨汁等成份,并不是添加水,是百分百有机、百分百天然的,也确保有益酵素不会受到破坏。所以被称作健康之泉的诺丽果汁是21世纪里不可或缺的天然健康养生食物,更是全家人用作保健的机能性健康饮料。

然健环球有限公司(NHTGlobal)2001年创立于美国,母公司NHTC在



纳斯达克上市,业务遍及全球40多个国家和地区。十六年来致力于在全球创建全新的健康生活方式,提供高品质、符合大众需求的健康食品、美容产品、时尚生活及惬意家居,让消费者体验高品质健康生活。

有奖项才有说服力。该诺丽果汁荣获NASAA、IFOAM有机栽种国际认证、NASAA澳洲农业维护公会有机农产品有机认证、IFOAM全球有机农产品协会有机合格认证,还在瑞士日内瓦授予了“国际之星品质大奖”之殊荣。

如今诺丽果汁通过跨境电商“FTC+OTO”商业模式进行销售,势必将为你的健康、你的美丽做出一份不小的贡献。如果你对诺丽果汁十分感兴趣,你一定不能错过它,这也是由默小姐亲身体验倾情推荐的。

值得一提的是,世界卫生组织定出“世界四大超级食品”排名第一的热带水果,便是诺丽果。“自然的味道”乃是无上的美味,就让有“健康之泉”的诺丽果汁给你不一样的健康体验吧。

徐旦/文

想要体验“健康之泉”诺丽果汁带来的非比寻常的改变,就扫一扫下面二维码吧!



链接 我们的生活
定格有滋有味的幸福



扫一扫,看更多

扫一扫,看更多

扫一扫,看更多

扫一扫,看更多

扫一扫,看更多

扫一扫,看更多