

又到心脑血管病的“魔鬼季节” 专家教你几招，通血管强心脏



据说，杭州本周最高温度31℃，之后又将大幅回落，犹如坐过山车，让市民一口气体验“春夏冬”。在这个晴多雨少、昼夜温差极大的时节，心脑血管病人多受罪。尤其是有超重肥胖或早发冠心病家族史、心肌梗塞、脑中风等问题者，一定要引起重视。

样，起伏较大，容易导致人体血压上升、血液粘稠度增高，大家要警惕心脑血管疾病突袭。

胸闷胸痛是心脑血管疾病的典型症状，还有一些易被患者忽略的信号，则是身体出现不明原因的短时间阵痛，如上腹痛、嗓子痛、下颚痛、肩痛、后背痛、手臂痛、牙齿痛、脚跟痛、胃痛、恶心呕吐、头晕头昏等症状(持续在20分钟以上不缓解)。

3.要做好保暖，尤其是颈部和脚。中医认为，脚热有助于阳气的运行，防气滞血瘀；

4.早睡早起，像平时习惯晚上11点睡觉的人，可以适当提前至10点。早起也不要太早出门。

美国原装进口辅酶Q10

√正规报关:美国科研型制药企业出品

√获美国和中国食药监局双重认证，进口蓝帽:国食健字J20080017

√泛醇型辅酶Q10:更易吸收

规格:60粒/瓶 市场价:398元/瓶

活动价:218元/瓶

春季限时“大幅买赠”活动

★买3送1(654元/组)，4个月服用量；

★买7送7(1526元/组)，1年多服用量，每月仅需109元!

本品不能替代药品

抢购电话 / **0571-87696068**
(免费送货上门,支持货到付款)

活动时间:3月19日-23日

活动地点:钱报健康直购读者体验中心



扫码入群，送100元优惠券，下次消费满额即可直接抵扣!群内还将不定期发放健康福利，欢迎加入!

走路玩手机看 脑血管突然“爆裂”

手机控“低头一族”的冯大伯，前段时间迎着大风过马路时，边走边盯着手机看。突然间，他被沉重一击般，脸色骤变，行走困难，右侧手脚麻木。被送到医院检查后发现，原来他因血管破裂致脑出血，万幸的是，由于及时控制血压，冯大伯脑血肿没有增大，万幸能恢复。

你可能觉得脑梗、心梗是老人的事，但事实却是，心脑血管病已经盯上二三十岁的小年轻。

昨天笔者从下沙某医院了解到，最近他们抢救回一个濒临猝死的年轻人。“小伙子今年只有31岁，可他心脏左边血管完全闭合，右边也只有很狭窄的通道，他天天和朋友吃饭喝酒，又喜欢熬夜，身体比较胖，血脂高，天气突然冷热交替，血管就受不了了。”

可能，你的年纪不大，体内的血管却已经80岁了……专家提醒，春季是心脑血管的“魔鬼季节”，尤其是最近这段时间，气温就像坐过山车一

预防心脑血管疾病 日常怎么保养

人体中有一种重要元素“辅酶Q10”，负责激活人体细胞和细胞能量的营养。然而随着年龄的增大，辅酶Q10会逐年下降，尤其是心脏中辅酶Q10浓度的减少很明显。为了保持健康活力，很多中老年朋友都有服用辅酶Q10的习惯。

据浙江省中医院心血管病科专家介绍，辅酶Q10可以促进氧的传输，临床上，有些病人长期在吃，而且经过长达30年的临床验证，国际医学界也在辅酶Q10的使用剂量上逐渐形成如下共识：中老年人的保健剂量以每天30-60毫克为宜，心脏病患者以每天60-150毫克为宜。

与此同时，专家提醒，有三高、颈动脉斑块、房颤以及肿瘤的人群，需做到4点特别关注——

- 1.近期要紧密关注血压的波动；
- 2.晚上睡觉之前建议喝一杯水，可以适当降低血液粘稠度；

门店地址:【浙报店】杭州体育场路184号(浙江日报门口)【会员中心】杭州下城区东新路江南巷1号浙报公寓【湖州店】湖州凤凰路675号(市工商局对面)

文化广场

咨询电话:85311326

2019年3月19日 星期二

今日电影

胜利影城

《惊奇队长》13:00 15:15 17:30 19:45
《比悲伤更悲伤的故事》12:40 14:40 16:40 18:40 20:40
《我的英雄学院:两位英雄》12:00 13:45 15:30 17:15 19:00 20:45
票房:87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

小伢儿金舞台——大型儿童剧《猫和老鼠》
时间:3月23日-3月24日 10:00/15:00
票价:39元/59元/89元
剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线:13738076733

小伢儿金舞台——儿童剧《拇指熊卜哒》
3月22日18:00 3月23日18:00

票价:39/59/89元
剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线:13738076733

英国书屋剧院《小妇人》
时间:4月13日 19:30
票价:80/160/220/280/360元
票务:大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《牢友记》
时间:4月30日-5月4日 19:30
5月5日 14:00
票价:100/200/280/380/580/680元
票务:大麦网1010-3721

英国 TNT 剧院莎士比亚经典喜剧《仲夏夜之梦》
时间:5月8日 19:30 票价:360/

280/220/160/80元
票务:大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》
时间:5月28日-6月1日 19:30
6月2日 14:00
票价:1180/680/580/380/280/200/100元
票务:大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目:“梁祝”之夜——中法经典小提琴钢琴作品音乐会
演出时间:2019年3月24日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:茱丽叶·卡咪尔
演出剧目:温慧明小提琴独奏音乐会
演出时间:4月13日19:30

演出票价:300,200,100,50元
演出人员:温慧明
演出剧目:许鞍华*张爱玲*王安忆*焦媛舞台力作《金锁记》
演出时间:2019年4月14日19:30
演出票价:880,680,480,280,180元
演出人员:焦媛
演出剧目:英国亲子互动剧《吉诺魔法欢乐世界》
演出时间:2019年4月27日10:30 15:30
演出票价:380,280,180,80元
演出人员>About
演出剧目:宫崎骏·久石让作品视听音乐会
演出时间:2019年5月12日19:30
演出票价:280,220,160,100元
演出剧目:浙江交响乐团

演出剧目:美国钢琴家马修·吉安福特独奏音乐会
演出时间:2019年5月23日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:马修·吉安福特
演出剧目:乌克兰多媒体互动科普剧《太空探险之旅》
演出时间:2019年5月25日19:30
演出票价:280,180,100,50元
演出人员:乌克兰all holiday剧团
演出剧目:超级飞侠《多多帮帮忙》豪华亲子互动剧
演出时间:2019年6月1-2日上午10:30
演出票价:480,380,280,180,80元
演出剧目:戏胞文化
●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩15选5

第2019070期 投注总额:593294元
中奖号码(无需排序)
03 08 12 13 15

等级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	124	1592元/注
二等奖	中任意4个号	5273	10元/注

奖金累计30.6233万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年3月18日

福彩3D

第2019070期
中奖号码 **7 9 8**
销售总额:48176652元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	749	1040元
组选3	0	346元
组选6	1299	173元

其他投注方式中奖额为:6145元
浙江销售2933822元,返奖额1009832元。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年3月18日

福彩6+1

第2019030期 投注总额:677212元
基本号 生肖码
中奖号码 **3 5 7 8 3 2 辛**

等级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号+生肖码全部按位相符	0	0元
二等奖	6位基本号按位相符	0	0元
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码相符	0	10000元/注
四等奖	5位(含基本号+生肖码)按位相符	45	500元/注
五等奖	4位(含基本号+生肖码)按位相符	752	50元/注
六等奖	3位(含基本号+生肖码)按位相符且生肖码相符	19193	5元/注

未中中奖金额9395.7708万元滚入下期一等奖。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年3月18日

福彩七乐彩

第2019030期
总销量:5990796元
中奖号码:基本号(●)特别号(★)
07 09 15 18 19 25 26 21

等级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	9注	120120元/注
二等奖	●●●●●●★	22注	7020元/注
三等奖	●●●●●●	565注	546元/注
四等奖	●●●●●★	885注	200元/注
五等奖	●●●●●	11656注	50元/注
六等奖	●●●●★	12690注	10元/注
七等奖	●●●●	100878注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准。 2019年3月18日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19070期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期浙江销售金额:1,381,892元
本期开奖号码:7 5 5

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	343注	1,040元	356,720元
组选3	358注	346元	123,868元
组选6	0注	173元	0元
合计	701注	...	480,588元

9,005,064.16元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第19070期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期销售金额:156,926元
本期开奖号码:03 09 10 15 16
本期出球顺序:09 16 03 10 15

等级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	8,370元
二等奖	355注	50元
三等奖	5,132注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19070期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期全国销售金额:10,941,998元
本期开奖号码:7 5 5 4 0

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	16注	100,000元	1,600,000元
合计	16注	...	1,600,000元

223,793,939.96元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第19030期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期全国销售金额:2,519,014元

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 0注	0元	0元
二等奖	基本 68注	924,270元	62,850,360元
三等奖	追加 22注	739,416元	16,267,152元
四等奖	177注	10,000元	1,770,000元
五等奖	328注	3,000元	984,000元
六等奖	10,509注	200元	2,101,800元
七等奖	36,481注	100元	3,648,100元
八等奖	496,111注	15元	7,441,665元
九等奖	5,652,456注	5元	28,262,280元
合计	---	---	127,160,857元

7,130,547,448.93元奖金滚入下期奖池。
本期浮动奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金分配办法》分配,详见中国体彩网公告。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球6场半全场胜负第19040期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期全国销售金额:342,962元

主队	客队	结果
富勒姆	利物浦	0 0
阿森纳	切尔西	0 1
曼联	托特纳姆	1 3
热刺	伯恩茅斯	1 3
西汉姆	伯恩利	1 3
沃特福德	南安普顿	3 3
莱斯特城	阿斯顿维拉	3 0

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	7注	41,348.00元	289,436.00元
合计	7注	...	289,436.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第19042期开奖公告

开奖日期:2019年3月18日
本期全国销售金额:917,334元

主队	客队	结果
亚特兰大	切沃	1 1
那不勒斯	乌迪内斯	3 3
拉齐奥	帕尔马	1 2
AC米兰	国米	3 3

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	3注	195,697.00元	587,091.00元
合计	3注	...	587,091.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月17日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。