

腰椎间盘突出症的自我锻炼

鹤壁市中医院 田文艺

腰椎间盘突出症患者经过治疗和休息后,可以使病情缓解或痊愈。但该病的复发率相当高,为减少复发,要有正确的姿势,注意保护,避免加速腰椎间盘蜕变和在腰椎间盘蜕变基础上的损伤。腰椎间盘突出症患者可以自我锻炼,使腰背部肌力增强,一可增加腰椎活动度,二可增加脊柱的稳定性,避免该病的复发。

1. 仰卧抬起骨盆:仰卧位双膝屈曲,以足和背部为支点,抬起骨盆,然后慢慢落下。该动作能矫正下骨盆前倾,增加腰椎曲度。

2. 抱膝触胸:仰卧位双膝屈曲,手抱膝使其尽量靠近胸部,但注意不要将背部弓起离开床面。

3. 侧卧位抬腿:侧卧位上侧腿可伸直,下侧腿微屈,上侧腿侧抬起,然后慢慢放下。

4. 爬行:双膝及上肢撑起俯卧,腰部放松,缓缓爬行。

5. 直腿抬高:仰卧位将双手压在臀下,慢慢抬起双下肢,然后放下。

6. “双桥”练习:仰卧,双腿屈曲,双脚平放床上,腰部用力使身体离开床面。尽量弓起身体,保持平衡。

7. “背飞”练习:俯卧床上,手背后,双腿并拢,腰部用力,使头及腿同时远离床面,于最用力位置保持至力竭。此练习主要锻炼腰背肌肌力。

8. “空中自行车”练习:仰卧,双腿抬起,在空中模拟骑自行车动作,动作要缓慢而用力。此练习主要锻炼腹肌及腰部的控制能力,同时可有效提高下肢的力量。

9. 俯卧四点支撑:俯卧于床上,双臂屈曲于胸前,用肘部及脚尖将身体支撑抬起,至身体成一直线。



影响男性健康的主要疾病有哪些?

近年来,男科疾病正以每年3%的速率递增,形势非常严峻。男科疾病已成为21世纪威胁人类健康的三大疾病之一,是继癌症和心脑血管疾病之后,严重危害男性健康的“杀手”。

目前来看,困扰男性生殖健康的疾病主要有四类:前列腺疾病、性功能障碍、泌尿生殖感染、包皮过长或包茎。调查数据显示:包括生殖健康在内的男科疾病正向低龄化发展。20岁至40岁之间的男性,20%患有前列腺炎,16%患有泌尿生殖感染。40岁以上的男性,50%患有功能性障碍和前列腺增生,28%的男性有包皮过长或包茎,10%的夫妇患有不孕不育症。

男性的衰老年龄比上世纪80年代末大大提前,原本应在60岁以上才出现的更年期症状已出现在40岁左右的男性身上,随着男性生活、工作压力的加大,越来越多的男性提前进入更年期。针对男性健康日益滑坡的现状,鹤壁市爱民医院男科诊疗中心特开设前列腺、性功能障碍、生殖感染、生殖整形、不孕不育、泌尿外科六大特色专科,真正实现“专科专病专治”,为广大男性朋友创造了一个科学、规范、高效治疗男科疾病的现代化就医新天地。

爱民医院
专业男科,铸就健康男人!
咨询电话:3326120

市供电公司 2008年11月份停电公告

| 停电时间 | 停电线路 | 停电范围 |
|--------------------|--------------------|--|
| 2日 22:00-3日 10:00 | 锦#6线中山南路段、锦#5钢铁路路段 | 申氏包装、万盛特种铸件厂、金流纸业、矿山厂、通用厂、矿山机械、祥龙、广进铸造、中医院、标准件厂、天汽模具、晶瓷电子等 |
| 3日 5:30-16:00 | 锦#27线 | 陈家湾、粮食储备库、马庄、面粉厂等 |
| 4日 0:00-3:00 | 卫#7 军民花园支线 | 军民花园 |
| 6日 4:00-18:00 | 海#10线泰山路段 | 牟山一区 |
| 6日 22:00-7日 10:00 | 锦#6线中段 | 市委院、军分区、广电局、八完小、配件厂、工程公司等 |
| 12日 0:00-6:00 | 卫#23线 | 天海电器、国饮豆制品、行政服务中心、武警支队、交警支队、金泰百货、气象局家属院等 |
| 13日 6:00-18:00 | 卫#22线 | 开发区制氧、嘉诚电器、兴达化工、大八角等 |
| 15日 6:30-14:00 | 海#11 华夏南支 | 新世纪、三和、煤炭安全监察、福田一区、正阳商场等 |
| 17日 6:00-18:00 | 卫#22线 | 开发区制氧、嘉诚电器、兴达化工、大八角等 |
| 17日 6:00-18:00 | 滨#16线 | 金山铝业、紧固件厂、金山办事处、格兰达、凯利节能等 |
| 18日 5:30-19日 18:00 | 钢#16线铁路路段;钢#3山城路段 | 天伦车用燃气、福利服装厂、火车站小学、百姓量贩、春生铸钢厂、飞亚冶炼、妇幼保健院、奔流街汽车站等 |
| 24日 5:30-18:00 | 钢#16长风路中段 | 鹤壁宾馆、天马制衣、浣富服装、百货大楼、海韵、龙升超市、豫鹤商场 |
| 25日 5:30-18:00 | 钢#3奔流街支线 | 医药公司、印刷厂、地王广场、荣鑫小区、长途车站等 |
| 26日 5:30-11:30 | 滨#28 华山路北段 | 防空办、烟草分公司、第二人民医院等 |
| 28日 4:00-8:00 | 海#10 鹤煤大道西段 | 淇水春天 |

商机无限 合作共赢

周末特价

栏目联系电话:3313877

天泰建材批发大市场起航了

天泰建材批发大市场是我市规模最大、商家最多的大型综合性建材批发市场,占地面积150000平方米,可容纳商户1000余家,现阶段凡入驻市场商户可享受租1年送1年的优惠,两年租金只需3000元~5000元,商机不容错过,诚邀智者加盟。

另招聘招商人员10名、物业管理10名、安保人员10名、门卫人员5名
招商热线:3362222 招聘热线:3339955
乘车路线:新区公交23路,5路慢运军民花园下车东200米
地址:淇滨大道255号(新区军民花园东200米,高速公路北200米)

各种顽固性色斑的克星与救星

针对深层斑、反弹斑、真皮斑、晒斑、黄褐斑、雀斑、铅汞中毒等顽固性色斑,不红肿、不脱皮,一步到位看效果!

- 7天见效美白
- 15天淡斑
- 28天全面消斑



美丽热线:0392-6999567 15839201172
美丽地址:新区九州路百姓量贩四楼

全国连锁 东北知名品牌 福熙鼎铁锅炖鱼

野生鱼您了解吗?野生鱼靠大鱼吃小鱼生长,它以肉质细腻、味道鲜美、营养价值丰富而被誉为“鱼中上品”!俗话说:“宁吃野生一两,不吃养殖一斤”,充分说明野生鱼的价值所在。本店经营的野生鱼来自原生态乌苏里江,采用秘制汤料烹制,再加上地道的东北特色风味,吸引着每个品尝过它味道的人。

福熙鼎铁锅炖鱼开业酬宾 8.8折
本店诚招服务员、服务生若干名。
地址:黎阳路与华山路交叉口东100米路北(市劳动局西)
订餐电话:3281688

蜂胶还是知蜂堂的好

北京知蜂堂作为亚洲第一大蜂胶专业生产企业,确保产品质量,9年来赢得了广大糖尿病人的信任,当仁不让地成为糖尿病并发症的天然杀手,能快速改善乏力、“三多一少”、视力模糊等症状,北京知蜂堂提出降糖药和蜂胶一个都不能少这一个完美的糖尿病治疗理念。

地址:新区黄河路电视台东100米京都花园南门对面知蜂堂 电话:2185119
山城区春雷路龙升大酒店对面知蜂堂 电话:2693192

光子嫩肤中心

永久脱毛 让你和任何同类店做脱毛及美容效果对比

- 复合彩光:美白嫩肤,还你无瑕美丽
- 1.复合彩光,只需轻轻一照,即可永久脱毛(腋毛、胡须、胸毛、四肢等多种体毛)。
- 2.光动力,复合彩光立竿见影,祛除各种胎记、痣、雀斑、妊娠斑、黄褐斑、擦伤污斑、真皮斑、老年斑等,修复过敏性皮肤、真皮斑,修复红血丝,收缩毛孔,美白嫩肤。
- 3.轻松祛痘、粉刺、青春痘(祛除痘疤坑)、痤疮,不留疤痕。
- 4.专业祛除疤痕、暗痘印、色素印,洗眉,洗纹身。

祛皱
本店独家引进瑞士祛皱技术,不开刀,不手术,无痛苦,15分钟祛皱当场见效,免费试做。
功能:抚平皱纹,收紧皮肤,祛除眼袋、黑眼圈、鱼尾纹、面部表情纹,提升下垂面部皮肤,收紧下巴。
地址:山城区红旗街人民商场东50米第七小学东侧(光子嫩肤中心) 电话:2100701

科技明亮你的眼睛 欢迎光临鹤壁视欣眼吧

眼吧是北京嘉诚视欣近视防治中心推出的高科技护眼机构,主攻青少年近视、弱视、斜视,引入新技术,提供高品质护眼服务。

您相信屏幕上的蝴蝶会飞出画面在你鼻尖上跳舞吗?您愿意尝试通过玩游戏来提高视力吗?眼吧科技可以将这一切变成现实,走进眼吧,亲临眼吧之后,您会惊奇地发现视力在悄然提升。眼吧,青少年近视、弱视、斜视的福音,您身边的护眼房,养眼吧,欢迎您的到来!

眼吧诚招县区代理商
地址:新区淇滨区政府东200米路南 电话:0392-3302936 13569633673
老区:朝霞街公园北门东200米路南 电话:0392-3995926 2672998

WATER 管家 净水直饮机 健康饮水专家

五大部委联合推荐 央视上榜品牌 中国太平洋财产保险全国承保

上海复旦申花净化技术股份有限公司鹤壁销售部主营:民用、商用净水直饮机、软水机;承接全屋净水、直饮水工程。
爱家爱地 就送水管家!
好水好家——品质生活从水健康开始!
更多精彩登陆:www.fds.com.cn
水质咨询服务热线:13939282520
地址:新区新世纪广场西区A排46号水管家专营店(燕莎对面磁道北20米)

祥隆面包房 招聘店长

1.女性。2.年龄20岁~30岁。3.中专以上学历,普通话标准。4.能吃苦耐劳,有敬业精神,具有良好的沟通能力、组织能力和协调能力。5.工作责任心强,具有指导、培训员工的能力。6.销售能力强,能达成既定的销售目标。7.语言表达能力强,善于与人沟通,有责任心。8.工作积极,具有阳光心态,不服输的精神。9.有过一年以上店长或管理工作经历,能独立管理店铺。
联系电话:普经理 13084239311
崔经理 13839238303

国家专利 康美尔乐 国际金奖 灰指甲 手足癣

纯中药、无毒副、整体杀菌 安全、快捷、彻底!
消费者信得过品牌 全程免费跟踪服务

地址:新区淮河路中医院对面(22、23路东) 电话:13569635330

野生大鱼坊

本酒店10月10日至11月10日庆开业大酬宾,在本店消费均享受8.8折。
来自乌苏里江无污染的绿色生态大鱼
我们的鱼老人吃了长寿,小孩吃了健脑,女人吃了美容养颜,男士吃了更强壮,“喝江鱼一碗汤赛过飞禽走兽一筐”,何不陪同亲戚朋友领导来到野生大鱼坊品尝生态鱼。
宁吃野生一两 不吃养殖一斤
野生大鱼坊,今天吃了明天想!

预约电话:2615789 15939257456
野生大鱼坊全体员工恭候您的光临!
地址:山城区山城路与奔流街交叉路口西

美味德蛋糕

凡订购法式蛋糕送音乐蜡烛和5元代金卡!

电话: 长风路店:2678828 春雷路店:2678829 鹿楼店:2418832
黄山路店:3298826 矿山店:2678830 中山店:2318823 二矿店:2318827