

# 洛阳网

——洛阳人的网上家园

## WWW.LYD.COM.CN



- 全省成立最早的专业新闻网站, 洛阳最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口
- 与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动, 共同构成洛阳日报社强大传媒网络
- 看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、新闻报料、网络直播、论坛灌水、网上K歌、图铃下载……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求
- 每天15万人次的点击率、炫美动感的多媒体方式, 为您打造广告宣传的新平台
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载, 一册在手, 风尚随行, 让“阅读”成为“悦读”的享受
- WAP网站  
(http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问, 随时随地轻松掌握最新资讯

广告热线: 0379-65233618      地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层



### 警:八大梦境提醒男人疾病所在

下面是一些与疾病有关的梦境:

1. 梦到有人或怪物敲打你的头, 或是向你的五官灌注流质等。你可能患脑部肿瘤和神经系统疾病。
2. 梦中听到怪响。听觉中枢可能存在某些病变或是其附近的血管发生硬化。
3. 梦到气管被卡住, 呼吸不顺畅、窒息。呼吸系统可能存在病变。
4. 梦中被追逐, 心中恐惧, 叫不出, 跑不动, 惊醒后心有余悸、出汗、心跳加快。这可能是心脏冠状动脉供血不足。
5. 梦中走路不稳, 身体扭曲、肢体沉重, 并伴随窒息感, 且会突然惊醒。可能是心绞痛的前兆。
6. 梦到从高处坠落, 但还没落到地面就已惊醒。这可能是心脏病的先兆。
7. 梦到水的场景, 例如洪水、沼泽、溺水等。肝胆系统和肾脏可能有病变。
8. 梦中被殴打, 醒后感觉梦中被打部位疼痛。这预示着对应的脏腑可能有病变。

因此, 有关专家认为, 如果睡眠时多次出现类似上述情节的梦境时, 应引起注意。 (俊天)

### 冬季美女养生要学会耍耍心机

俗话说, 只有懒女人没有丑女人。随时随地将美容功课穿插在生活中, 心机多一点点, 就能让你一跃成为众人眼中的大美人。

上午的心机:

1. 养生茶调理肤色  
办公室 MM 最怕皮肤干燥和环境污染, 美肤饮料不仅能补充水分, 还能调理肤色, 舒缓身心, 由内而外美出来。比如玫瑰花茶、薰衣草茶、菊花茶等都是非常适合在办公室喝的美容茶饮。

2. 金苹果时间  
俗话说“早上金苹果, 下午银苹果, 晚上烂苹果”, 早饭后 3 小时, 午饭前 1 小时是最佳的水果时间, 千万不要轻易错过。

午间的心机:

1. 低卡路里营养餐  
为了美丽着想, 请避开油腻、刺激的食物, 选择一些卡路里的食物, 无需节食, 补充足够营养的同时, 不会引起肥胖和痘痘哦。

2. 舒展身心  
对于长期久坐不动的办公室 MM 来说, 中午时间做做拉伸运动能有效放松身心, 远离颈椎病、腰椎病的困扰。

晚间的心机:

1. 补血养颜  
窝在沙发里观看电视剧时, 双手也不要闲着, 适当地按摩经络穴位, 能提高身体免疫力, 改善气血不足。

2. 最佳护肤时段  
晚间是最适合肌肤修复的时候, 晚上 10 点以后人体的新陈代谢速度逐渐缓慢, 此时没有不良因素侵害, 肌肤能集中进行内部更新和优化, 这个时间不妨来个美容面膜吧。 (小美)

## 气温骤降 生活切记三要三不要



近日, 全国大部分地区气温陡变, 寒冷天气中, 除应注意加强防护外, 还要做到“三要、三不要”。

面对气温的大起大落, 一定要加强自我保护意识, 及时增减衣物, 有慢性基础病的人更要注意外界气候变化对自身的影响。习惯在清晨出门运动的中老年人, 应晚些出门或准备足够的御寒衣物, 以免突然进入寒冷的环境中, 因温差过大而发病。

**二要合理安排锻炼**  
冬季不宜过早锻炼。因为清晨低层空气不易上升, 近地面空气污染严重, 而有雾的早晨更是如此。有慢性心血管病的人群注意不要选择爬山、跑步、打球等过于激烈的运动项目。

**三要适当进补**  
在冬季适当进补不仅可提高机体的抗病能力, 还可为来年的健

康打下基础。但如果盲目进补, 反而有害健康。现在“胶囊一族、膏方一族”在不少年轻人中流行。其实任何补药、补品服用过量都有害健康, 只会加重机体负担, 并非越补越健康。

**一不要昼夜开空调**  
许多上班族在家开空调, 开车开空调, 上班还开空调, 开空调时间长会导致室内缺氧, 细菌、病毒也会趁机大量积累, 造成室内空气质量下降。因此, 空调隔些时间可以停一下, 并适当开窗通风或直接到户外活动片刻。其次, 室内外温差最好保持在室内比室外高 8℃。如果室内外温差过大, 人在骤冷骤热的环境下容易伤风感冒。

**二不要过量饮浓茶、咖啡和酒**

临近过年有许多聚会、娱乐在等着我们。吸烟、饮酒相对增多, 大量摄入浓茶、咖啡以及高热量、高胆固醇的食物将导致越来越多的中年人肥胖, 患上高血脂、高血压、冠心病等。

**三不要忽视健康体检**  
随着社会发展和生活水平的提高, 加上高强度快节奏的工作, 心血管疾病患者已越来越明显地呈现出年轻化趋势。近年来, 三四十岁发生冠心病、心绞痛、房颤甚至心肌梗死已不再是什么新鲜事。寒冷的天气会加重心脏负担, 使心肌缺氧加重。所以, 无论是老年慢性病患者还是中青年人群, 定期健康体检对于早期发现潜在的心血管疾病尤为重要。 (雨悦)