

昨日,一场精彩的养生保健讲座在长安路三社区举行

“老爸老妈”聚一堂 学习养生保健康

□记者 李岚 通讯员 郑玉平 文/图

昨日上午,“洛阳晚报咱爸咱妈老友聚乐部欢乐社区行”在涧西区长安路三社区举行首场活动——免费教大家学习中医养生知识和按摩技巧。不少居民专门赶到现场参加活动,在专业老师的指导下学到了不少实用技能。

为了学知识,晚报“粉丝”从瀍河赶到涧西

昨日9时许,长安路三社区门口已热闹起来,一些居民拿着当日的《洛阳晚报》,找到了活动地点。

“天气越来越冷了,我一大早看到晚报上刊登的活动预告消息,就赶紧坐公交车赶过来了。”家住瀍河区的76岁的马先生说。

现场为大家讲课的是丁氏艾灸的创始人丁鹏,看到有的老年人落座后不停地揉脖子和胳膊,他索性组织员工为大家免费按摩。“您岁数大了,颈椎得注意保暖啊!”“您带来的这个家用艾灸器,用的时候要控制好温度,别烫伤皮肤。”专业人员不断叮嘱正在体验的居民。

一起学几招,今年冬天远离疾病

在一个多小时的讲座中,几名专业人员一边讲解,一边为大家按摩,不少人连声说“真舒服”。丁鹏还为大家介



养生保健讲座现场

绍了几个常用的保健方法,咱们一起来学学吧!

●揉按百会穴,提神醒脑,缓解头晕、头痛症状

双手互相搓一会儿,直至掌心发热,然后用掌心盖住百会穴半分钟,重复进行三遍;您也可以将双手相扣握成空掌状,轻叩百会穴数次。

小贴士:百会穴很好找,您用左右手的食指从两个耳朵尖向头顶延伸,两指交会的头顶正中央处有一个小坑,就是百会穴。

●拨按“胳膊窝”,心情变舒畅

胳膊窝有一个叫极泉穴的穴位,您若觉得胸闷、呼吸不畅,可以拨一拨极泉穴,有发麻的感觉,说明力度正好,连拨20下可稍事休息。

小贴士:正确方法是,伸直左胳膊,然后右手虎口处卡住左胳膊,用右手拇指弹拨的方法,刺激极泉穴。

●推推胃部三穴位,肚子很轻松

进入冬季,不少人喜欢大吃特吃,来抵御寒冷,补充体力。吃多了肚子胀、不消化怎么办?只要经常推推胃部

的三个穴位,就会有明显的效果。

这三个穴位分别是上脘穴,位于上腹部,在肚脐上方5寸的地方;中脘穴,位于胃的中部,在肚脐上方4寸的地方;下脘穴,位于胃的下方,在肚脐上方2寸的地方。

小贴士:看电视、散步的时候,可以自上而下摩挲这三个穴位,力度稍大,有类似于“向里推”的感觉,四五分钟后,如果听到肠胃发出咕噜咕噜的声音,就可以停止了。

今天,我们还在老地方等您来

“明天还有活动吗?几点开始?”活动结束后,不少居民询问。

为了让更多人到现场免费学习中医养生知识和按摩技巧,今天,我们依然会在长安路三社区等您,活动不限名额,也无须报名,直接到场参加即可。

与此同时,洛阳晚报咱爸咱妈老友聚乐部的工作人员也会在现场为大家办理会员证,并发放精美礼品。

活动时间:今天9时30分至12时
活动地点:涧西区长安路三社区院内(景华路和长安路交叉口向西20米,门口有指示牌),乘17路、103路公交车可到。

温馨提醒:如果您想申请成为咱爸咱妈老友聚乐部的会员,年满50岁即可,办证时请带上身份证和1英寸免冠相片一张,办理普通会员证收取工本费5元。

分类广告

广告热线
65139977
65139988
15896655956

大标题每行4字160元,中标题每行5字120元,小标题每行8个字80元,正文每行13字40元,无标题正文每行13个字50元;个人求职、征婚交友每行13个字25元。
地址:洛阳市西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼818室(西工小商品市场东隔壁)
微信公众号:fenlei0379 法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓昆13938849753

温馨提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方提供,信息内容的真实性、准确性和及时性由发布者负责,本栏目不承担相关法律责任。

职场资讯

单位招聘
急聘女工时间自由 18137756818

生活资讯

空调维修
格力售后
售后拆移 62762200
精修加氟 62762211
空调清洗 62106363
拆装空调 18939022568

格力美的

质保6年
13503792323
拆、移、装、修、清洗、高价回收
格力美的 80881959
精修·拆移·回收·出租出售

管道疏通

专业疏通各种管道
西工 西工 60111995
老城 西工 60118089
高手专业通下水道
涧西 60115588 西工 60111000
老城 60111000 新区 60115588
安装维修水管,汽车疏通吸污
吸污公司 64856295
吸污疏通 18211995885
通下水道·修水管 60111222

健康资讯

专业催乳产后排风 15978626300
三修脚灰指甲 13303750133

家电维修

修电视空调热水器 13213571260

搬家大全

乘龙搬家
总店 80850675
老城 13663888975
西工 18317521875
新区 13663888975
涧西 18317521875
全国货运 搬厂设备
拆装空调家具搬钢琴 80850675

财运来搬家

总部 80880707
老城 13383888661
西工 15637982661
涧西 18625790586
新区 13017638661
多年老店 服务至上
全国货运拆装空调家具搬钢琴

洛阳财运来

搬家服务有限公司
总公司 62222688
涧西 62222588
老城 18637997788
新区 13213666370

好运搬家

西工搬家 63993777
新区搬家 64870056
涧西搬家 65938188
老城搬家 63973409

迁之禧搬家

总店 60860808
长途 18037916157

《洛阳日报》《洛阳晚报》分类广告

可以微信办理啦!
足不出户·方便快捷·今日发稿·明日见报

城市生活 洛阳公司诚邀加盟

人事主管1名 人事助理2名 办公文员4名
要求:28岁以下,中专以上学历,形象气质佳,细心认真,好学上进,责任心强,服务意识强,吃苦耐劳,能接受较大工作压力,一年以上工作经验。
电话:60196536 15290413701
地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室

三利搬家

总店 63300678
喜鹊搬家
涧西 64815669 西工 63266660
新区 63266660 开发 64815669

双喜搬家

双喜涧西 15978669239
金祥搬家 63258863
顺发搬家 13007568759

老年公寓

市老年护理院·瑞康养老中心
星级养老·专业护理18年
电话:13783119885

君嫂怡馨养老院

医养结合 收费合理
谷水九都医院:15038615152

洛阳市福星养老院

大院·花园·暖浴·专车
电话:15038534865

门窗维修

铁门专家修铁门18937912103王

钻孔

专业钻孔疏通管道 64558606
专业疑难钻孔 13633874203

起名改名

易学研究·起名 15978650666
九都城802室桑琴 13598160568

家政保洁

蜘蛛人高空作业队
13083622590 13027632668
雅洁保洁公司 13525472010
家政保洁钟点工 13383887768

电脑维修

千里马电脑、监控 13183058885
打印机加粉、硒鼓 18937925830

修锁开锁

公安备案平价开锁 6666 7890
涧西开锁换锁芯刻章 65555557

太阳能

专业维修太阳能 15537921775

商务资讯

百业信息
卡友支付合作代理 18538868784
债务速讨婚姻服务 18638818885

加油每升优惠

0.7元

折上折——与加油站优惠同享
限中石油、中石化加油卡办理
咨询 0379-60191107
电话 182 3880 9615
洛龙区民丰通小额贷款有限公司
凯旋路纱厂路口凯瑞君临商务20楼

发现具有潜力的行业新锐
挖掘百姓信赖的行业明星
寻找光彩耀眼的行业商家

寻找洛阳好商家

2017年洛阳晚报分类信息“洛阳好商家”评选活动

面向洛阳九县(市)六区
面向生活服务和商务服务行业
有责任、勇担当、重信誉、求创新……
您就是我们寻找的目标!
即将登场,我们期待您的参与!

合作热线:65139988、15537980017

10万元好项目

18939029976
洛阳挽救婚姻工作室
调解·咨询 13838889861
158966508101

债务清欠 婚姻服务

15290585505
庆典礼仪
63195026 海岸庆典 18937994008

POS机

POS机运营中心
秒到移动POS机360元
秒到手机蓝牙POS机免费办理

POS机保养维修

POS机以旧换新
小票纸/流量卡批零
办理:18039938885
招商:4008522336
售后:0379-60690000

物资回收

机床设备高价回收 13838410261
收电机铜铝旧设备 13949284094
专收耐热钢、不锈钢,机械加工设
备,钢结构厂房拆除,建筑仓库物资
电话:15537976689

会计服务

免费注册代理记账 13938860331

咨询代理

资质代办 18638834587
建筑·置业·园林·装修·物业等

房产资讯

房屋维修
房屋漏雨有店保修 13663893029
专业防水随叫随到 15138717754

车辆资讯

汽车租赁
租赁汽车考斯特大巴 64858818

其他

招标公告
我服务区两区汽修厂门头、监控维修项目已批准实施,资金已落实,现进行招标。有意向者请于2017年11月7日-11月13日来二厂高速1201公里处汝阳服务区领取招标资料。联系人:杨晶玉,电话:13938889901

河南高速公路发展有限责任公司汝阳服务区