

老人手脚麻木有迹可循

老年人经常会出现手脚麻木,有时是连续的,更多时候可能是持续性不明原因的麻木。据统计,全球有两亿人患有疾病性麻木,并以每年10%的患病率增长。不同部位、不同状态的麻木,预示着不同的疾病,这些“麻”烦都有哪些症状呢?

●老年人手脚麻木三大原因

营养不良:长期胃肠功能障碍和食物摄入减少会导致身体缺乏足够的蛋白质和维生素。特别是缺乏B族维生素会导致营养和代谢受阻,神经传导速度减慢,周围神经炎和神经根损害以及手脚麻木。

动脉粥样硬化:脑动脉硬化会使神经传导速度减慢,局部血液供应和大脑氧气供应减少,同时也会导致中枢机能障碍。

药物副作用:老年人如果患有多种疾病,则必须同时服用多种药物。一些化学治疗药物可能诱发神经末梢病变并导致肢体麻木。这种麻木通常从手脚开始,然后逐渐向上蔓延,常伴有感觉过敏或感觉异常。

●老年人警惕5种麻木

单侧麻木:脑梗

手指麻木出现在一侧肢体,而另一侧完全正常,同时伴有头痛头晕、视野黑蒙或视钱模糊、流鼻血、协调能力差等症状时,可能是中风的征兆,要警惕脑梗的发生。脑梗引起的肢体麻木,通常都是急性的,这种情况一定要紧急送医。

对称性麻木:糖尿病

当肢体出现对称性麻木,同时有蚁走、发热、触电等感觉时,这种麻木多与糖尿病有关。糖尿病本身会引起周围神经的病变,所以会产生对称性的麻木,下肢症状较



(资料图片)

为多见。需要注意日常饮食和定期体检,坚持治疗。

麻痛不止:肿瘤

出现长期慢性的手脚麻木,伴随疼痛,还持续不能缓解时,要注意体内是否有恶性肿瘤的存在。

单手麻木:颈椎病

经常单手麻木,很可能是颈椎病引起的,主要由于颈椎长期劳损,骨质增生、椎间盘突出等,致使颈椎脊髓神经根或椎动脉受压,出现的一系列功能障碍的临床综合症就会单手麻木。

四肢分散麻木:腰椎病

腰椎病引起的手脚麻木,主要是分散性的上肢麻木与腿部麻木,这种四肢分散麻木是局部神经受到了刺激引起的,如腰椎病、腰椎间盘突出等。出现四肢麻木者应根据情况到医院就诊。

(翔翔)

糯米食品为何不能多吃

糯米即江米,营养价值和常吃的普通大米类似。不论是从物理学角度还是从化学角度看,糯米都是非常好消化的。但为什么许多人会觉得糯米食品不容易消化呢?

刚出锅的汤圆吃起来软糯可口,但放凉以后不仅觉得难咀嚼,消化它也变得不易。这是因为糯米中所含的支链淀粉在水中加热的时候,变得透明且黏度高,所以口感软烂;而冷却的时候,支链淀粉会形成比较致密的

结构,黏性和韧性增大,不能很好地消化,影响消化速度。

此外,糯米食品的消化难易程度还和其高脂、高糖的特点有关。汤圆是用烫过的糯米粉制作而成,其中加入的馅料主要是猪油等富含饱和脂肪的油脂,加上糖和其他风味配料,本就不易消化。麻团是糯米粉团表面粘上芝麻,通常用豆沙作为馅料,其经过油炸后也不易消化。粽子是糯米制

成的,会放入蜜枣、红豆、猪肉、花生仁、芝麻、板栗、香菇、火腿等作为馅料,这些馅料大多不易消化。驴打滚在制作的过程中加入了大量糖、盐、油等,再加上制作过程经过了捶打、揉捏等一系列增强其韧性的工艺,不易被人体消化。

因此,糯米食品虽然美味,但对于有糖尿病或其他慢性病如肾病、高血脂的人要适量食用。

(闻天)

➤健康保健

防治甲状腺结节要注意碘摄入

甲状腺是人体内非常重要的腺体,属于内分泌器官。甲状腺可以调控代谢、生长速率,还能调节人体内钙的平衡。体内缺碘不好,但一旦碘摄入过多了,对甲状腺来说就会引发分泌失调,从而引起甲状腺结节。要想防止甲状腺结节引发其他危害,生活中这样做,结节可能越来越小,慢慢消失。

多吃苹果。苹果是我们平时生活中比较容易买到的水果。多吃苹果可以起到排毒的作用,减肥的人也常常吃,苹果富含维生素,对人体好处多多。每天吃一个苹果,可以帮助我们减少甲状腺的负担,苹果可以让甲状

腺均匀平衡地分泌,对改善甲状腺十分有利。

少喝碳酸饮料。喝碳酸饮料虽然解渴有滋味,但是平时多喝的话,里面的糖不仅会让体内的血糖变高,进而引发糖尿病,还会对体内的内分泌造成紊乱。如果你有甲状腺结节就更不能喝碳酸饮料。

少吃海带。海带如果吃多了,极易引发“大受脖子”病。海带本身的营养价值不错,但是有甲状腺结节的人就不能多吃了。因为海带中的碘含量很多,摄入过多的碘会让体内甲状腺的内分泌失调,甲状腺结节就会越来越严重。

(毛毛)

➤心海导航

学做一个社交达人



(资料图片)

有的人天生就对社交敏感,能在适当的场合说对话、做对事。而大部分人对人际关系的奥秘一知半解,如果想往“社交达人”的方向靠拢,了解下面的一些方法会很有帮助。

询问时,盯着看。想从别人那里获得更多信息,默默倾听并进行目光交流是不错的办法。在你“热切关注”的压力下,对方更有可能知无不言,言无不尽。

说服时,要站着。若想别人接纳、采用你的建议,可以让对方坐下,自己站着。这样的“上对下”的交谈方式可以增强说服力,让对方信服。

叫人名,更亲切。与他人初次见面互通姓名后,可在接下来的交流中不时地称呼对方名字。这么做能让人感到亲切和信任,拉近彼此的距离。

喜欢人,多眨眼。面对喜欢的人时,我们眨眼的次数会不自觉地增多。利用这个特征,你能很好地判断谁对你有意思。

真微笑,有皱纹。真心微笑时眼角是有皱纹的。如果一个人的笑只有嘴巴动而眼不动,那就是“皮笑肉不笑”。

脚向你,感兴趣。脸对着你,眼睛望向你,躯体朝着你……都不能说明一个人对你的谈话、演讲感兴趣。当对方的脚尖朝向你时,他才是真的“认真在听”。

相视笑,感情深。如何在一群人中发现谁和谁的关系亲密?可以先讲一个笑话,然后观察每个人的反应,那些“相视而笑”的人往往交情更深。

争吵时,要沉默。大多数人在争论时会发脾气、大声嚷。然而,真想让自己“占上风”,更好的做法是保持平静,这样会使对方更生气却又无话可说。

模仿人,获信任。平时与人打交道,可以刻意、适当地模仿对方的语言和动作。人们在潜意识里会更喜欢和信赖自己的“同类”。

(鑫海)

热情服务 钻研学习

赣州五星级体彩门店的成长路

为进一步树立体育彩票良好品牌形象,近期江西体彩在全省陆续开展了体彩门店的星级评定工作,根据门店销量及“软、硬”实力综合评估,并授予星级门店牌匾。

赣州市3606006091体彩门店,自2015年开始经营至今已有4个年头了。业主许天洋为人热情实在,服务态度诚恳,对体彩各种玩法技巧都很精通,门店销量一直在全市位列前茅,获得了本次“五星级门店”荣誉。

在加入体彩之前,许天洋在一家汽车4S店做售后。通过了解,他得知开一家体彩店启动资金少,又可以轻松创业自由追梦,而且前景广阔,是年轻人创业首选。

说干就干,许天洋几经选址,体彩店位置最终确定在赣州市章贡区宁都路17号。开店后,他开始钻研各类竞赛赛事推荐,学习赔率信息,在周边小区、单位门口派发宣传单页,还经常去其他优秀门店学习,取长补短。在他的努力下,门店人气越来越高,店内的忠实购彩者也越来越多。

对于能被评选为江西体彩五星级门店,许天洋特别开心,他感谢江西体彩给予这份荣誉,表示还会一如既往地努力学习、踏实经营,做好彩票销售工作的同时,为体彩公益事业的发展贡献一份力量。

2019,公益体彩,一起上场!欲加盟体育彩票销售,请拨打95086! (朱龙豪)

诚邀加盟

中国体育彩票



95086

中国体育彩票提醒广大球迷及购彩者:快乐购彩,理性投注,请注意控制购彩金额。2019,公益体彩,一起上场!欲加盟体育彩票销售,请拨打加盟热线:95086。

南昌两购彩者喜中大乐透一等奖



中奖门店庆贺现场。

进来,“老板,这1800万怎么中的?是不是真的哦?”“我们也想买,怎么玩的,介绍下。”

“体彩大乐透,买了就有希望,正在进行的‘大乐透百万豪礼免费送’活动大家都可以参加,除了能中华为Mate20 X手机外,每天都有大乐透抵扣券,用抵扣

券来买大乐透,听说中奖希望更大哦,来来,赶紧先扫个码。”

当期南昌县象湖芳草路东口的3601001858体彩门店也传来好消息,一购彩者同样中得大乐透一等奖,可惜的是没有进行追加,只有1000万元奖金,比起同期南昌的另一位幸运儿,足足少了

800万元。

第二天一早,3601001858门店外锣鼓喧天,竖起了彩虹门、拉上了横幅,过往的路人无一不驻足拍照。业主小王介绍,中奖者是她所熟悉的老顾客,当晚开奖结果出来后,中奖者第一时间联系了她。报上投注号码后,询问是否真的中了一等奖。小王也按捺不住激动的心情,当晚给当地体彩工作人员打了几个电话确认,没想到大奖真就花落在自己店里了。

“有点可惜啊,南昌地区中了两个大乐透一等奖,由于没有追加,我们南昌县这个人足足少了800万奖金呢”,店里的购彩者皆为之惋惜。

“中了就是好的,平时天天给你们说买大乐透要追加,现在知道为什么了吧,换了是你们中了,还不得心疼啊?大乐透新规则真是不错,大伙看看,昨天一期就用掉了4.55亿奖池,再犹豫的话,奖池里的钱就真跟你们没啥关系了,趁着现在还有50多亿,赶紧淘吧。”

大乐透奖池疯狂缩水4.55亿元,奖池余额55.5亿元!无数大乐透中奖者瓜分奖池,用事实告诉大家:买了就有希望,机会来到你面前,你得伸出手来,遇见就有可能。

(李强 文/图)

体彩“百万豪礼免费送”活动火热进行中

体彩大乐透自新规则实施以来,反响强烈,喜讯不断。为了更好地让购彩者了解体彩大乐透新规则,从2019年4月8日至5月7日,全省开展了大乐透“百万豪礼免费送”活动,活动期间,购彩者进入全省任意体育彩票门店,扫码即可参与活动,抽取华为Mate20 X手机大奖!

这不,宜春上高县购彩者易先生,成为了本次活动的首位一等奖获得者。作为体彩忠实的购彩者,经常在体彩店内研究和购买大乐透,这次刚好路过上高县

3614014712门店,进店后购完彩票,业主告知他现在体彩大乐透正在开展“百万豪礼免费送”活动,只要扫描二维码就可以参与活动并且每天有3次机会。闲来无事,易先生便拿出手机试试运气,第一次抽中了抵扣券,进入第二次抽奖,没想到轮盘停留在了一等奖,获得华为Mate20 X手机一部!

4月15日上午,位于瑞昌市湓城东路的3604004401体彩门店也传来喜讯,一位年轻90后小伙,同样抽中了华为Mate20 X

手机一部。

该朱姓小伙介绍说,自己是早九晚五的上班族,平时有空就会到体彩店逛逛,买上几注大乐透来充实生活。4月8日大乐透抽奖活动开始的当天,朱小伙早在体彩门店看到新上架的海报就知道了活动,并且一直在参与,第一次就抽中了运动臂包一个,拿到奖品后非常喜欢,自己平时跑步锻炼时,正好可以派上用场。

好运没有停止,朱小伙天天坚持转发“百万豪礼免费送”活动给好友,并且还邀

请自己的家人一起来参与。功夫不负有心人,事隔一周后,他终于如愿以偿地幸运抽中了手机一部。朱小伙激动地跑到了该彩票店,领取了华为Mate20 X和游戏手柄后,他兴奋地说道:“我得赶紧回去把这个好消息告诉亲朋好友,让他们也来试试手气!”

大乐透“百万豪礼免费送”活动还在火热进行中,一等奖华为Mate20 X手机已出2部,还有3部空缺!大家赶快来参与,下一个手机大奖等你来。

(江彩)