



擦背去疲劳

■明本

擦背是一项很适合老年人的健身法。方法非常简单,每日坚持在临睡前用毛巾和热水擦背,每次10分钟,直到皮肤发红,四肢温暖,全身舒适,然后上床。在被窝里还可以再用手掌按摩胸、腹、四肢,以加强健身效果。

毛巾的摩擦和水温的刺激,可使皮肤毛细血管扩张,淋巴液回流量增加,对血液循环和血液的再分配产生良好的影响。擦背还有刺激皮肤神经末梢、改善中枢神经和内脏器官的功能,有利于消除疲劳、降低血压。擦背健身法不仅是对局部皮肤的一种健身锻炼,同时,由于擦背时精神振奋,手臂不停地活动,也是一种全身性的健身运动,对心、肺功能都有好处。因此,老年人最好坚持自己擦背健身,而不要站着或躺着由别人代劳。

老年人常梳头

■福丽

女人梳头是天经地义的事,其实男人的头也应常梳。人的头部素有“诸阳之首”之称。如果能用梳子对头部穴位和经脉进行按摩与刺激,将会起到疏通经络、醒脑提神等多种作用,特别是对于有神经衰弱症状或由于失眠、思虑过度而引起神经性头痛的人,每天用梳子梳头3~5分钟,再刮几下头皮,将会对这些不良症状起到很好的缓解作用。

每日晨醒、午休、晚睡前,或练气功、按摩结束后,用两手十指,自额上发际开始,由前向后梳至后发际。动作以缓慢柔和为佳,边梳边揉擦头皮更好。次数不限,时间10分钟左右。平时有空亦可揉擦数十次,日久则感到头脑清晰、睡眠转佳、头发光润,老年性脱发也可以预防或减轻。

周口一峰生活广场

我们还年轻,请多多帮助! 如您在价格及服务方面遭遇不公平待遇,请拨打投诉电话: 13539882958 0394-0120883 港买有奖。

震撼全城

活动时间 7/21-7/25

夏装清货

全场 3折起

夏装清货3折起 购物满额再送礼

7月21日-7月25日全店全场3折起! 参与活动期间折后

累计满100元再送提纸1提 满200元送1.8L油1提

一峰消费特卖会

活动期间,一峰消费特卖会盛大开幕! 全场全场火爆上货! 全场商品低至1折!

A 雅鹿羽绒服反季特惠热卖中! 售卖地点: 一楼中厅

B 达芙妮、鞋柜、红蜻蜓、日泰名鞋特卖会首度上搬! 席卷一夏,冰爽到底! 千款夏凉用品全线清仓,一件不留! 售卖地点: 东门广场

北京华大研修学院航空、影视专业开始招生

航空、影视类专业现在开始招生,周口地区正在报名中,凡经学院面试、体检合格,入学签订保障就业协议,保障学生顺利就业。

可办助学贷款 初、高中生均可报名,男1.70米以上,女1.60米以上,周口地区限额20名,报满为止,通过面试首批入学者,可减免相应学费,具体请咨询当地招生老师。

周口市及下属县市: 13633942659 许老师

学院网址: www.bjhangkong.com 学院电话: 01089345377

★周口城市核心商业带新商业地标 ★周口唯一上风上水全景休闲商业 ★周口首家女子主题商业商场

<中州路'沙河畔'上风上水'女子主题商业>

易天国际广场封顶庆祝活动之李玲玉大型演唱会7月24日周口开唱

经典魅力 傲然玉立

周口地标易天国际广场盛大封顶 甜歌皇后李玲玉经典音乐倾情献唱

7月15日-23日 来易天国际广场售楼部均有机会获得李玲玉演唱会门票 在此期间订房均可获得易天国际广场2000元购房代金券!

易天国际广场盛大封顶系列活动之:

“赢得世界,收藏易天”经典户型样板间设计大赛

- 1 获奖公司将有成为易天国际广场装修合作单位
- 2 获奖作品将在周口晚报、周口电视台及相关平面宣传中展出
- 3 获奖设计师将获得价值5万、2万、1万不等的易天国际广场购房基金

易天国际广场盛大封顶系列活动之:

“我最喜爱的 MINI 小户”样板间评选活动

- 1 参与评选的业主将有机会获得工程造价一半的装修基金
- 2 参与评选的非业主将有机会得到价值2万、1万不等的易天国际广场购房基金

女子主题商场产权商铺、四星级标准产权酒店、周口顶级写字楼销售咨询面向全球启动……

财富热线 +0394 8636688 8636699 招商 流行前线女人街、高档化妆品、珠宝首饰、时尚名品女装、贵妇品牌专区…… 面向全球 火爆招商中!

销售中心: 中州路与滨河路交汇处(向南100米路东) 总代理: 河南易天国际集团 开发商: 周口易天置业 运营: 河南易天置业 招商: 上海易天置业 设计: 广东易天置业 销售: 河南易天置业 代理: 河南易天置业