今天阴转多云

气温 20 至 25℃

**今日生活指数**

紫外线指数:
3 级,辐射强度中等

人体舒适度:
5 级,感觉舒适

晨练指数:
3 级,较适宜晨练

相对湿度:80%

森林火险等级:3 级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火

(瑞安气象台 9 月 29 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:00:14 13:53
落潮:08:06 20:02

Rui an 养生堂 我的健康我做主

# 秋季运动保健(二)

## 秋天宜练“呬”字功

六字诀是一种古代养生术,属于呼吸锻炼功。它是通过人在呼气时发出“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”6 个字的音,再配合吸气,来达到锻炼内脏、调节气血、平衡阴阳的目的,从而起到健体强身、祛病益寿的作用。秋季宜注意保养肺脏,常练六字诀里的“呬”字功,有助于养肺气。具体功法是:

预备功:头顶如悬,双目凝神,舌舐上腭,沉肩垂肘,含胸拔背,松腰塌胯,双膝微屈,双脚分开,周身放松,大脑入静,顺其自然,切忌用力。在呼吸调顺后,缩身屈背,两肘后缩下沉,上身尽量俯下,同时吸气,再呼气呼浊,呼气时发“呬”字音(发音:呬字从俗读四;正音为戏,五音配商,音同“夏”,声短气长)。

练“呬”字功时,两唇微向后收,上下齿相合而不接触,舌尖插上下之缝,微出,由齿缝向外发音。当呼气尽时,即闭口用鼻吸气。休息一会,自然呼吸一次,再念“呬”字,连续 6 次。呼气念“呬”字时,两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。呼气尽,随吸气之势两臂自然下落垂于体侧,重复 6 次,调息。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任 戴福仁

小病小痛咬咬牙就过去了?

# 医生提醒
# 老人身体“检修”很重要

最近,家住湖岭的周阿婆经常觉得左手无力,拿不起东西。前几日,她突然间整个人没了力气,摔倒在地。子女们急坏了,急忙将周阿婆送进医院。一检查,才发现周阿婆全身上下都是病,糖尿病、高血压、高血脂、心脏早搏、脑血管堵塞。

随着人们健康意识的不断加强,越来越多的人通过定期体检,了解自己的身体情况,预防疾病的发生。但是,记者从市人民医院健康体检中心了解到,除了正式单位退休的老年人会定期参加单位提供的体检、参加社保的老人可以享受免费体检外,还有很多老人,尤其是农村老人,缺乏健康意识,不到万不得已,就不会去看病。

市人民医院心血管内科医生李星群表示,随着年纪的增长,人的一些器官与机器一样,也会损害,需要“检修保养”,脑血管病、心脏病、肿瘤、呼吸系统疾病是导致老年人死亡的四大疾病。很多老年患者在发病前都会有一些症状体现,而他们往往觉得这些只是小病,咬咬牙就过去了,殊不知,接下来就会“大病来袭”。

医生提醒老年人,在自我保健上要采取积极的态度,定期体检。不要等到病得很厉害,迫不得已才去医院检查。

“除了生理疾病,心理疾患也是影响老年人健康的一大因素,由心理疾病导致的心身疾病不容忽视。”李星群说,三分之一的患病老人有不同程度的心理问题,其中很多人不断出现焦虑现象,主要是承受着来自家庭内部的压力;而一些晚年无人照顾的空巢老人普遍存在孤独感和被抛弃感。作为子女,应该多关心老年人。 (项颖)

### 老人体检需注意哪些方面的检查:

1.心脑血管检查。这是老人体检的重点。测血压:高血压是冠心病发病诱因之一,血压经常处于高峰,容易发生脑血管意外;心电图检查:可了解心肌供血情况、心律失常等;颈动脉 B 超:可检查出血管是否发生病变。

2.肝、胆、胰腺 B 超及胸透。肝、胆 B 超:检查肝、胆的形态,提前发现是否出现肝、胆肿瘤,或胆囊结石。这是一种无创伤检查,所以老年人可多次检查。胸透:可早期发现肺结核、肺癌,常年嗜烟的老人更应该定期做胸透检查,对无症状的早期肺部肿瘤,这是最佳初筛手段。

3.查眼底。可及早发现老年性白内障、原发性青光眼。患有高血压、冠心病、糖尿病的病人,可通过查眼底反映出动脉是否硬化。

4.查血糖和血脂。肥胖或患有高血压、动脉硬化的老人尤应注意此项,特别是餐后两小时的血糖很能说明问题。

5.检测骨密度。老年人容易骨质疏松,因此 50 岁以上的男性和 45 岁以上的女性应进行骨密度检测。

6.胃肠镜检查。50 岁以上的老人,尤其是老年男性应把其列入体检“补充清单”。胃肠镜检查可发现一些癌前病变,如大肠息肉等,以便尽早清除。另外,通过大便潜血试验还可早期发现消化道疾患及癌症。

7. 妇科检查或前列腺检查。老年女性即使已绝经,也不能忽视每年一次的全面妇科检查,而男性则应做前列腺检查。

总之,当老年人为自己定体检清单时,最好先将身体的不适情况告诉医生,以便医生有针对性地补充检查项目。体检结果出来后,一定要请医生分析,发现问题后应尽早治疗。

Rui an 小贴士 Tel:6688 6688


## 近期特价机票专区

瑞安日报旗下产业
**桔子航空**
24 小时特价热线
**6688 8080**

特价酬宾 (单位:元)

| | |
|---|---|
| 温州-北京 | 700 |
| 温州-成都 | 610 |
| 温州-长沙 | 380 |
| 温州-上海 | 400 |
| 温州-郑州 | 670 |
| 温州-西安 | 770 |

往返特价参考 (单位:元)

| | |
|---|---|
| 温州-广州-温州 | 1260 |
| 温州-青岛-温州 | 1200 |
| 温州-天津-温州 | 1780 |
| 温州-郑州-温州 | 1460 |
| 温州-上海-温州 | 910 |
| 温州-长沙-温州 | 860 |
| 温州-厦门-温州 | 580 |
| 温州-武汉-温州 | 880 |
| 温州-重庆-温州 | 1410 |

以上票价均不含燃油基建费,机票折扣随时变动,详情请来电咨询。


## 2009 年度瑞安市“放心药店”、“医疗器械经营诚信企业”名单

**放心药店**

1、瑞安市元康大药房(瑞安市首家医保定点单位)
2、瑞安市真珍药店
3、瑞安市颐养堂药店
4、瑞安市益草大药房
5、瑞安市瑞康药店
6、瑞安市绿洲大药房连锁有限公司万松店
7、瑞安市绿洲大药房连锁有限公司花园店
8、瑞安市绿洲大药房连锁有限公司塘下店
9、衢州市江南益寿堂医药零售连锁有限公司瑞安莘塍店

**医疗器械经营诚信企业**

1、浙江惠仁医药有限公司
2、温州市华泰医疗器械有限公司
3、瑞安市茂昌眼镜有限公司
4、瑞安市安阳嘉视眼镜店

## 瑞安市国土资源局关于土地登记审核结果的公告

现将下列单位土地登记审核结果予以公布,若对公布的土地使用权、所有权及他项权利等有异议者,可在公告之日起十五日内到市国土资源局申请办理复查手续。逾期没有提出异议的,即认为下列公布的权益有效,将准予登记注册。

瑞安市国土资源局
2010 年 9 月 30 日

| 土地使用者名称 | 土地坐落 | 权属性质 | 使用权类型 | 土地用途 | 面积($m^2$) |
|---|---|---|---|---|---|
| 瑞安市中厦房地产开发有限公司 | 瑞安市塘下镇海安镇东村 | 国有 | 出让 | 住宅、金融用地 | 11001.88 |

## 遗失

遗失徐瑞浩 2005 年 3 月 18 日核准的营业执照正本一份,证号:3303813024169,声明作废。

遗失陈拉洁 2007 年签发的身份证一份,证号:330325198107300449,声明作废。

遗失朱会容 2003 年签发的身份证一份,证号:511124196601186424,声明作废。

遗失池万波 2008 年以前签发的身份证一份,证号:330325198002271418,声明作废。

遗失瑞伊美容中心开户许可证正本一份,核准号:J3339001424501,声明作废。

遗失仙降镇后林村张新友土地证书一份,证号:瑞集建 9605776,地号:13-16-3-40,声明作废。

遗失瑞安市娇典化妆品商行税务登记证正本一份,证号:330325196901073344,企业编码:330381000014615,声明作废。

遗失瑞安市鼎盛液压机械厂地税税务登记证正副本各一份,证号:330381L29312748,企业编码:330381000019269,声明作废。

遗失温州三江华宇货运有限公司罗凤分公司税务登记证副本一份,证号:330381668332734,声明作废。

遗失瑞安市鼎盛液压机械厂有效期为 2009 年 9 月 24 日至 2013 年 6 月 16 日的组织机构代码证正副本各一份,声明作废。

遗失瑞安市新华软包装厂 2009 年 6 月 9 日核准的企业法人营业执照正本一份,证号:330381000059036(1/1),声明作废。

遗失曹村镇曹东村苏仕贵土地证书一份,证号:瑞集建(95)字第 1701030,地号:17-11-1-10,声明作废。

遗失瑞安市鼎盛液压机械厂 2009 年 6 月 17 日核准的营业执照正副本各一份,证号:330381604039439,声明作废。

遗失瑞安市东兴包装材料有限公司蔡浦西电工证一份,证号:33030100004393,声明作废。

遗失涂志清由瑞安市人民医院 2010 年 9 月 16 日开具的门诊收费发票,发票号码:203750424,金额:936 元,声明作废。

遗失钟丽霞 2006 年 5 月 11 日核准的营业执照正副本各一份,证号:3303813111070,声明作废。

遗失瑞安市东海化工厂开户许可证正本一份,核准号:J3339000159301,声明作废。