

封面 读四川

2017为爱攀登 登峰造极

“登峰造极”即将启航 4月7日,出发!



郝晓栋

全国武术冠军郝晓栋加入: “为爱攀登,永不止息”

郝晓栋是原陕西省武术队主力队员、中国武术六段。毕业于西安体育学院武术系的他,2012年获全国武术比赛剑术冠军、双剑亚军,2015年作为第一期全国武术段位制骨干指导入选国家人才库,2016年被评为全国太极拳邀请赛优秀裁判,在“武”之一字上,嘉誉无数。

享受,登山和太极都是乐趣,都是享受的过程。”

这一次,面对海拔5024米的四姑娘山大峰,除了清静,他还期待着感受山峰的魄力、雪顶的圣洁。“我没有爬过这么高的山,我想挑战一下,也想享受一下在这么高的山顶处打太极的感觉,最重要的是能尽自己力量帮助别人。跟刘老师同行,我觉得很有意义。”

多年来,喜欢登山的他去过华山、武当山等地。他说,自己很喜欢山里清静,能够静下心来。如果是在一些高寒的地区运动,还要注意因高寒带来的身体不适,一定随身携带防治风寒感冒的藿香正气液等药品,以备不时之需。

3月28日,作为青城派掌门人刘绥滨学生,郝晓栋正式加入2017“为爱攀登”公益活动。

2016年,久闻刘绥滨大名的郝晓栋在西安见到师父本人后,觉得十分有缘、天然亲近,从此和青城太极结缘。作为翰武苑创始人,他随后把青城太极带回去教给了更多的朋友。“我把运动当做

中国十大民间艺术家司徒华题字: “为爱攀登,登峰造极”

随着“为爱攀登”活动的热度持续攀升,社会各界人士都越来越关注本次活动。近日,中国十大民间艺术家、中国工艺美术大师评委、雅篆书法创始人司徒华特别为活动题词——“为爱攀登,登峰造极”,为2017的巅峰之旅,添上了风雅一笔。

协青城武术研究会顾问,在了解到本次大峰之巅、太极起舞的活动后,深受触动。“‘为爱攀登登峰造极’的文化内涵很丰富,正能量,很有鼓动性。”司徒华认为,这个搞了多年的活动应该让更多的人知晓,让更多的人参与进来,“宣传国粹文化、太极文化,宣传四川,宣传中国,宣传公益。”



下载封面新闻APP 浏览最新新闻资讯

本稿全新闻 浏览封面新闻APP www.thecover.cn

攀升1800米 到达5024之巅 大峰攀登指南

四姑娘山大峰海拔5024米,一般气候下,大峰12月至6月有7个月的积雪期,夏秋间的7至11月没有积雪。由海拔3100米的四姑娘山镇海子沟口至大峰峰顶,全程大至为18公里山路,上升绝对高度为1800米以上。4月7日,队员们将抵达四姑娘山镇,8日上午从四姑娘山镇出发,经锅庄坪、打尖包、鸡棚子、大槽,约7-8个小时到达大峰大本营。从海拔4200米的大本

营到达峰顶,大约需要5个小时,随后原路下撤。高原登山对人类身体素质要求较高,登山前应提前进行一定程度的体能训练,并且到医院进行体检,如身体不适,千万不可勉强。川西北高原地区海拔较高,昼夜温差大,需备御寒衣物,登山时应带好雨具和藿香正气液等常用药物。 华西都市报一封面新闻记者 杨雪 周家炎 图由采访对象提供

独家冠名单位:太极集团 全程唯一指定用车:比亚迪汽车 眼疾患儿指定救助医疗机构:成都爱尔眼科医院



装修房子 尤其注意水电气和消防安全

最近,许多买了新房的家庭又开始忙活起装修的事情来。装修要注意的东西很多,其中安全是家庭装修很重要的一个方面,它不仅包括装修过程中的安全,同时包括业主在以后居住时的安全,省安全监管局(四川煤监局)提醒您,装修房子一定不要忽视这些安全注意事项,确保住得放心。

用电安全

家庭在装修的时候,电路设计和电器的安装都会涉及到安全问题,首先应该购买安全、合格的电器设备,请专业的工程人员进行操作;选择电线的时候要用铜芯线,尽量不要用铝线,因为铝线的导电性能差,使用中易发热;在电线的布局上,不能在墙上或地板下面直接埋电线,要用绝缘好的导管;装修过程中也要注意用电安全,不要随意搭接电线。

用水安全

涉及用水安全的区域主要是卫生间和浴室,在装修前应该在卫浴间放5厘米左右深的水,24小时后到楼下看看会不会漏水,不要等装修好了才做漏水试验,那时候返工就很麻烦了;另外铺设水管时,一定要检查好安装在墙体里的水管,不能有破损。

用气安全

在安装煤气管道的时候,要与电线管保持至少10厘米以上的安全距离,煤气灶要安装在防水、防火的位置,煤气开关要在明显的位置,不能在柜里。

消防安全

家庭装修材料尽量选择防火材料,一般石材和铁制材料不易燃,但是木材、布艺比较易燃,易燃材料应该远离火源。另外在装修的过程中,要禁止吸烟,因为装修的时候室内有很多木板、木屑、油漆等,都是非常容易燃烧的物体。

房屋质量的安全

在装修的时候,很多人为了达到自己想要的效果,会敲掉一些墙面,但是有些是承重墙,不能随意敲;有些家庭会选择使用大理石地板,由于石板较重,所以还要考虑楼板的承载能力再合理铺设;另外吊顶的时候也要考虑墙体和楼板的承重。

华西都市报一封面新闻记者 席秦岭 谢燃岸

神奇本草

心火炙热何以灭,清热利器穿心莲

穿心莲既是一味中药,也是一道常见的蔬菜,很多老人喜欢凉拌穿心莲,但是穿心莲药性寒凉,过量食用可能会引起重度腹泻,对于体虚的老慢病患者食用时更是要谨慎。不过食用穿心莲时可以配合生姜一起食用,生姜温热可以平衡穿心莲的寒凉。

很多时候,体虚的老人体内一样会有虚火,但是身体上并不会表现出,例如有些老人晚上睡不着,有时通晚,有时到2点以后才能睡着。老

年性阴道炎反复发,白带多又黄,而且尿路感染,尿频尿急。这些症状按常理看,很难理解成是上火。其实,这些都是湿郁结而成热毒,湿郁同在向上就会引起头痛和失眠,向下就会引起各种妇科疾病。传统妇科中成药金鸡胶囊的主要成份就有穿心莲,穿心莲配合鸡血藤用于湿热下注引起的妇科疾病。现代药理学研究表明,穿心莲具有解热作用,抗炎作用,增强免疫功能,改善心脑血管循环等作用。

你是否因为喘气费劲,而出现脸部憋得发青?你是否因为排便困难,而咳嗽不止,甚至难受的不停流眼泪?你是否因为总是干咳,而出现胸部针刺性的疼痛?

其实,出现了这样症状你不必烦恼。因为本期我们将为大家倾情放送气喘、胸痛、干咳、痰多、排便困难、汗多、老慢支的妙招,相信一定会给你带来一份惊喜!有上述症状的人群,那就赶快行动起来吧!随时恭候你的来电!

今日福利

动手张张口 小病小症全赶走——常见杂症妙招大放送 喘气费劲、干咳不止等呼吸疾病 一症一方解您忧! 别等啦

方法在一个人手中是秘方,能让众人受益才是良方。《今日福利》,让爱心传递,将健康分享。你的快乐生活,您的幸福晚年,就是我们最大的动力。

“常见杂症妙招大放送”活动昨日开始以来,专享热线异常火爆。此次常见杂症妙招,是工作人员从民间高手们常用方法中征集所得,参考中医食疗经典古籍,针对二十八种常见杂症,细致筛选后,分享给大家的。

养生集 028-86969013

父母的老慢病,有没有让你一筹莫展?孩子一有病,是不是你就手忙脚乱?爱人的老毛病,会不会让你为他的健康担心?《养生集》一档全新的养生健康知识传播平台,从喝水到吃饭,从工作到睡觉,全面解析养生之道,为您开启健康通道。

家庭小药箱

家庭应该常备哪些药才能应对上有老下有小的突发情况? 身体问题太多,先治啥病才算正确? 用药反应太大,停药担心病情恶化咋办? 《家庭小药箱》膏剂、丸剂、胶囊专业介绍,中药、西药、小药药到病除,大病、重病、小病一管到底。

眼圈发青 肚子虚胖 舌头发白 是肺心病

春季很多老人会出现一些气短的反应,同时会伴有心脏病的常见症状,也有呼吸道的病症出现,老人们常常不知所措,迷茫于到底是看心脑还是看呼吸科。其实这是肺源性心脏病,俗称肺心病。小编总结了一下,肺心病常见的症状,对比一下就明白了。最近老觉得气短,睡的不合适了,气就上不来。平时大便不正

常,每天四、五次,然后眼圈经常发青,老感觉喉咙有痰,消化不好,舌头发白,发胖,肚子胖的像游泳圈,有一段时间还有过偏头痛,睡眠也时好时坏。这是肺源性心脏病的早起症状,所谓的肺源性是指心脏病的发病原因来自肺部病变。这种心脏病也会出现心悸气短,但是以气短为主要表现。由于长期热也会引起肠

道紊乱,主要体现在水液的吸收上,其他的营养吸收反而会加强,出现虚胖。偏头痛主要是由于供血不足引起的,这和肠道失水有关。肺源性心脏病首先要缓解的是肺和肾的阳气不足问题,可以用杏仁和胡桃肉研磨,用蜂蜜调和服用。也可以服用温肾补血的中药膏,用于肾阳不足及气血亏虚引起的心悸、气短、失眠等症状。

对症下药

健康态

高手出招

肠道紊乱说脾虚,杂症一堆学妙招

问题1:吃什么基本上都拉了,身体很虚弱,头皮老是像被拉扯的样子,好像头顶抽筋了一样,有个鼻子老是不通,吃饭老是要流点鼻涕,眼睛很怕光,整天眼睛很累,喉咙也堵的慌。 解答:持续性腹泻,肠道水液失衡,导致气血不足,引发头部供血不足。健脾和胃补充津液,可以服用归脾胶囊,或者用陈艾和生姜煮水,可以止泻暖胃。

问题2:有胃病不敢吃凉的,检查是胃炎和十二指肠炎,吃不好就胀,还有腰酸、尿频,每天早上起来肚子疼,晚上还要起一次夜,有时候还头晕,嗓子不舒服有异物,大便排不干净,有时还胸闷气不足,脸两边长痘。

解答:有肠道溃疡的迹象,肠道水液吸收不好,导致肾功能压力过大,出现腰痛和尿频,进而引起肝火上亢,出现头晕和心悸气短。使用乌贝散止血收敛溃疡面,服用中药膏温肾补血,缓解心悸气短。

问题3:从去年开始就有大便不成形,溏稀型;大便在马桶上很难冲洗,口干;痰多,头发脸部油腻,脚关节痛,胸闷,睡觉打呼噜,头晕没精神,阴囊潮湿及皮肤痒,胃里经常不舒服,吃下去的东西老觉得很难消化。

解答:这时上消化道有出血点,导致肠道消化功能受阻,因出血点在胃或十二指肠,大便里很难看到血色,但是大便呈现柏油状,而且很黏,很难冲洗。先服用三天三七粉,在服用三天大黄粉。之后口服脾类胶囊健脾养胃。如果有杂症慢病,可以来电倾诉,小方法缓解杂症怪病不稀奇。

葛洪 祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为,百病之源五脏为根,肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄,各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

祝风湿骨痛、慢性腰痛的朋友, 腰腿不疼,能活动。 祝失眠多梦的朋友, 晚上睡得香,白天精力旺。 祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友, 不为心脑担忧。 祝尿频、尿急、肾虚的朋友, 远离肾虚困扰。

葛洪相伴 晚年有福



这里有专业全天的陪伴 这里有医师一对一指导 养生知识天天都更新 食疗药方条条管用 扫描二维码关注五脏健康

抢购热线: 028-65320987

广西邦琪药业集团有限公司 桂药广审(文)第2016100153号 请仔细阅读说明书并严格按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 【禁忌】 孕妇及小儿忌用; 【注意事项】 忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。

葛洪桂龙药膏经销地址: 西药区: 健之佳药房, 福利大药房, 王皇里药房, 华安堂药房, 同吉康药房(北大桥北), 贝尔康大药房, 康康药房(龙潭寺冠华街), 华夏药房, 科创大药房(晒马桥街), 瑞仁堂(水碾河), 德仁堂药房, 芙蓉大药房, 红柳巷康源药房, 同善堂药房, 康康佳药房(肖家河), 海天药房, 大华药房, 华博大药房(簇桥北路), 御民堂大药房(同安), 大德康药房(陕西街), 立创康药房, 瑞康大药房, 成都大药房, 金牛区益生康药房(高家菜市), 诚康药房(沙河街), 平心堂药房(黄田坝), 中一堂药房(中医附院旁), 兰安药房(九里堤南路), 成都同仁堂, 神康堂药房(大慈寺旁), 美信药房(莲花中路) 西药区: 德仁堂(东大街), 德仁堂(教育局对面), 龙泉国药(驿马桥旁), 十楼培元堂大药房(东方家四后), 新津: 寿龄堂药房(新街), 金山大药房(武阳西路), 温江: 万华大药房, 常春大药房(温中街对面), 崇州: 蓉城百姓连锁, 大邑: 命源大药房(西医院对面), 平味: 利康大药房(南岳街), 新都: 永昌大药房(新中路), 郫县: 宁丰堂连锁药房, 济州堂各连锁, 郫县合和堂(郫县豆瓣厂旁), 都江堰: 华康大药房(御都路), 卫康各连锁, 青白江: 长春药店(政府北路), 金堂: 长安药房(幸福路), 蒲江县康康大药房(取江路) 二级药区: 郫县: 德仁堂药房(西大街20号), 太极德仁堂药房, 德仁堂大药房, 乐山: 健为百姓康大药房, 金都大药房(柏杨中路医院对面), 市中区: 嘉禾大药房, 绵阳: 安康药业连锁, 天天平价连锁, 达州市: 九九医药超市(二马路), 攀枝花: 鑫仁药房