



失眠不用数绵羊 试试按摩个穴位

今晚7:30“名人大讲堂”为您解析中医养生文化

华西都市报封面新闻记者 曾洁

有统计显示,近一半的人都曾遭遇失眠的痛苦,想睡个好觉简直太难了。除了吃安眠药,还有没有快速助眠的办法?如果数了几百只绵羊,或者拿起一本晦涩难懂的书都不奏效,你可以尝试一下按摩一个可以安神养生的穴位。

4月19日晚7点30分,西南医科大学中西医结合学院·附属中医医院教授、博士生导师杨思进将做客名人大讲堂,在四川省图书馆,以“中医养生文化漫谈”为题,分享中医养生文化的渊源,揭秘中医养生的方法。



杨思进教授与学生。

杨思进教授介绍,推拿养生是十种中医养生的常见方法之一,市民朋友可以认识一些常用的穴位,掌握常用的推拿方法,以备不时之需。中医推拿历史悠久,医生通过在患者身体特定的部位或穴位上进行推拿,就会让人感到疼痛减轻或消失,达到治疗效果。

推拿可以疏通经络、提高免疫力、调和气血,杨思进教授将在讲座中与大家分享几种常用的中医推拿穴位。比如可以缓解面部疾病的合谷穴,相当于身体自带的止痛药;比如可以强心理气、缓解心慌的内关穴,在晕车呕吐的时候按压,也可以缓解症状;而久坐之后腰背酸痛,你可以试试按揉委中穴,通畅腰背气。

对于失眠的人而言,肾经的第一个穴位涌泉穴可以每天推搓、按揉,民间有“三里涌泉穴,长寿妙中诀,睡前按百次,健脾益精血”的说法,长期坚持按摩,可以改善神经衰弱,有助于睡眠。

对于失眠的人而言,肾经的第一个穴位涌泉穴可以每天推搓、按揉,民间有“三里涌泉穴,长寿妙中诀,睡前按百次,健脾益精血”的说法,长期坚持按摩,可以改善神经衰弱,有助于睡眠。

想了解更多中医养生的小妙招吗?快来围观“名人大讲堂”吧。本次活动已面向社会征集100名现场观众(以主办方电话或短信通知为准),他们将到现场聆听杨思进教授的讲座。而封面新闻APP也将在今

晚7点30分同步直播,不能亲临现场的读者可以通过封面直播观看,精彩不容错过。

“名人大讲堂”是由实施四川历史名人文化传承创新工程领导小组办公室主办、四川日报报业集团(封面新闻、华西都市报)、四川省图书馆承办的重要文化活动,受到广大粉丝追捧。

自2018年11月正式开讲以来,“名人大讲堂”已经在四川省图书馆星光大厅举办20场精彩讲座,邀请到包括李敬泽、阿来、郗波、于丹、梅铮铮、方北辰、孙小淳等历史人文、自然科学等领域专家与观众坐而论道,20场线下讲座全网点击量约2344万。2021年3月,“名人大讲堂”还前往常璩故里崇州的“华阳国志馆”,由西南交通大学特聘教授、巴蜀方言与文献研究中心主任汪启明带领观众一起跟着常璩学蜀史,线上线下吸粉无数。

拾荒老人与家人失联38年 民警帮他找到家人

华西都市报报(记者 钟晓璐)“姐,我想回家,已经三十几年了,我想回来和你们在一起……”38年前,吕长荣迫于生计背井离乡,与家人失联,如今这位75岁的老人在甘孜州丹巴县公安局民警的帮助下,终于通过视频与姐姐吕树云相见,姐弟俩喜极而泣。

今年3月29日,丹巴县公安局民警夏志强和王大林在开展“一标三实”入户走访时,碰到了一个正在收废旧品的老人。这个拾荒的老人身上没有证件,没有手机,由于身体不好,吐词也不是很清晰。

通过详细交谈,民警了解到,老人自称叫“吕长云”,今年已75岁了,来自遂宁市安居区白马镇,因年岁已高,已记不得自己的身份证号码,只记得家中还有姐姐吕树云(谐音)、姐夫杜永寿

(谐音),与家里人失去联系30多年了。据了解,1983年老人迫于生计背井离乡来到丹巴县打工,后因年老体弱无法从事体力劳动,只能依靠拾荒生活,38年间从未与家人取得过联系,身份证也不知什么时候遗失了。多年来,他年老多病,生活十分拮据,已到古稀之年的他一直想重归故里。民警在了解到老人的情况后,立即开始为其“寻亲”。

根据音译姓名,民警通过警务综合平台排查,终于查找到了一位叫“吕长荣”的人与拾荒老人自述的年龄、地址基本相吻合,从信息显示上看,老人系遂宁市安居区白马镇人,家人报过“失踪人口”,于2017年因失联户口被注销。只是时间间隔太远,拾荒老人的相貌与登记照看上去差异很大。

随后,民警与遂宁市安居区白马镇派出所取得联系,进一步核实相关信息,白马镇派出所社区民警通过走访找到吕长荣口中所称的姐姐吕树云,通过照片辨认,确定老人正是自己三十多年前离家出走的弟弟吕长荣。

因思亲心切,在丹巴公安民警的帮助下,吕长荣通过视频终于与家人见面。吕长荣表示,希望民警能帮助他重新办理户口,拥有自己的身份证,早日回家与家人团聚。

随后,在丹巴和遂宁安居区两地公安机关的不懈努力下,离家近40年的吕长荣重新拥有了自己的户口,正等待家人到丹巴来接他回家团聚。考虑到老人生活不易,民警还购买了大米、食用油、猪肉等生活用品,上门去看望他。

2021年第16周停电检修计划

- 4月15日 7:30-22:30 龙泉驿区 龙泉街办酱园街、东街、滨河路、滨河南街
- 4月17日 7:30-22:30 龙泉驿区 龙泉街办酱园街、东街、滨河路、滨河南街
- 4月19日 7:30-7:30 龙泉驿区 大面街道中铁逸都小区、海亮彩悦府、万卷山小区
- 4月19日 7:30-20:00 龙泉驿区 大面街道四季映像小区
- 4月19日 7:00-19:30 双流区 10KV板杨路停电区域、桃夹社区、高石社区、白坩村桃夹美丽新村、国航凤凰苑房地产
- 4月20日 7:30-20:30 龙泉驿区 柏合镇爱国村部分、长河村11组、康普仓储、成都宏巨科技有限公司、泰兴投

- 资产管理公司
- 4月20日 8:00-18:00 天府新区 华阳街道、天保大道西段
- 4月20日 7:30-20:30 龙泉驿区 航空机械专变、成筒快速(备用)、环球玻璃(备用)、中牧(备用)等
- 4月21日 8:00-19:00 双流区 黄甲街道尚善居B区、五平方工业区腾飞一路、西航港大道、成都长城实业集团有限公司、成都普泰光电薄膜科技有限公司、成都双流东莲长虹塑料制品有限公司、成都锦华药业有限责任公司、美创数码
- 4月21日 8:30-17:00 双流区 西航港街道机场路社区
- 4月22日 8:00-20:00 天府新区

- 华阳街道、天府大道南段
- 4月22日 7:30-18:30 龙泉驿区 柏合镇成都中外运物流有限公司、民生物流四川有限公司、成都中原物流有限公司
- 4月22日 7:30-22:30 龙泉驿区 龙泉街办酱园街、东街、滨河路、滨河南街
- 4月23日 8:00-20:00 龙泉驿区 大面街道玫瑰花语小区
- 4月25日 23:00-4月26日 6:30 长顺安置小区1号户表公变到13号户表公变、清河安置小区一期1号户表公变到6号户表公变、清河安置小区三期1号户表公变到4号户表公变、万锦成三期1、2号户表公变、万锦成四期1、2号户表公变
- 国网天府新区供电公司

知冷暖

成都市区天气情况

今日 13-20°C 阴天有间断小雨 偏北风1-2级

明日 13-23°C 小雨转多云 偏北风1-2级

省内主要城市今明日天气

马尔康	小雨	6-21°C	小雨转阵雨	6-23°C
康定	小雨转多云	4-15°C	小雨转阵雨	6-20°C
西昌	晴	13-28°C	晴	15-30°C
攀枝花	晴	16-33°C	晴	17-34°C
广元	小雨	14-18°C	小雨转阴	14-18°C
绵阳	阴转小雨	14-17°C	阴	16-20°C
遂宁	阴转小雨	15-18°C	阴	16-19°C
德阳	阴转小雨	14-16°C	阴	15-21°C
雅安	小雨	14-17°C	小雨	15-20°C
乐山	小雨	14-18°C	多云转阴	16-21°C
眉山	小雨	14-18°C	阴	16-21°C
资阳	阴转小雨	14-17°C	阴	16-20°C
内江	阴转小雨	15-18°C	阴	16-21°C
自贡	阴转小雨	15-18°C	阴	17-21°C
宜宾	小雨	15-18°C	阴	17-21°C
泸州	阴转小雨	15-19°C	小雨	17-19°C
南充	阴转小雨	15-19°C	阴转小雨	16-19°C
广安	阴转中雨	16-17°C	多云转小雨	16-19°C
巴中	阴转小雨	15-19°C	小雨转阴	16-18°C
达州	阴转中雨	15-18°C	小雨	16-19°C

同呼吸 18日空气质量

成都(17时) AQI指数 30 空气质量 优

优:马尔康、攀枝花、康定、广安、西昌、遂宁、南充、巴中、达州、内江、雅安、自贡、泸州、宜宾、乐山、资阳、德阳、绵阳、广元、眉山

19日空气质量预报

成都主城区 AQI指数 40-80 空气质量等级:优至良

成都平原大部城市为优至良;川南部分及川东北部分城市为优至良;盆地其余城市为优至良;攀西地区和川西高原大部城市为优至良;全省首要污染物以PM2.5为主。(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩 中国体育彩票4月18日开奖结果

7星彩第21043期全国销售16644022元。开奖号码:460213+5,一等奖0注;二等奖8注,单注奖金33595元;三等奖41注,单注奖金3000元。211277566.30元奖金滚入下期奖池。

排列3第21098期全国销售33089956元。开奖号码:302。直选全国中奖5320(四川280)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖16064(四川796)注,单注奖金173元。33410410.71元奖金滚入下期奖池。

排列5第21098期全国销售14292172元。开奖号码:30243。一等奖23注,单注奖金10万元。357444720.98元奖金滚入下期奖池。

足球胜负第21042期全国销售27900806元。开奖号码:33313303033303,一等奖全国中奖739(四川44)注,二等奖全国中奖13604(四川722)注。

胜负任选9场第21042期全国销售19892678元。开奖号码:33313303033303,全国中奖44460(四川2507)注。

足球6场半场胜负第21042期全国销售108256元。开奖号码:130033000310,全国中奖1(四川0)注。

足球4场进球第21042期全国销售1102088元。开奖号码:23301233,全国中奖15(四川1)注。

本期兑奖截止日期为2021年6月17日。以开奖现场公证后的结果为准。