

少用238头 少用039尾

□ 概率玩彩

和值分析:本期和值应该小于27,在24点左右,主攻21、24、27值。

杀:238头,百位少用234,十位少用025,个位少用039。范围码:01567头,百位主攻15678,十位主攻13467,个位主攻24568。

开奖组合:由于本期和值较居中或偏小,且双数在二码到三码间,故双大数68必有数上奖,单数57也可能上奖,在双数组合68、04中,笔者选468上奖,故本期以68、04、57构成最佳开奖组合。铁卒68,二数必合48,值围11-27。主攻三双一单,防两双两单开奖。

定位:01×× 50×× 1×4× 5××8
17×× ×81× ×06× 68×× ×97×
任选三:178 024 468 568 147 168
068 138 579 124
前四位参考码:0178 5042 1648 5568
1744 4816 7068 6831 6975 6214

金鑫必杀

8难当头 0难当尾

七星彩第一位重点杀号:2、8。信心指数:★★★★★。
七星彩第一位次杀号码:6。信心指数:★★★★☆。
七星彩第二位重点杀号:3、8。信心指数:★★★★★。
七星彩第三位重点杀号:9、3。指数:★★★★★。
七星彩第四位重点杀号:0。指数:★★★★★。
七星彩第四位次杀号码:8、9。信心指数:★★★★☆。

南国神算

2346头配57移位

根据近期4+1号码情况分析:第一位推荐2、3防8。第二位侧重0、5防8。第三位侧重5、7防6。第四位侧重4、5防9。

两数组合:2××8 8××4 15×× ×21× ×0××8
79×× 1×4× 2××9

三数组合:358 047 457 128 068 159 145 789

前四码组合:2358 8074 1574 8211 3068 7915 1145
2879;参考码:2358+1 8074+6 1574+8 8211+6

金色年华

39有数 稳坐3

本期七星彩首奖以12349入围基数,主攻34二数。
两数组合:×72× ×74× ××34 ×93× ××40
××42 1××3 ××45
三数组合:237 145 457 023 234 349 346 036
前四位组合:1723 1745 2943 2034 2372 3937
3942 6304 9734 9340;七星彩参考码:2943751

奇星异彩

少用4头

根据七星彩走势规律分析判断,本期少用4头2尾。
定位:04×× 09×× 54×× 59×× 31××
36×× 81×× 86×× 2×3× 2×8× 7×3×
三字现:013 018 063 068 513 518 563 568 340
341 841 840
前四位参考码:0453 0953 5408 5908 3184 3684
8134 8634 2136 2181 7131 7681 0453 5403

七星铁头功

0246有数当头

通过分析,七星彩第一位数主攻0246,第二位数主攻2678,第三位数主攻2678,第四位数主攻1579。

守株速免

固守12 14 24组合

两数组合:12 14 24 03 05 18 59
67 58 59 02 27 29(当中定有一到六组)

举世无双

百位少用2

本期首奖以03467为入围基数,主攻37,46配数上奖。主攻单头3、9,防双头2、4。头奖二数合0或3,三数合6或9。主攻号码3参奖,34、37、36应有一组参奖。

两数组合:×63× ××43 37××
××08 ×71× ××64 27××

三数组合:234 346 034 033 023
136 167 367 379 058

前四位参考码:2674 3047 3063
4732 4033 6713 0364 7323 2108 2733
参考码:3047265 2733026

打击私彩,支持公彩!本版分析纯属个人观点,不代表本报立场。本报提醒彩民:彩市有风险,投注需谨慎。

健康

中医眼中胖子的出路在哪里?

早在《黄帝内经》时期,老祖宗就将胖子分为:膏人、脂人、肉人。其中脂人是有点胖,但是又很匀称;肉人是一种正常体重超常之人。而膏人的特点是肥肉比较多,而且肥肉质地绵软,捏起来很松软,没有弹性,甚至会下垂,这种人群才是真正需减肥的胖子。

中医认为,身体肥胖多由过食肥甘、缺乏运动、年老体弱、先天禀赋引起。其病机为体内阳气虚衰、痰湿偏盛、脾气虚弱,致运化转输无力,水谷精微失于输布,化为膏脂和水湿,留滞体内而致肥胖。

中医减肥主要是根据个人体质差异,科学地制定减肥方案:在进行饮食、运动及心理指导的同时,因人而异地配合使用中药内服、穴位埋线、针灸、拔罐等中医治疗,在减重的同时,做到减重不伤正、减脂不伤气,最终达到纠正偏颇体质,这才是治本。而不是一味不吃主食或节食减肥。其实少量摄入碳水能够使身体维持一定水平的代谢率,对减重具有正向作用。



中医减肥花样多

花样1 针刺穴位:通过调节消化液的分泌和胃肠蠕动,抑制旺盛的食欲;改善胰岛素抵抗、降低血清瘦素的表达、调整肠道菌群,从而减轻体重、改善脂质代谢。

花样2 艾灸:通过扶助正气,温化寒湿,使寒化湿去,调整体质、除湿减重。

花样3 刮痧拔罐:可以起到清热解毒、活血化淤、健脾胃、促进胃肠蠕动、改善消化功能、提高身体新陈代谢的作用。

花样4 埋线:通过使用可吸收材料代替针灸针,相当持续性“穴位按摩”,只需要每周或每两周治疗一次,省时省力。

花样5 耳穴:在耳朵上选择与肥胖有关的穴位,贴上类似于耳钉的小小耳豆或揸针,同样可以达到减重的效果。

花样6 腹部推拿:可健脾和胃、消食导滞,调节胃肠蠕动,更适用于腹型肥胖的患者。

(海口市第四人民医院 崔晓华)

产后排尿异常怎么办? 针灸助您早康复



产后小便不通或尿意频数甚至小便失禁者,统称“产后排尿异常”,包括了多种症候,但总的病因病机、治疗原则大体一致,故统称为“排尿异常”,严重影响产妇的身心健康。近年来,国内外采用针灸治疗产后排尿异常十分广泛,且具有明显疗效。

【病因病机】

本病发生的机理,主要是膀胱气化失职所致。导致膀胱气化失职的原因,临床常见有气虚、肾虚和膀胱损伤三种。

1.气虚 身体虚弱,肺气不足,产时耗气伤血所致,肺脾之气益虚,不能通调水道,而致小便不利。气虚膀胱失约,故小便频数,失禁。

2.肾虚 元气虚弱,产时伤及气血,以致肾气不固,膀胱气化失职,导致排尿异常。

3.膀胱损伤 接生不慎,或难产手术损伤膀胱,致令膀胱失约,以致小便频数或失禁。

【证候表现】

本病的辨证,主要在于观察小便。如小便频或失禁,其量昼夜相等,多属于气虚;如夜尿特多或遗尿,多属于肾虚;致于膀胱损伤者,多有产伤史,小便常挟有血液。

1.气虚 产后小便不通,少腹胀急,或小便频数甚或失禁,少气懒言,四肢无力,面色无华,舌质淡,苔少,脉缓弱。

2.肾虚 产后小便不通,小腹胀满面痛,或小便频数,甚则遗尿,面色晦黯,腰膝酸软。舌淡苔润,脉沉细而迟。

3.膀胱损伤 产后小便不能约束而自遗,或排尿淋漓挟有血丝。舌正常,脉缓。

【针灸疗法】

取穴以关元、中极、阴陵泉、三阴交、中髎、会阳、秩边为主,随证配穴,中极、关元采用毫针向耻骨方向斜刺,其余穴位直刺。

针对尿潴留患者还可尝试灸灸疗法。方法:用盐填脐中,葱白十余根去粗皮,作一束,约切一指厚,置盐脐上,用艾灸至患者自觉有热气入腹内,小便可通。

(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 项燕)

十问“回奶”

回奶是每个哺乳的妈妈需要面对的问题,回奶时究竟该注意哪些?下面就回奶的妈妈遇到的问题一一解答:

1.何时可给宝宝断奶?

世界卫生组织(WHO)建议全世界的妈妈至少母乳喂养到孩子两岁。如有各种原因不能喂奶到两岁,也应该坚持喂到宝宝一岁,这样既供给宝宝营养,增强免疫力,使宝宝更健康,又可减少妈妈患各种乳腺疾病的风险。

2.断奶需要多久?

回奶时间因人而异,有的人3-5天,有的10-15天,甚至时间更长。断奶不可操之过急,要循序渐进,慢慢减少喂奶次数。例如从每天喂母乳6次,先减少到每天5次。等妈妈、宝宝都适应后,再逐渐减少,直到完全断掉。

3.回奶时乳房胀怎么办?

如果乳房胀得难受,可以挤出乳汁,但是不要完全挤出,否则会促进乳汁分泌,适得其反。

4.回奶需要和宝宝分开吗?

不需要。这种靠暂时隔离来断奶的方法会让宝宝极其痛苦。

5.常用的回奶中药有哪些?

炒麦芽、山楂、芒硝(外敷)等。

6.回奶食物有哪些?

大麦茶、麦芽糖、韭菜、花椒、人参、山楂、巧克力、苦瓜、茴香、鸽子等。

7.回奶期间不宜吃哪些食物?

花生、猪蹄、鲫鱼、醪糟、汤类等。

8.回奶期间出现乳房堵块怎么办?

如果发现乳房里有硬块,要及时用手揉开,防止乳腺炎。如果自己无法处理,应及时前往医院乳腺专科治疗。

9.回奶西药有哪些?

可口服或肌肉注射雌激素类药物,如口服乙烯雌酚、溴隐亭,或肌肉注射苯甲酸雌二醇(除特殊情况需紧急回奶,应尽量避免使用激素类药物,很容易引起乳房萎缩,或乳腺分泌问题)。

10.其他应注意的问题还有哪些?

回奶期要注意减少对乳房、乳头的刺激,千万不要让宝宝再吸乳汁,也不要让宝宝摸,淋浴时也要避免用热水冲洗乳房。(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 武瑞仙)