

送你一个家庭理疗师

“职业性过劳综合症”、“计算机综合症”、“鼠标手”……越来越多的新名词和职业病联系在了一起，忙于工作的你，有没有好好爱惜自己的身体呢？不管你追求怎么样的生活方式，健康都应该是第一位的。值此教师节之际，推心给广大的辛勤工作者们几个能缓解不适的妙招。

器械理疗法

一个头两个大

伏案的时间长了，会觉得后脑勺、头顶、眼眉甚至眼珠子都有疼的感觉，而且还容易出现视觉疲劳，这就是颈源性头疼。除了教师外，一些从事文字工作的白领也会有这方面的问题。

除此之外，头痛还有可能是高血压的先兆，由于在办公室长久保持坐姿，四肢缺少活动，使得心脏使用的血量减少，造成肝火旺盛、血压升高、血管硬化。

支招：

要预防颈源性头疼，最好连续工作半小时左右就站起来活动活动，向前后左右方向转转脖子，避免肌肉出现缺氧状态。



倍轻松 iDream1180 头部按摩器

编号：2112930 积分：1680分

快乐价 1680元

主品：头部按摩器主机x1，手柄器x1，充电器x1，5号电池x4，电源线x1



MAXCARE 眼舒适

编号：25109780 市场价：399元 积分：509分

快乐价 339元

主品：主机(带遥控器)x1，AAA电池x2，说明书x1，保修卡x1，合格证x1



哈慈五行针悦爆 1+1 特惠组

编号：20107805 积分：597分

快乐价 398元

主品：两套哈慈五行针，其中一套包含大号4只(红、蓝各2只)，中号4只(红、蓝各2只)，小号2只(红、蓝各1只)，五行膏1只，58个治病良方，保修卡、产品说明书



康庄上臂式全自动血压计礼盒

编号：27109704 市场价：686元 积分：518分

快乐价 518元

主品：上臂式全自动血压计x1，快速电子体温计x1，充电器x1，电池x4(附赠)

十个上班族九个脖子痛

老师经常要抬头写板书，颈椎都承受着巨大的压力，腰酸背痛、坐骨神经痛、椎间盘突出等都是老问题。此外，因为经常要抬高手臂在黑板上写字，容易造成肩周炎和肌腱炎。这些疼痛，一般坐办公室的白领们或多或少都会有，有的严重的甚至会手指发麻。如果不及时采取有效指施，就会发展成颈椎病。

支招：

避免颈部长时间保持一个姿势，经常做颈部保健操以促进颈部血液循环，同时应注意加强颈部保健。感到疲乏酸痛时最好热敷疼痛部位20分钟。



MAXCARE 颈之乐

编号：26109778 市场价：449元 积分：507分

快乐价 338元

主品：主机x1，AAA电池x4，冷碟布x1，说明书x1，保修卡x1，合格证x1，VCD连接线x1



HIPPER 减压券颈椎枕

编号：2113268 市场价：1018元 积分：688分

快乐价 688元

主品：减压枕(天鹅绒套)x1，薰衣草香囊x1套
材质：高弹性记忆减压枕
尺寸：54x36x1.5/6cm

小腿肚子又酸又肿胀

讲课时教师动不动就要站上两个小时甚至更长时间，有时还不时地走来走去，一天下来腿都会肿胀起来，日积月累，甚至出现下肢静脉曲张的现象。而在白领中特别是女性工作者，因为很多公司规定要穿有跟的皮鞋，所以每天8小时甚至更长时间穿着低跟2-3厘米，高跟5-6厘米的高跟鞋，腿部浮肿是必然的。

支招：

1. 站立时最好不要总是两条腿一起来支撑全身的重量，最好经常让两条腿轮流休息。在情况允许时还可以多做踮脚和下蹲动作。
2. 此外，按摩腿部也可以预防静脉曲张。每天晚上最好用热水泡脚，注意千万不要用冷水。



MAXCARE 腿轻松

编号：26109777 市场价：799元 积分：1019分

快乐价 679元

主品：腿轻松x1，电源适配器x1(电线长约1.85m)，遥控器x1，腿部气囊x2，足部气囊x2

食品理疗法

饮食习惯影响肠胃健康

有相当一部分白领由于赶时间而忽视了早餐的重要性。她们要么狼吞虎咽地解决早餐问题，要么随便吃一点不健康的油炸食品对付早餐。另外，由于午饭在公司解决，很多人都会选择出去吃一些油腻的快餐类食物，而到了晚上又因为加班到深夜而加一餐夜宵，久而久之，许多人开始面临胃肠功能紊乱的困扰，如常常感到饥饿不适，饱胀嗝气、泛酸，这都是慢性胃病的征兆。

支招：

食疗：慢性的疼痛需要慢慢调养，可多吃点大枣、莲子、山药、百合、薏米等食物，有健脾养胃的功效。



富寿专家 程海牌天然螺旋藻组

编号：2110368 市场价：646元 积分：398分

快乐价 398元

主品：天然螺旋藻精片桶装(600g)



恒寿堂 卵磷脂胶囊 4 瓶装

编号：27109748 市场价：268元 积分：238分

快乐价 238元

主品：恒寿堂卵磷脂胶囊x4
含量：500mgx120粒/瓶



威士雅 免疫保健蛋白粉特惠组

编号：27107322 市场价：542元 积分：447分

快乐价 298元

主品：免疫保健蛋白粉3罐(每罐285g)

电视购物节目表(8月26日 周三)

10:00 流行扮靓区 (服装x1) (时尚精品x1)	11:20 欢乐的厨房 (厨房x2)	12:40 幸福摩天轮 爱在七夕节 (生活用品x3)	(美容护肤x2) (饰品x1) (珠宝x2)	14:20 寝居诱惑 重播	15:00 全家总动员 鼠家送好礼 (生活用品x3)	20:00 幸福摩天轮 爱在七夕节 (美容护肤x1) (保健食品x1)	22:10 新潮电子馆 (多媒体通讯x2)	23:40 健康乐活家
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	---	--------------------------	-------------

湖南时尚频道24小时全天候播出

新壹周专享 快乐生活 快乐购

订购热线 24小时不间断服务

800-705-8877 (免费)

95105-700 (仅收市话费)

快乐购网址: www.happigo.com

