

焦作中医大讲堂·专家教你识穴位 >>>



一个穴位帮你快速降血压

——焦作市名中医、焦作文昌脑病医院院长耿宏教你识穴位

焦作市名中医、焦作文昌脑病医院院长耿宏。

焦作市名中医耿宏简介

耿宏，焦作市名中医，主任医师，现任焦作文昌脑病医院院长。从事中医临床诊疗、研究工作40余年，擅长采用中西医结合疗法治疗中风（脑血管疾病）、面瘫、高血压、糖尿病、冠心病，癌症早期和恢复期及疑难病的治疗康复。自行研创“道然养生功”“脊柱自然修复疗法”“科学辟谷疗法”“中风四位一体疗法”“骨盆手法压揉矫正术”等。尤其是在中医理论指导下，运用脊柱经络腧穴和脏腑神经支配调节原理，在治疗各种疑难病、亚健康等领域取得显著成绩，深受患者及业内人士好评。



主办单位：焦作市卫生健康委员会 焦作日报社



焦作网手机版



焦作网微信公众号



焦作网官方微博



焦作市名中医、焦作文昌脑病医院院长耿宏，现场演示人迎穴的按摩方法。

穴位名称：人迎穴。

穴位位置：与喉结相平，距喉结外5厘米处。

穴位功能：疏通阳明经气、平降气血、泻肝胆之热、平肝降逆、熄风潜阳。

专家支招：由颈椎病引起的高血压被称为颈源性高血压。当遇到突发情况，导致情绪紧张、血压升高而不能及时服药时，应立即静坐或平躺，保持心情平稳，用手指轻轻按摩和喉结相平、距喉结外5厘米处的人迎穴，几分钟后症状会逐渐得到缓解，达到迅速降血压的目的。

主播结语：焦作市名中医、焦作文昌脑病医院院长耿宏给大家介绍了一个可以快速降血压的穴位——人迎穴，并现场给大家演示了穴位的按摩方法，你学会了吗？如果想了解详情，可以关注本期节目的焦作日报全媒体平台，扫码即可观看视频。

扫描
想
码
看
解
详
情

出品团队

- 总策划：王爱军
- 总统筹：王静锋
- 策 划：吕正军
- 执 行：曾琳琳
- 脚本执笔：石媛媛
龚紫璇（实习）
- 录 制：毋千举 陈天昊
龚紫璇（实习）
- 摄 影：毋千举 陈天昊
陈婷 王雪静
赵银岷 刘佳
杨铭
龚紫璇（实习）
- 技 术：王雪静
- 探访话题线索征集电话号码：(0391) 8797395
- 链接：登录焦作网 www.jzrb.com 进入网络直播收看本期节目。



焦作日报记者、爱心献血屋医生和无偿献血者共同呼吁：加入无偿献血队伍，奉献自己的爱心。

本报记者 毋千举 摄

献血是一种团结行为。加入我们，拯救生命——

六月十四日，让我们一起去献血吧！

献礼——世界献血者日

您知道无偿献血流程吗？
扫码看视频

加入无偿献血队伍，用爱心为生命加油。还等什么呢？“6·14”世界献血者日，让我们一起去献血吧！

2022年6月13日 星期一

新闻热线:8797000 | 编辑:王水涛 | 校对:张雪晖 | 组版:杨杰

微话题 @

河南新闻
名专栏

微信号:JZRBWX

焦作日报微信公众平台提供最权威的新闻资讯，为本地网友提供更为真实可靠的消息源，并有针对性地将可读性强、关注度高、硬性范围广的内容及时推广给读者，大大提高了读者的阅读效率。目前，焦作日报微信公众平台在本地区成为了最受市民喜爱的微信公众号之一。

招商合作电话：(0391) 8797000

A07 | 新闻时评

用好“白名单”力保“全年红”

□筠溪

一手抓疫情防控，一手抓生产经营，“两手抓”“两手硬”才能稳住经济大盘。近日，我市公布了首批“四保”企业（项目）“白名单”，585个企业（项目）入选，涉及工业行业、交通运输业、商贸流通业、文化和旅游业、重点项目五大领域。同时，要求严格落实“四保”措施，确保本月底实现各领域“白名单”企业（项目）总产值（投资额）覆盖率达80%。

与疫情角力，保经济民生。当前，全国各地“一盘棋”，深入贯彻习近平总书记“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”重要指示，千方百计保生产经营、保物流通畅、保政策助力、保防疫安全，冲刺“双过半”、力促“全年红”。

为最大限度对冲疫情对经济社会发展带来的冲击，我省制定的“1+1+N”工作体系，正是“匹配”疫情防控状态下保障经济运行的探索与实践。用好“白名单”，是全省更是我市“降疫除魔”牢牢掌握经济发展主动权的核心抓手，

通过落实“四保”措施，向“白名单”企业（项目）汇聚更多资源、集中更多要素、倾斜更多政策。唯此，才能保障应急状态下全市企业不停产、项目不停工、商贸不停业、物流不停运。

“疫魔”现身至今，我们与其在每个回合的较量中，虽然都能“圈住、封死、捞干、扑灭”，但一个“燃点”让全城“静默”的状态也对经济运行、项目建设、就业创业、民生保障、农业生产等造成了不同程度的影响。各级各部门要下

足绣花功夫、落实“四保”措施，用好这张“白名单”，让我们的城市在疫情防控应急状态下，静中有动、动中有静、动静相宜，冲刺“双过半”、力促“全年红”。

不仅如此，“万人助万企”活动扎实推进、“三个一批”项目建设如火如荼、“人人持证、技能河南”落实落细……我市全面贯彻省委、省政府决策部署，强化经济运行分析调度，高效统筹疫情防控和经济社会发展，一系列稳经济的“组合拳”精准直达、高效落地，

常态常备、平急转换、平台调度、专班保障等工作制度建立健全，疫情防控与企业生产双线嵌合。

接下来，我市还要将更多企业（项目）纳入“白名单”，一个部门协同、市县贯通、线上线下联动的工作格局正在形成。锚定“全年红”，我们努力着、奋斗着、期待着！

怀川笔谈

强化“节能有我”责任担当

□象飞田

日前，《焦作日报》刊发《公共机构节能倡议书》，号召全市公共机构及广大干部职工深入开展绿色低碳引领行动，充分发挥公共机构节能减排示范作用，促进经济社会绿色转型，助力实现碳达峰、碳中和。

说起节能减排，有人可能认为这是国家大事，是政府和企业的责任，与个人关系不大。其实，节能减排与每位市民密不可分，如果我们人人都从身边做起、从点滴做起，众人拾柴火焰高，就可以为节能减排作出大贡献。

从我做起，首先要转变观念。在日常的工作和生活消费中，我们要增强节能和环保意识。随着经济社会的发展和人们生活品质的提高，我们的消费水平明显提升，但是相应的环保意识并未形成，一些好的传统被丢弃，节约甚至被一些人当成了“抠门”。有人认为，我有钱，怎么消费是我的自由。当然，我们有花钱的自由，但没有浪费资源的权利。我们要大力倡导简约适度、绿色低碳的生活方式和办公理念，自觉将勤俭节约的优良传统与绿色低碳的生活理念结合起来，广泛动员身边的同事、朋友、



记者6月10日了解到，国家发展改革委、工业和信息化部、商务部、国家市场监管总局近日联合发布公告，要求遏制“天价”月饼、促进行业健康发展，明确对单价超过500元的盒装月饼实行重点监管。
商海春 作
(新华社发)

【本期话题】

高考作文为什么如此受关注

各地高考作文题刚一出炉，又迅速传遍了全网，对作文题目的讨论也还会持续一段时间。高考作文为什么如此受关注，只因为它是我们唯一还会的题吗？对此，你怎么看？

【观点1+1】

@刚柔B：高考作文年年写，学识人品文章里。难舍难取必答题，不只会写考到底。

@刚柔V：语文是百科之母，作文的优劣，又能体现语文水平的高低。同时，文如其人，从作文里还可窥见学生的品行。不管是会写还是只会写，它都将成为高考的必答题。

@毛毛虫：一方面作文的主观性较大，具有较强的可探讨性；另一方面作文是高考题目中唯一一个让大众以为他们看得懂的题目。

@胖胖：很多人都经历过高考，所以高考也就能引起大家共鸣，让大家来讨论。于是每年高考，大家讨论最热烈的也就是作文题了。

@更时分：高考本来就是一件全民关注的大事，数学、英语、文综、理综等科目专业性较强，不容易形成广泛的讨论，相比起来，语文学科，尤其是作文，通俗易懂，很容易就能引发全民大讨论。可以充分满足大众的表达欲望。

@老吕飞刀：其实高考作文题很多时候都是跟现在社会对接的，关注高考作文题，侧面来讲也是在关注我们的社会。

@梦醒时分：高考是一个全国性的大事，作文占有很大的比分。作为较严肃的高考，作文一般很接近社会现实，甚至会让人感到亲近有趣，有鲜明的时代特色，而作文题目又非常易于传播。

@益昌人：高考作文是对世事理解的文字表述，一篇作文能反映考生驾驭文字的能力。文如其人，写一篇好的高考作文，能反映出考生的真实水平，这一点毋庸置疑。

【下期话题】

月薪1.8万元但觉无意义

近日，一位网友用自己的亲身经历提出了这样一则灵魂拷问。他如此分享自己的困惑：月薪1.8万元，但每天的工作却是帮老板约会议、订餐、处理快递，这样下去感觉自己快要“废”了。对此，你怎么看？

（参与热点话题讨论，请关注《焦作日报》官方微博：@焦作日报）

本期栏目主持人 本报记者 王水涛

● ●