

中高考系列专题



身体调适

考前别做“夜猫子”

年轻人精力旺盛,往往不认为熬夜会损伤身体,还解释说自己是“夜猫子”,认为晚上读书效果好。但是,心理医生认为:第一,那些“夜惊症”的精神病患者大多有夜读的不良习惯。第二,大多考试是在白天进行,当你养成了夜读的习惯,就会以疲惫的精神状态上场应试。第三,头脑经过一夜的休息呈现平静的状态,白天学习的东西才能如海绵吸水般地吸收,这才是学习理解性、逻辑性科目知识的良好时机。所以,如果你是一名应考者,千万不要采用熬夜的方法来提高自己的成绩。如果你躺在床上不能入睡,那么,不妨先起床做些事情,如:热水浴、喝杯温牛奶,或做些轻缓的运动,特别是脚部的运动,都会使失眠情况有所好转。但尽量不要尝试药物提神或助眠,因为使用这些药物后容易造成身体的依赖,也可能导致焦虑、恶心、虚弱、发烧等副作用,使自己离考试的理想目标越来越远。那么,考生怎样度过考试前的日子?心理医生建议不妨做如下处理:

1.在全心投入高考的同时,安排

必要的身体放松活动,如散步、跑步或打球,或者尝试做一些让自己放松的事情。

2.按照原来设计的作息时间,继续完成正常的学科复习,使自己在高考阶段维持“常态”。

3.在高考前的最后冲刺阶段,要迅速地浏览一遍自己稍差的课程,并在自己感觉记忆力较好的时段里弥补自己较薄弱的部分。

最重要的是,你不必考虑别人告诉你应该怎样做或他们在怎样做,而是专心做你自己想做的事。无论如何,你应该尝试在上床前休息1~2小时,使自己的心境松弛下来而准备入睡。在良好的精神状态下,掌握的知识远比熬夜苦读的多得多。

心理学家的话颇有意义:“竞争的社会让人们对自己的评估增添了测量和考试的方式,每位参与考试的个体都可能让自己的身体和心理置于困难之中。”他告诫每位应考者:“如果你希望自己取得高效率的学习成果,就必须领会应考前的睡眠作用,从而让自己保持良好的健康状态。”

周林

饮食健康

高考冲刺营养食谱

营养师特别提醒:最近正是高考复习最为紧锣密鼓的时候,很多孩子很可能熬夜复习,打破了正常的生活规律,体内蛋白质和维生素C消耗较多,体力和热能的消耗也相应的增多,而葡萄糖是转变热能的高手,简而言之,熬夜的人最可能缺乏3样东西:蛋白质、维生素C和葡萄糖。

推荐食谱:

●早餐主食:牛奶、五香咸鸭蛋、芝麻烧饼或豆包;小菜:煮花生、蒸鸡蛋羹、八宝菠菜。

☆营养师提醒:早餐和午餐之间可用一点方便粥,如核桃粉、黑芝麻糊,几片面包夹一个煎鸡蛋,配一点西红柿、黄瓜或其他水果作为加餐,以补充高度紧张的学习造成的疲劳。

●午餐主食:肉包、米饭、

面条;主菜:土豆炖排骨、红烧鳊鱼、香菇菜心、黄瓜炒鸡蛋;小菜:豆腐丝、素什锦、蒸茄子。

☆营养师提醒:最近市场上的蔬菜品种非常多,家长可以轮流荤素搭配,做出丰富的主菜和小菜。

●晚餐主食:绿豆大米粥、麻酱花卷;主菜:炒肝尖、干煸茭白;小菜:五香熏鱼(带鱼)、可口萝卜、老醋蜆头。

☆营养师提醒:宵夜最好要以能被快速分解为葡萄糖的糖类食物为主,如粥、鸡蛋西红柿面等,辅之以含蛋白质、维生素C丰富的鸡蛋、菜花、苦瓜、酸枣、山楂、提子等食物。常熬夜时,白天也同样要加强营养,尽量多摄取一些鱼、肉等动物蛋白质,打好身体的基础,以弥补熬夜带来的损失。

范志红

药须知

吃胃溃疡药别多喝水

以免冲掉溃疡表面保护膜,加重胃酸侵蚀



有些药物因其特殊的起效方式,服药时不仅不能多喝水,甚至是不喝水,否则会降低药效,失去其治疗作用。比如,某些治疗胃溃疡的药物——硫糖铝和氢氧化铝凝胶。

这类药物多被制成混悬剂,进入胃中会变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样盖在受损的胃黏膜上,这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀,慢慢长出新的组织把溃疡面填平,恢复其原有功能。

服用这类药物时,如果喝很多水反而会稀释药物,使覆盖在受损胃黏膜的药物颗粒减少,保护膜变薄,失去治疗作用。不仅如此,服这类胃药半小时内也不要喝水,因为短时间内大量喝水,同样会把刚刚形成的保护膜冲掉,使受损胃黏膜重新暴露在有腐蚀性的胃酸中。

因此,服用治疗胃溃疡的药物,只需用水把药片送服进去即可,不能再多喝水。有的胃药甚至只需直接嚼碎吞服,无需喝水,患者用药前要看清说明书标注的使用方法。

与此相同服用方法的还有止咳类药物,如止咳糖浆、甘草合剂等。这些药物较黏稠,服用后药物会黏附在咽部,直接作用于病变部位,从而起到消炎作用。如果喝过多水,会把咽部药物的有效成分冲掉,使局部药物浓度降低。

专家提醒患者,服用治疗胃溃疡、咳嗽、咽喉炎等药物时,尽量少喝水,这类药物说明书上通常有注明,吃药前要仔细阅读。如果想喝水,应在服药半小时后,等保护膜稳定或达到药物作用时间,再适量喝水。 王强

健身有道

毽子踢出好气色

每次同学聚会,大家都会称赞我气色好,身材保持不错,羡慕之情溢于言表。再瞧瞧他们,才40多岁就高血脂、高血压、高血糖。当问及我的年轻秘诀是什么时,我立马摸出我的“法宝”——毽子。“好气色要踢出来!”

这毽子是我亲手做的:铜片做托,托

管上插三根艳丽的鸡毛,简简单单,毫不张扬,却是我的宝贝,与我形影相随。平时一有空,我就会从挎包里取出鸡毛毽子,踢上一会儿。刚开始踢毽子的时候,常常踢不了三四下,毽子便啪嗒落地。而我是气闷、腿酸,浑身不舒服。慢慢地,我的水平提高了,一口气能踢500多个,还能玩

好多花样。更重要的是,我的身体好了,不再感到胸闷、气喘、腰背酸疼了。

真的是要感谢毽子,让我重新获得青春和健康,也希望更多的人能随身带上这个不占地的“健身专家”。

何玉敏

跳绳是最好的运动

我坚持跳绳已有两年多了,只要一跳起来,疲倦和烦恼就会离我而去。

2006年10月31日,《生命时报》有一篇报道《英国人爱上跳绳了》,说国外的运动专家非常推崇跳绳,从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳绳操20分钟相差无几,可谓耗时少,耗能大。我还看到一些文献称,跳绳对健脑大有裨益。跳绳时,手握绳头不断旋转,会刺激拇指的穴位对脑垂体发生作用,进而增加脑细胞的活动,提高思维和想像能力。跳绳还能放松心情,有利于心理健康。

可以说,每天几千次的跳跃,激发了我的活力,排解了生活中的种种烦恼,让我从中获取了一份好心情。所以,我会坚持跳下去,因为我眷恋那种轻舞飞扬的感觉。 程勤华

求医热线

河南电力医院 彩光永久脱毛 除皱 68691035 妇产科婴儿游泳 68856092 郑州市第一人民医院 急诊电话 66333120 新生儿科 66350154 郑州市颈肩腰腿痛医院 24小时咨询热线 65250099 亚健康治疗中心 68720566 郑州市儿童医院 健康咨询 63931704 小儿康复中心 63830240

郑州市中心医院 急诊科 67641120 风湿肿瘤内科一病区 67650493 郑州市中医院 呼吸内分泌科 67444888 消化内科 67717100 郑州市骨科医院 骨肿瘤骨病科 67771685 关节病治疗中心 67771587 郑州市妇幼保健院 产科咨询接生 63881120 新生儿内科咨询接生 63881553 郑州市第八人民医院 郑州市精神卫生中心 24小时咨询电话 68953120 心理测验咨询电话 68953228

“腰间盘突出”瘫卧在床 遇良药再现生机

提起腰椎间盘突出,经三路的王先生总有无尽的感慨。他患腰4~5椎间盘突出、椎管狭窄,腰腿腿麻胀无力,最后发展到躺下要人扶,费很大力气才能把他拉起。十年内四处求治,做了两次手术仍无济于事。

“做梦也没想到会有奇迹发生,用一夜效膏药,不足5天就能自己下床活动了,两个礼拜后能走四五里路。”他说。

“一夜效膏药”,又名“千山活血膏”,富含皂甙、甾体等高效活性物质,能强力作用于病变组织,使突出物萎缩溶解,从而解除对神经的压迫。急性患者24小时见效,3~4个疗程康复。

一个疗程15天需用药6~12盒。 迎五一优惠大赠送,买10+3、15+5、20+10外地邮寄,药到付款。 骨病咨询热线:0371-66695030

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

养生苑

咨询电话:65930361 65971158

补肾双向调节效果好

很多中老年人长期服用六味地黄丸,却诉说乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症没有得到改善,这到底是什么原因呢?肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心烦热、头晕耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性经少经闭等表现;阳虚有腰膝冷痛、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症。不知道自己“肾阴虚”还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。

长期服用六味地黄丸却感觉不到

起色,原因多为补不对症。传统方六味地黄丸专补肾阴;金匱肾气丸专补肾阳;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型。

对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳两虚,或有气虚症状,专家推荐可服用参杞杜仲丸。该药原方名神仙不老丸,是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补肾,平衡阴阳。人参,补五脏之阳,大补元气;川牛膝、川巴戟、杜仲和菟丝子补肾助阳;生

地黄、枸杞子、地骨皮滋阴生津;熟地黄、当归、柏子仁、石菖蒲滋阴养血、养心安神。现代药理学研究发现该药延年益寿率显著,保健服用可提高身体免疫功能,冬季可减少感冒。

参杞杜仲丸不含大热大燥的动物性药材,不含激素,药性平和,男女均可服用。一般服用1个疗程4瓶下来可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服用3~4个疗程,易疲劳、精神不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、记忆力减退、生理机能减退等症可以得到完全改善。

春暖花开话腋臭

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

“一年之计在于春”,春天是个令人愉悦的季节,可对患有腋臭的朋友来说,春天一到,烦恼也就来了。随着鲜花开放,小草萌芽,腋臭也悄悄出现,难闻的气味令人烦恼不堪。

腋臭又叫狐臭,是臭汗症的一种,发于腋下,是皮肤表面细菌分解大汗腺分泌液中的有机物而产生不饱和脂肪酸引起的。中医认为,腋臭属湿热内郁所致,具有遗传性,多发于春夏季和青春期,与个人饮食习惯和所处地域气候有关。

腋臭有以下几个特点:1.病程长,病势缠绵难愈:一般患者从青春期开始发病直到大汗腺萎缩,症状才渐渐消失。2.直接表现为腋下大汗腺内分泌异常性变化,出汗时伴有腋毛结晶或霉变,以及色汗(黄色)和浓烈的刺鼻异味,距离一米即可嗅到。3.汗液发粘,内衣腋下发黄有异味,耳道处有油腻感。4.患者女性多于男性,一般为遗传所致,非遗传性患者多因青春腋下大汗腺异常性变化或饮食嗜辛辣刺激、海鲜、酒类所致,具有普遍性。

目前国内医药界不断在开发治疗腋臭的产品,如国内腋臭行业处领导地位的仲景药业,根据我国医圣张仲景家传良方,结合现代科技精制而成的“半月清”,历经15年市场检验,赢得广大患者良好口碑,长期畅销不衰。半月清喷剂,使用方便,一喷即可起效,适用于轻度患者;为中重度患者称赞的中药粉剂,针对腋臭产生的病灶即腋下大汗腺,只需将药粉直接外擦于腋下,通过皮肤发挥作用,在内调理汗腺,清除体内湿热,使大汗腺分泌恢复正常,在外能杀死皮肤表面的细菌,抑制细菌再生,这样内外兼顾,效果显著,在行业中居于领先地位。在腋臭患者中流传这样一句话:“拥有半月清,四季没烦恼。” 咨询电话:65930361 65971158

迷人的金沙湖 快乐的高尔夫 金沙湖期待着您... 河南金沙湖高尔夫球场 河南金沙湖高尔夫球场总占地面积2400亩,是河南唯一标准18洞72杆国际竞赛型高尔夫球场。拥有40个击球位的双层草坪练习发球台、6万平方米高尔夫练习场、2000平方米推杆练习果岭区,一个300亩水域的沙滩浴场,即将开通配套设施有球会会所、会议中心、会员别墅、网球场等。金沙湖高尔夫球场位于郑州东南部,国家郑州经济开发区南缘,西南毗邻郑州机场高速公路,规划环城路以西,距市中心10公里,十五分钟车程,交通便捷,地理位置优越。 球场地址:国家郑州经济技术开发区第八大街南金沙路一号 订台电话:66875780 E-mail:jishahugolf@163.com 办公电话:66876205