

合理营养 预防富贵病

生活水平的提高给我们带来了许多便利,房子更大了,出行更方便了,以往用于果腹的一日三餐也极大丰富了...

管好热量最为重要

虽说富贵病多种多样,但若简单归结起来,热量摄入超标是导致肥胖的最主要诱因。为此,曾任美国国家卫生署预防及治疗肥胖特别小组成员的美国著名肥胖研究专家约翰·弗尔特博士曾指出...

碳水化合物、脂肪、蛋白质这三种营养素均能为机体提供热量,称为热量营养素。如果一个人每天摄入食物中所含的热量营养素大于机体的消耗量,多余的热量营养素就会以脂肪的形式储存在体内...

弗尔特博士说:“没有不好的食物,只有不合理的膳食习惯。能否保持健康的关键,在于是否做到了均衡饮食和适量的运动。”



补充营养“对症下药”

限盐少油补点钙,防高血压。吃得太咸是诱发高血压的最大元凶。因此,为了预防血压升高,控制食物中盐的摄入量自然首当其冲。

健康脂肪多摄取,防高血脂。很多人认为高血脂是吃油多闹的,所以为了避免脂肪升高,带点儿油的东西都不能沾。

做饭之前看指数,防高血糖。加拿大多伦多大学的大卫·斯克斯博士对66种食物进行了试验,试图发现食物与血糖之间的关系,得出了令人吃惊的结论:第一,白面包比白糖更容易升高血糖水平。

除了饮食外,还需要注意适量运动,每天30~60分钟,每周3~5次的中强度运动可让身体保持活力;戒烟限酒,及早戒烟不仅可以降低肺癌发病率,对心血管也有保护作用。

胡楚青 顾博

迅速升高血糖。这样一来,我们就可以用“血糖生成指数”来反映某种食物和葡萄糖相比,升高血糖的速度和能力了。我们通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100,其余人们常吃的食品,蜂蜜的指数为73,西瓜72,黑米粥42,豆腐31,牛奶28,苹果36,柚子25……那么食物血糖生成指数大于70的,为高血糖生成指数食物;食物血糖生成指数小于55的,则为低血糖生成指数食物。

生活方式决定一切

世界卫生组织的报告指出:“人的健康长寿,15%取决于遗传;10%取决于社会条件;7%取决于自然环境;8%取决于医疗条件;而60%取决于生活方式。”也就是说,健康有1/3的因素是不可控的,而另外2/3,则掌握在我们自己手中。

李主任提醒,进入50岁以后,要更清楚地了解自己的身心健康状况,最好定期到医院做一些全面的检查,及时发现、

男性也有“更年期” 从容面对很重要

一提到“更年期”,人们大都只会想到中年女性,其实,男性也有更年期,专家提醒,进入更年期的男性需要特别注意,这一阶段可称之为人生的“分水岭”,身体的自我保健不容忽视,另外心理上要从容面对,泰然处之。

男性也有“更年期”

郑州市中医院皮肤科性病科主任李海介绍,男性更年期是男性由中年过渡到老年的一个生理阶段,它一般没有明显标志,根据个体差异,反应有轻有重。生理上一般表现为:经常性头晕、疲惫、出虚汗、失眠、不想吃东西等;心理上表现为:莫名其妙地烦躁、爱发无名火,尤其是平时脾气很好的男性,此时可能会莫名的暴躁。

李主任提醒,进入50岁以后,要更清楚地了解自己的身心健康状况,最好定期到医院做一些全面的检查,及时发现、

治疗已出现的疾病,并进行适当的体育锻炼,增强体质,积极准备,适应身体条件的变化。从容面对一笑而过

50多岁的中年男性,大多工作繁忙,压力较大,但精力与体力不如从前,容易形成超负荷运转,因此,要合理安排好工作学习,避免力所不及之事,使身体各部位功能在适度范围内运转,保持充沛的精力和体力投入学习和工作中,这样才有利于身体健康,以最佳状态迎接“更年期”。

日常生活中,要善于控制自己的情绪,凡事不要过于较真,注意心理调节,对矛盾、挫折,要心平气和地对待,避免焦虑、烦躁和赌气。要特别注意克服自己的不健康行为,如抽烟、酗酒、生活不规律等。积极参加健身、户外活动,使注意力从感觉自身体验转移到对生活和对自然的热爱,从而改善心理状态,缓解更年期的某些不适症状。

更年期属自然规律,无法避免,即使出现了明显症状,也不要过分担忧,要心理上有所准备,积极做好调适。出现明显症状时,要及时到正规医院进行检查,在医生指导下使用一些药物,大多数症状可明显减轻,并逐渐消失。

本报记者 周娟

祛暑除湿 薏米最好



夏天炎热的天气,常常让人口干舌燥,于是人们想当然地认为,这是身体缺水的征兆,补充大量的水才是上策。其实不然。夏季室外温度高,但空气中的高湿度同样会“传染”给人,因此,大家千万不要忘了适当调整饮食,给身体除湿温。

薏米可以说是最好的消暑除湿的食品,它含有维生素B1和多种氨基酸,有润肺、清热、除湿、消水肿等功效。在广东,人们一直有夏天喝薏米茶的习惯,就是为了对抗湿热的暑气。现

在,薏米在大小超市都能买到,做粥时不妨放点,或煮点薏米水,外出时带上一瓶,当作饮料来喝。

此外,凉拌菜也是夏天的好选择。例如,野菜马齿苋就是一道解暑散湿的好菜,它具有清热解暑、凉血止血、抑制细菌等功效。将马齿苋的根部除去,洗后柔软,将汁挤出,用食盐、生姜、大蒜、麻油、酱油等拌匀,不仅能除湿热,对身体还有一定的补养作用。

不过,大家给身体除湿的同时,还要注意预防腹泻。汤不要喝过凉的,做凉菜前先把菜烫一下,都能防止病菌乘虚而入。

姜良铎

胆结石 不一定手术

提到胆结石,一般人首先想到的就是手术,以为这样就可以一劳永逸了。但部分高龄病人,体内存在某些重要脏器病变,难以承受手术的打击;年纪较轻的病人,希望保守治疗的更是大有人在。

此外,胆结石病人发病有急慢性之分,急性发作时,病人会出现右上腹明显疼痛,这时手术的确效果不错;但慢性发作时,由于炎症不明显,西药治疗效果不好,手术也没必要,中医中药正可以发挥其优势,“乘胜出击”。

中医强调辩证施治,可以



分别采取清利湿热、理气止痛、舒肝利胆、通腑导滞等方法,配以茵陈、栀子、枳实、厚朴、大黄等药物,减轻或缓解临床症状,改善病人的消化功能。轻度发作期或静止期均可服用,并有一定的预防作用。如果患者症状比较明显,则选用汤剂为好。一旦患者出现胆绞痛,则可采

用针灸穴位或耳部按压,达到止痛作用。平时也可自己按揉一些穴位,如曲池、胆囊穴等,有疏通气血、帮助消化之效。

正确选用食物对病人也大有裨益。主食可多吃粳米、燕麦等,同时,长期食用玉米油有防止胆结石形成的作用;副食可以选择一些含优质蛋白质且胆固醇低的食物,如鱼、瘦肉、豆制品、低脂或脱脂牛奶等;蔬菜可以选择含丰富维生素的,如胡萝卜、西红柿、莴笋、小白菜等,水果则以杏、李子、杨梅等为佳。

彭勃

腰椎间盘突出、颈椎病 您的治疗方法正确吗?

“腰椎间盘突出、颈椎病、椎管狭窄”一般是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫而引起腰痛、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻、心慌、胸闷、恶心等,患者常采用牵引推拿针灸理疗、口服止痛药、外贴止痛膏等方法治疗,但椎间盘是无血管组织,口服药难以到达病变部位,外贴药、牵引推拿等只能一时缓解症状,不能消除突出物,病情反复难愈……

温熬制有效成分遭到严重破坏,治表不治里的缺点,不脏不流,夏季治疗,事半功倍。一疗程15天,需用药5~12盒。

经销地址:河医门诊对面茂源堂药店,并有专业人员指导用药(市内五盒起免费送药)。咨询热线:0371-65193608 60510031 网上咨询:www.zzccc.com

百年秘方 巧治失眠 内服+外用失眠贴 永远摆脱失眠

治疗气管炎、哮喘抗复发 哮喘、慢性支气管炎、肺气肿是常见多发的呼吸道顽症,是一种发作性变态的反应性疾病...

胃肠病专家会诊通知 迎“八·一”军民共建促健康,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)特邀胃肠病专家8月1日-8月31日举行专家会诊活动...

科学治疗“骨质增生、滑膜炎、髌骨软化” “骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”主要是关节软骨出现退行性变,磨损变薄,对关节保护作用降低而继发骨质增生以及滑膜的形态改变...

小孩不爱吃饭是缺锌吗 有些家长看到宝宝不爱吃饭,就想起电视广告上说的孩子不爱吃饭就是缺锌,并且还说的复合制剂既能补锌补钙还能同时补多种维生素,就给宝宝买大量的补品来吃。专家提醒说,这种做法是不科学的。

相关链接

男性“更年期”自测 1.使用原来近视眼镜已无法阅读书报,摘下眼镜放近看反而清楚,说明已有“老花”。

女性游泳警惕妇科病感染

“孩子患的是霉菌性阴道炎。”近日,李女士带着她10岁的女儿丹丹来到郑州市妇幼保健院。检查发现,丹丹游泳时不慎感染了疾病。专家介绍,这几天丹丹一直说“屁屁”痒,李女士刚开始以为孩子是天热上火,就让她多喝水,并每天给她换内裤,可是几天下来丹丹还是喊着痒,外阴部已被抓得红肿充血了。

孩子睡得晚 行为易叛逆

一项新的研究显示,孩子在青春期的叛逆行为,可能与喜欢夜间活动、睡觉时间晚有关。美国宾夕法尼亚州立大学的伊丽莎白·萨斯曼和她的研究小组对111名8~13岁的孩子进行了研究,对他们夜间活动的喜好与反叛行为之间的关系进行了研究,同时还与他们的皮质醇水平联系起来。

熊江雪