

秋冬天气多为肝脏补水

秋季昼夜温差大,容易引起旧病复发,特别是中老年人,生理机能逐渐老化,肝血流量减少,肝脏的代谢和解毒能力下降,再加上机体免疫力较差,极易遭受外邪侵袭。郑州市肝病诊治中心肝病二病区主任高广甫提醒,日常生活中,尤其要重视保护肝脏,最好在生理和心理上一起调节,才能达到最佳效果。

注重补水合理饮食

气候干燥的秋冬天气,补水对肝脏来说很重要。保护肝脏,首先要从饮食上注意,平时不要吃过咸或过于辛

辣的食物,这些食物容易使肝硬化恶化。

高主任介绍,所有体内的毒素都要经过肝脏代谢后排出体外,肝脏在代谢过程中需要大量的水,如果水分摄入太少了,体内的毒素不容易被稀释,这些毒素就会对人体造成伤害,当然,也会对肝脏本身造成损害。多喝水,不仅能补充体内流失的水分,还能促进血液循环,加速身体代谢废物的排出,减轻其对肝脏的损害。

谨防感染病毒性肝炎,要讲究个人卫生,注意饮食营养。平时可以多吃些酸味的水果和蔬菜,来增加肝脏的功能,抵御过盛肺气的侵入。中老年人宜多吃富

含蛋白质、维生素的食物,少吃动物脂肪,避免食用发霉变质食品,最好戒烟少酒。平时要按时用餐,切忌过饱。消化功能较差者,可以少食多餐,增强食欲,保证摄取各种营养。

适度运动调控情绪

秋冬气候干燥,肝火旺盛的人容易发脾气、动怒,生气会引起肝气在体内堆积,从而导致肝气郁结,气血不畅。高主任说,对于肝脏来说,情绪的平和也很重要,平时尽量不要生气,要调整好情绪,保持乐观、积极的心态。日常生活中要做到劳逸结合,适当

参加一些文体活动。每天可以选择散步、慢跑、打太极拳等适度运动,通过有氧锻炼,促进机体新陈代谢,提高肝脏抗病能力。

精神压力大、常熬夜、重体力劳动、经常出差的人群是患肝病的高危人群,生活不规律,特别是长期熬夜会造成肝、脾、肾功能紊乱,效率降低,最后引起负荷过重的现象而产生各种病变。高主任建议,因工作需要等原因必须长期熬夜的人,一定要保持规律的生活,最好用倒时差的方式,适度休息,调整睡眠。

本报记者 周娟

性健康

女性腰腿痛 千万别忽视

都说女人是水做的骨肉,柔弱易碎。然而,从年轻时代的痛经直到老年慢性退行性改变,疼痛问题几乎伴随了女性的整个人生,其中,腰腿疼痛成了绝大多数人的困扰。10月15日至21日,是第四个“世界镇痛日”及“中国镇痛周”,今年的主题为——关注女性疼痛。

遗憾的是,不少女性对疼痛的认识还停留在“疼痛只是一种症状”的旧观点上,每每遇到不明原因的疼痛,都会选择扛着或随便吃点药了事。殊不知,导致女性腰腿痛的常见病有以下几种:

1. 腰椎间盘突出。女性由于不同的生理期和穿着上的原因,如怀孕、喜穿高跟鞋等,会造成腰椎前凸负荷增大。
2. 骨质增生症。俗称长“骨刺”,是骨性关节炎的一种表现,特点为活动中疼痛加剧。40岁后,几乎90%的人负重关节都有或多或少增生性改变。
3. 坐骨神经痛。现代都市女性的坐骨神经痛多与

她们的职业特点有关,特别是秘书、会计、打字员等文案工作者,由于坐姿不正确或久坐,对于经常出现的颈肩不适、腰腿痛、肢体麻木等症状不重视,使得坐骨神经痛已经成了“办公室病”。

4. 膝骨关节炎。女性45岁以后卵巢功能减退,雌激素水平下降,使关节软骨代谢减弱,容易发生退行性改变,加上中年女性在绝经后大都发胖,膝骨关节炎发病率随年龄增长而增加,女性多于男性,且发病年龄比男性早。近年来,膝骨关节炎发病率在退休后热衷于体育锻炼的女性中有所增加,这可能与过度的膝关节活动有关。

其实,大部分女性腰腿疼痛可经保守治疗获得满意疗效。

由于腰腿痛一般病程都比较长,且患病原因复杂,所以服用中药不可能立竿见影,应按疗程坚持服用,并注意疗效的巩固,这样才能达到标本兼治的目的。

常虹

疾病预防

防秋燥 吃秋梨膏



随着秋天的味道越来越浓,人们也渐渐有了“秋燥”的感觉。中医认为,秋季与人体五脏中的“肺”相对应,所以秋季容易出现呼吸系统疾病;再加上空气干燥,人们容易出现咽干、咽痒、干咳少痰等症状。以下几种中成药可以帮你预防和治理这些症状。

秋梨膏。由秋梨、浙贝母、麦冬等制成,有养阴生津、清热润燥、止咳化痰的功效。有干咳气短、痰少而稠、口咽干燥、声音嘶哑、午后潮热等症的人适用此药。成人每次服15克,每日2次,温开水调服。7岁以上小儿每次服7.5克,3-7岁小儿每次服5克。

橘红丸。由橘红、瓜蒌皮、石膏等制成,有清肺热、润燥化痰的功效,适用于咳嗽不止、夜间加重、痰多而且色黄质稠、喘息气急、口舌干燥等症的人。成人每次服1丸,症状严重者加倍,每日2次;空腹温开水送服。

蜜炼川贝枇杷膏。由川贝母、枇杷叶、苦杏仁、桔梗、蜂蜜等组成,具有清热润肺、止咳平喘、理气化痰的功效,当出现痰多、胸闷、咽喉痛痒、声音嘶哑等症时,可以服用此药。成人一次口服15毫升,每日3次;小儿酌量减量。

风寒咳嗽、湿痰咳嗽的患者忌服上述药物。在服用上述药物时应注意忌食辛辣燥热的食物,如辣椒、胡椒、羊肉、桂皮等。

此外,中医学有“药食同补”的说法,在服用上述药物的同时,还可以辅之以一些润燥的食物,例如百合、白菊花等,其中百合熬粥、炒食均可,白菊花可以用开水泡茶饮。此外,梨内有清热解暑、润肺生津、止咳化痰的功效,与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。石榴含鞣酸,有生津液、止烦渴的作用,捣汁或煎汤饮均可。葡萄酸甜可口,能生津液、利小便。荸荠可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰液黄稠等症,与莲藕榨汁共饮,效果更好。 李博

从草本牙膏中寻找“天然”感觉

高露洁草本翠爽牙膏 上市大受欢迎

现代人崇尚“天然”的潮流正带动草本牙膏在中国热卖。今年10月,在同类产品中率先添加荷叶成分的高露洁草本翠爽牙膏正式上市。

《本草纲目》记载,荷叶能清热、解毒、散瘀、去火气,还可凉血止血。多吃荷叶类食物,可起到清新口腔、舒适牙龈的作用。

高露洁草本翠爽牙膏除了添加荷叶精华之外,还保留草本系列特有的金银花及薄荷精华配方。据中医理论,荷叶可清热解暑、升发清凉、凉血止血,金银花具有清热解毒、凉散风热的功效,薄荷则可宣散风热、清头目、透疹。

另外,本次推出的翠爽牙膏是首款采用水晶啫喱膏体的草本系列牙膏。草本系列属高露洁品牌下的高性价比产品,而水晶啫喱膏体往往被用于高端产品,因此翠爽系列性价比极高,高露洁还为这款牙膏调制了清新水果香型。

据悉,此款牙膏一经推出,便广受消费者尤其是家庭用户的热捧。高露洁进入中国以来,不仅提供品种齐全的优质牙膏,更致力于将正确的口腔保健方法带入中国,提高中国消费者的整体口腔健康水平。

高露洁公司诚邀县级及部分空白地级市分销商。有意者请致电 0371-63692753 牛小姐。

专家提醒

适度运动驱散困乏

秋冬季节,人体生理系统进入了休整阶段,人体容易感到疲倦。很多人整天没精打采、哈欠连天。专家建议,这一时期可以加强体育锻炼和适当进补来增强体力,保持充沛精力。

郑州市第三人民医院中医科主任王素君建议,平时要多参加体育锻炼,如,慢跑、游泳等活动,运动过后人会感到神清气爽、精力充沛。但运动后大量出汗要注意保暖,以免感冒;晨练时间不宜过早,最好是阳光充足,不刮风下雪。一般来说,困乏状态和人体缺氧也有关,因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡皮树、文竹等,释放氧气,调节室内空气。

日常饮食中要注意适当食补。在饮食上,最好吃清淡些,而油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦。牛羊肉、海参都可以

增加人体内的阳气,但要注意不要补得过大。多吃新鲜果蔬能一定程度上改善疲倦的不良状态,碱性食物可以中和体内的酸性物质,苹果、海带、适量的皮蛋都是改善体质的好食物。

要保证足够的睡眠。成人每天睡眠不应少于8小时,青少年不少于10小时。不要熬夜,尽量争取在晚上10点前入睡。要早睡早起,早晨,人如能提前进入工作状态,就能有效防止一上班就困倦;中午可以适当“充充电”,小睡10到30分钟也利于化解困倦现象。还要注意保暖,特别是脚和腿。

王主任同时也提醒,如果坚持运动,合理饮食并保证充分规律的睡眠后,依然困乏嗜睡,最好到医院做系统检查,很可能是内分泌系统出了问题。 周娟



老年保健

人到中年体检须查餐后血糖

每年都要体检,不要拖成病再去看医生

中年以后,人的多种生理机能渐趋衰退。《内经》中早已形象地指出:女子五七,面始焦,发始堕;六七,面皆焦,发始白;七七,形坏。男子五八,发堕齿槁;六八,面焦,发鬓斑白;七八,筋不能动,形体皆极;八八,则齿去。这里的五七是指35岁,六七是42岁。也就是说,古人已经认识到,过了35岁,人的健康开始走下坡路,衰老无法逆转,只能通过保健和调养来延缓。

中年,人生的金秋,本该是收获的季节。但是,经历了半生的劳碌,很多中年人的健康会在这个阶段出现危机——腿脚开始不听使唤;晚上躺在床上总是辗转反侧难以入眠;单位体检,各项指标都偏离正常……面对一系列来自身体健康的警报,我们该如何应对?

中风是造成中年死亡的罪魁祸首

中年人的“三高”问题越来越突出。人到中年,体形上最大的改变就是“发福”,男性开始长啤酒肚,女性也不复窈窕。有些人觉得胖点没什么,殊不知,肥胖是健康的大敌。研究发现,苹果体形的人比正常人更易患高血压、高血脂、高血糖等心血管疾病,这些危险因素也极易诱发心肌梗塞。值得警惕的是,近年来“三高”人群日趋年轻化,35岁至50岁人群发病率增长速度较快。

专家指出,“三高”对中年人来说,最大的危害是中风。中风是造成中年死亡的罪魁祸首,对中年人来说危害性远超过癌症。因此,建议中年人如发现胸闷、胸前区有压迫感或早搏都要引起重视,及时做心电图检查,以明确诊断。

中年不养肺久之易患慢性肺病

人到30岁以后,每过10年心脏排血的能

力就下降6%~8%,血压上升5%~6%,肌肉组织则减少3%~4%。现代人的工作往往静而不动,加上中年以后膈肌、肋间肌与腹肌有所萎缩,肌张力降低,加上呼吸器官的衰老,纤毛运动减弱等,心肺功能下降,更容易导致肺部感染,到老年容易发展成慢阻肺、老慢支等等。很多疾病如冠心病、胃肠道问题、心肺部疾病等常常是在步入老年后才发病,但究其根源,却是中年时抽烟、酗酒、虐待肠胃等不健康的生活方式埋下的祸根。

健康差会加大“夹心中坚”压力
中年人在职场打拼多年,多为公司的“夹心中坚”,要应付上司,也要管理下属,上有老下有小,生活和工作的双重压力使得不少人很少顾及自己的身体。一项在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查显示,66%的人有失眠、不易入睡等现象;经常腰酸背痛者为62%;记忆力明显衰退的占57%;脾气暴躁、焦虑的占48%。这些都是亚健康信号,如果长期不加以调整,迟早会疾病缠身。“失眠在中年人中非常普遍,除了压力大之外,身体机能下降本身也会引发或者加剧心理的紧张,导致加重失眠等。”有心理科医生如是说。



中年人健康养生五大忌

- 一忌工作熬夜。一方面身体器官开始进入老化状态,一方面生活要求我们“芝麻开花节节高”,这是中年人面临的重大问题。这个时期的中年人保养身体应该注意五大忌:一忌工作熬夜。人到中年,工作任务越来越繁重,如果工作上长期硬拼,长期熬夜,就可能引起因神经系统过度紧张而导致的神经衰弱、溃疡病、高血压、冠心病等。此外,熬夜工作不仅导致睡眠不足,还会严重影响睡眠质量,久而久之会造成大脑受损,促使早衰。
- 二忌三餐挨饿。有些中年人因工作忙、学习紧张或生意忙难以脱身,长时间连一口水都顾不上喝,三餐不定时,长期下去会导致水分、

“颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄”云南民间好办法

在云南临沧、保山地区,很多人都知道从北京协和医院退休回乡的侯廷翰教授,自幼酷爱中医,专攻骨科顽症,很多颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄,不能翻身、下床、行走,想做手术者,找到他,只需用他研制的仙草活骨膏贴敷一次,当天扶着进来的,自己能走出去,实现一夜就能翻身,一周就能下床行走,一月20盒药用完就能开车、爬山、跑步。根本无需吃药打针,做手术。仙草活骨膏已经走出家门,面向全国销售。并承诺诚

信治疗,不花冤枉钱。侯廷翰提醒:决不能做虚假宣传。凡颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄病人不怕重,越重效果越好。我不以暂时止痛蒙蔽患者,我相信很多中医外治之法都能改善局部疼痛,而本人更以轻松弯腰拾物,自由活动来检验效果。

一个疗程15天 仅需6-12盒 1-3疗程康复
咨询热线 0371-66138608
河医对面茂源堂大药房有售

养餐桌

血压高蔬菜挑着吃

高血压患者在选择蔬菜时要注意,凡100克蔬菜中含钠量超过100毫克者,如茴香、牛皮菜、茼蒿等,尽量少食用。相反,钾有降低血压的作用,高血压患者在执行低钠饮食的同时,也该多吃些含钾丰富的蔬菜。可增加降压效果,钾对心肌细胞还有保

护作用。富含高钾、低钠的食物有豆类(黄豆、黑豆、毛豆、蚕豆等)、玉米、马铃薯、芋头、竹笋、荸荠、苋菜、冬菇、南瓜、菜瓜、苦瓜、黄瓜、甜瓜等。这些食物既能补钾又能限钠,故最适合高血压患者食用。

李惠明