

找到快乐和健康的平衡点

本报记者 周娟

紧随时尚的步伐,追求个性的自我。现代生活节奏快,很多人习惯在紧张的节奏中寻找自己的解压方法。但是,快乐随意的生活却不一定是健康的生活,健康专家提醒,一些看似随性潇洒的生活方式却是以牺牲健康为代价的,重要的是,在健康和快乐之间,找到一个平衡点,在把握健康的前提下保持快乐的心态。

健康误区之一: 追求夜生活

泡吧、卡拉OK等,对于现代年轻人而言,这些都是从白天紧张忙碌的工作中释放出来的有效方式,既能缓解工作压力,还能带来活力。惯性使然,夜生活逐渐成为现代人生活方式的一部分。

健康代价:酒吧和卡拉OK里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。郑州市中医院心理科主任平玉娟介绍,过多的夜生活缩短人体的正常睡眠和休息时间,会影响人体的生物钟平衡,使人身身心疲惫,代谢紊乱。

解决方案:彻底的释放不失为一种有效的减压方式,如果喜欢泡吧、K歌,可以利用闲暇时间偶尔为之,但切忌“夜夜笙歌”,这样的话,不仅达不到预期的放松效果,反而可能因身心过于疲惫而引发多种疾病。

健康误区之二: 沉溺网络

互动是网络的最直接表现,网络沟通了世界,网络使很多人着迷,网络生活,已经成了很多人的精神家园。

健康代价:上网时间长,不光是对眼睛造成伤害。专家提醒,电脑射线成年累月地在身体里蓄积,对血液系统也造成伤害,网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳,也容易引起类似的神经系统疾患。

解决方案:上网无可厚非,但是喜欢上网的人群,一定要控制每天在电脑前停留的时间。最好多安排些户外活动,缓解神经系统压力。

健康误区之三: 盲目瘦身

追求纤瘦的身材,害怕体重增加不敢进食。为了瘦身,购买紧紧包裹全身的塑身内衣……很多年轻女性为了追求形体美,想尽了各种方法。

健康代价:长期不规律饮食,容易引起胃肠功能紊乱,不科学的减肥和生活不规律正使众多年轻女性的肠道提前老化。河南省人民医院消化内科主任杨玉秀说,肠道功能老化后,常见的疾病包括急性慢性腹泻、肠易激综合征、便秘等,长期患病会导致面色晦暗、皱纹增多,使人呈现老态。瘦身衣使内脏及其神经系统长期处于紧张状态,导致胃肠功能降低,消化系统功能减弱,还会使人产生缺氧反应等。

解决方案:为避免吸收过多的热量,可以适度控制进食,但平时一定要坚持规律饮食,保证营养,如果本来就超负荷工作,到该吃饭的时候不吃,身体会出现

乏力、眩晕、低血糖症状,对健康会有影响。另外,平时最好在不在影响形体美的前提下,尽可能穿宽松一些的内衣。

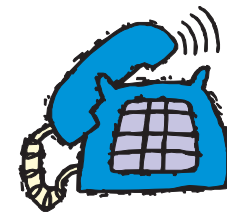
健康误区之四: 一味防晒

防晒意识越来越强,不把自己从头到脚用帽子、遮阳伞、防晒霜……“武装”起来,决不踏出家门。

健康代价:过多晒太阳,的确会引起皮肤老化现象,或者可能患皮肤癌。但阳光对人体来说是最好的补品,人长期不晒太阳的话会缺钙,相关疾病就会增多,如骨质疏松、抽筋等,研究发现,每星期有规律地晒太阳,可以有效预防骨质疏松症等疾病。

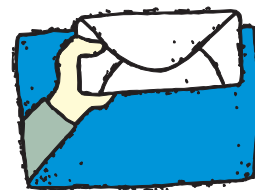
解决方案:女性害怕皮肤变黑,可以在清早或者傍晚光线不是太强的时候接受日照。当然,晒太阳应根据肤色、季节、时间因人而异,不是要每个人都在阳光下暴晒,而是要充分接受太阳光线,一天要有一个小时的阳光照射。

健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507 手机:15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解难,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507 电子信箱:zrzrbjiankang@163.com

拥有一身“硬骨头”

经常腰背痛,身长缩短、驼背,容易骨折,呼吸功能下降,胸闷、气短、呼吸困难等,如果经常出现上述症状,你很有可能是患上了骨质疏松症。骨质疏松是一种能造成全身骨量减少、骨的微观结构退化、骨强度下降、骨脆性增加的全身骨骼疾病。

10月20日是“国际骨质疏松日”,郑州市骨科医院风湿科张依山主任说,骨质疏松的防治特别强调年龄段,一般来说,越早越好。他建议,中年以后应每年检查一次骨密度,了解自己的骨峰值,防患于未然。

科学预防是关键

骨质疏松一般分为原发性骨质疏松症、继发性骨质疏松症和特发性骨质疏松症三类。张主任说,目前还没有一种安全而有效的方法,帮助已疏松的骨骼恢复原状,日常的预防保健很重要。

首先,应从儿童、青少年做起。平时要注意合理膳食营养,多食用含钙高的食品,如鱼、虾、虾皮、海带、牛奶等。要从小开始,养成科学的生活方式,坚持体育锻炼,多晒太阳、不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料,少吃糖及食盐,动物蛋白也不宜过多。尽可能保存体内钙质,丰富钙库,将骨峰值提高到最大值。

妇女绝经后,骨丢失量加速进行。此时应每年进行一次骨密度检查,快速骨量减少的人群,要根据医生建议,及早采取防治对策,积极进行抑制骨吸收治疗,平时尽量避免摔倒、碰撞等。

合理治疗恢复体能

一旦患上骨质疏松症,一定要及时科学治疗。张主任建议,首先,应保持足够的体力活动。至少坚持每天30分钟,每周3~5次的体育锻炼。还要尽量从食品中补充钙质,扩展食物种类,多食含钙食物。其次,是补充维生素D,多晒太阳促进钙质吸收;使用药物降钙素或双磷酸盐以抑制破骨细胞活性,抑制骨吸收,对绝经后的妇女,还可采用激素替代疗法,补充雌激素,防止骨量丢失。

骨质疏松的检测最好的办法是测量骨密度,这是一种无损伤、无痛苦的方法,医生根据所测的数值,可以诊断出是骨量减少,还是骨质疏松。在一些无条件做骨密度测定的地方,可根据其危险因素来判断是否患有骨质疏松症。

老人“健骨”有方

一些人认为,人老了骨头自然就松了,骨折在所难免,张主任告诉记者,老人的骨折其实很有可能不是因为骨质疏松,老人健骨宜早不宜迟。

他建议老人,平时要坚持适量运动,肾虚者要注意根据个人体质合理使用药物补肾。临床表明,补肾类药物能抑制破骨细胞的骨吸收活动,同时还能增生骨细胞,促进骨形成。某些胃肠道疾病引起消化吸收不良时,会影响钙及维生素D的吸收,造成骨质疏松症。日常生活中,老人还要注意健脾调脾。

本报记者 周娟

相关链接:

预防骨质疏松症的方法

1. 摄取足够的维生素C及矿物质锌、锰、铜等。
2. 多吃含钙及蛋白质的食物,少吃加工过的肉类食品。
3. 低盐低脂饮食,少吃过甜的食物,醋有助钙的吸收,可适量多吃。
4. 平时少喝酒、抽烟,以免降低体内雌激素,妨碍钙的吸收。
5. 多晒太阳,使皮肤维生素D合成增加,适量运动。
6. 保持正确姿势,不要弯腰驼背,不要经常跪坐,以免增加骨骼负担。
7. 40岁以上者,避免从事太激烈、负重太大的运动。
8. 老年人慎用药物,以免影响骨质代谢。
9. 防止各种意外伤害,定期接受骨质疏松检查。

微创极速丰胸 仍为爱美者追求热点

——一美极速丰胸突破百例

“环状立体无痛微创抽脂”、“自然双眼皮”、“隐形隆鼻术”以及“非手术无痕无痛拉皮”……一美整形机构进行“美丽签约”的众多求美者真正体会到了一次精细整形的魅力所在。求美者在极致隐蔽、无痛的前提下实现了自己的多年美丽梦想。特别是利用午休时间成就的“腋下微创极速丰胸”更受到爱美者的追捧。

“极速丰胸”技术率先落户一美

一美精细整形医院在开展的“首届整形体验节”和“打造河南十大经典美女”活动中,“极速恢复丰胸”技术已受到了众多爱美人士的的关注。在“十一”黄金周中,突破百例的临床案例更加体现了“极速恢复丰胸”技术的先进性。“极速恢复丰胸”在河南省率先引进了24小时“恢复”技术和设备。

“恢复快”、“无痛苦”、“费用低”、“出血少”、“入口小”、“时间短”成为了所有来

一美整形医院体验“极速丰胸”女士们的切身体会。作为省内首家精细整形专科医院,一美整形医院乳房专家管理组结合中国女性身材的特点,制定了“极速丰胸”严格的条件。在术前、术中、术后也制定了严格的16条塑造完美法则,使安全和效果得到的极大的提高。

一美整形展示麦格、娜高、维多利亚等极品假体

女人的胸部,“C”是一个耀眼、完美的曲线点。一美整形医院乳房整形专家组充分利用“点式微创隐蔽技术”和“极速恢复丰胸”技术,在不影响工作的前提下,快速实现“优美曲线”之梦。目前,“十月黄金整形节”继续延续,一美整形医院将对麦格、娜高、法国ES、维多利亚、玛格丽特等极品假体进行展示,用优质的产品结合先进的技术,实现爱美人士的美丽夙愿。

孕前口服“斯利安”片 可预防神经管畸形

张女士:我结婚一年,准备要孩子,听同事说孕前要口服“斯利安”补充叶酸,请问有必要?



郑州市妇幼保健院 郑州市金水路41号 63881120 60529222

郑州市妇幼保健院保健部副主任、副主任医师宫亚红:国内外研究表明,母亲怀孕时体内缺少叶酸,会直接影响50多种重要物质的合成,造成无脑畸形和神经管畸形。神经管畸形是我国最常见的出生缺陷之一,每年有8~10万个神经管畸形儿出生,全国各地均有发生。用叶酸增补剂预防神经管畸形,已有200万年龄龄妇女服用的经验,该项成果已在全国27个省、

市、自治区推广。“斯利安”片的主要成分是叶酸,但与一般的叶酸不同,其含量为0.4mg,是专门供怀孕妇女服用,预防胎儿神经管畸形的药物。在孕前三个月开始补充叶酸,坚持每天服一片“斯利安”片,一直到孕后3个月,可使大多数妇女体内叶酸贮存量达到正常水平,从而降低神经管畸形的发生率。因此,为了您能生一个健康的小宝宝,建议您在孕前就开始服用“斯利安”片。

正确对待口吃



口吃俗称“结巴”,是一种习惯性的语言表达缺陷,通常表现为在说话时字音重复或词句中断。近年来,口吃尤其是儿童口吃的发生有不断增长的趋势,口吃已经成为影响人们身心健康的重要问题之一。10月22日是“国际口吃日”,口腔专家建议,要正确对待口吃,尽早对儿童进行口吃普查,及早发现,及早纠正,避免或减少成年人口吃。

平和看待口吃

由于缺少必要的口吃常识,大部分的成人口吃者及口吃儿童家长对口吃问题存在严重的误区,很大程度上影响了口吃的治疗。很多成人口吃者平时不敢说话,把与人的正常言语交流视为洪水猛兽,进而产生自卑、焦虑、抑郁,有的甚至产生了轻生的念头。口吃只是一种疾病,通过科学的治疗手段是完全能够治愈的,成人患者自身一定要坦然面对,主动接受并配合医生的治疗。相对于成人口吃者,口吃儿童虽然在心理上没有更多的负担,但是有的家长由于望子成龙心切,产生强烈的焦虑情绪,对孩子的语言反复提醒、批评,甚至打骂。郑州市儿童医院康复中心语言训练师王花敏介绍,0~3岁孩子的语

言形成都要经历从听到说到理解这个过程,尤其是3岁左右的孩子,这时候家长对孩子出现的口吃一定要“冷处理”,过多的纠正和训斥,反而会造成“负性加强”,可能会使口吃持续到成年。

注重倾听和交流

儿童的语言机制还不完善,急于表达自己的思想时,容易出现言语流畅节奏的障碍。当孩子讲话有些拖长音或者重复,家长要注意听,不要急于纠正,一定要等孩子讲完,要在反复的发音、讲话中慢慢锻炼孩子的听说能力。

已患口吃或有口吃倾向的儿童,家长的关注点不应放在“话说得怎样”,而是要认真和耐心地倾听孩子说话,不要打断他们,与其做真诚的语言交流,创造一个轻松和信任的语言环境。王老师说,如果孩子长期反复出现“结巴”,要带孩子到专业机构进行正规的语言训练,不用自行盲目纠正,使孩子产生畏惧心理,不敢说话。另外,孩子的模仿力强,健康的语言环境也很重要。

成人口吃者由于长期受到口吃的折磨,很畏惧与人做言语交流,并由此产生自卑、焦虑、抑郁,他们更需要倾听和交流。 本报记者 周娟

“一场秋雨一场寒”,连续几场的阴雨让今年的郑州注定是个寒秋。然而记者近日在五一公园发现,有的中老年人仍然单衣散步,不由得想起广为流传的一句谚语:“春捂秋冻,不生杂病。”这句话是否有科学依据呢?记者就此采访了相关中医专家。

客观看待“春捂秋冻”

郑州市中医院呼吸科主任、副主任医师王树凡告诉记者,“春捂”是说春季气温刚转暖,不宜过早脱掉棉衣。一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,病菌乘虚而入,容易引发各种呼吸系统疾病及冬季传染病。

“秋冻”就是说秋季气温较低,不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应能力。季节刚开始转换时,气温尚不稳定,暑热尚未退尽,过早过早地增加衣服,一旦气温回升,出汗着风,很容易伤风感冒。

王医师提醒,凡事都有个度,目前“秋冻”也得因人、因时、因病而异,首先是确保自身健康的前提下,适当稍加厚衣,维持自身整体机制平衡,循序渐进地适应低温天气,减少秋冬病发病率。

“秋冻”切忌盲目

专家提醒,“秋冻”要因人而异,不可盲目。如有以下几种症状,一定要根据天气冷暖及时加衣:心血管疾病气温骤降

可以导致血管痉挛,最终发生急性心肌梗死或心绞痛。据记者调查,每年10月份左右是郑州地区急性心肌梗死发病的高峰期。

脑血管疾病当气温、气流等气象变化剧烈时,容易引起血压升高,脑部缺血缺氧,加上空气干燥,人体内容易缺水,致使血液黏稠,导致脑血栓等脑血管疾病。尤其是老年人对外界环境变化适应差,很容易发生中风。

消化性溃疡多数溃疡病患者具有周期性发作的特点,秋季至次年早春,都是溃疡病的高发季节,这方面患者尤其要注意。

骨关节病患者可能因气候异常、气温骤降而加重,气温降低可引起人体多部位血管收缩,局部血流减慢,滑膜反应增加,因此,寒冷、潮湿等会使骨关节病加重。

此外,入秋时节由于气候变化的关系,人们很容易患呼吸道疾病,尤其是免疫力较差的老年人和儿童。

由于传统“春捂秋冻”的说法,许多人并不重视入秋时的保暖。为此,专

本报记者 郑磊



家建议,入秋时不宜盲目“秋冻”,应对秋季疾病给予充分重视。首先,秋季应随时注意天气变化,加强体育锻炼,增强抵抗力,这是预防秋季疾病的关键。其次,根据天气变化及时增减衣服,虽然有“春捂秋冻”之说,但如果气温急剧下降一味追求“秋冻”而不及及时增衣保暖,不仅不能强身健体,还会适得其反,诱发各种疾病。

“秋冻”大有讲究

据介绍,秋冻大有讲究,运用得当对身体有益,否则适得其反。

首先要因时而宜。初秋,暑热未消,还时不时地有几场“秋老虎”光临,虽然气温开始下降,却并不寒冷,这时是开始“秋冻”的最佳时期,最适合耐寒锻炼,尤其青壮年,穿衣要有所控制,有意识地让机体“冻一冻”,以免身热汗出,伤阴耗气。而在昼夜温差变化较大的晚秋,则切勿盲目受冻。晚秋常有强冷空气侵袭,以致气温骤降,此时若一味强求“秋冻”,不但对健康无益,还容易引发呼吸道和心血管等疾病。此时应随时增减衣服,以防感冒。

其次要因个人的身体素质,个体的患病几率来综合考虑。

专家建议,要了解“秋冻”的内涵,不应只局限于秋凉少穿点衣服,更重要的是要加强自身锻炼,增强体质才是关键。无论何种活动,都应注意切勿大汗淋漓,当周身微热、尚未出汗时即可停止,预防秋季感冒。