

节日放松有度 节后还需收心

坐着打盹易眩晕

圣诞刚过,元旦将至,或邀朋小聚,或外出旅行,或调养休息,对于日常忙碌紧张的现代人来说,节日成了放松身心的最佳时机。适度的放松确实有助于人们舒缓压力、调解情绪,但节日期间的饮食作息和平日有所不同,容易打乱原本规律的生活习惯,造成节后的不适应。健康专家特别提醒,节后要尽快调整身心,以便更好地投入工作和生活。

节日期间,很多人外出就餐的次数明显增多,再加上娱乐过度、频频熬夜等不规律的生活,很容易导致饮食不规律、节后胃口差、便秘等。郑州市第五人民医院消化内科主任

马英杰说,节后饮食上更加注意均衡,最好多吃一些清淡的饮食。节日里饮食大多偏于油腻,再加上生活不规律,很容易上火,节后可以多吃些五谷杂粮和富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄。如果节后胃口差,注意选择一些容易消化的食物,日常要多走路,适当慢跑,适度运动也有助于肠胃的调整。

能适得其反。郑州市中心医院心理科主任平玉娟介绍,每个人的睡眠是由自己的生物钟控制的,如果生物钟被打乱,即便睡得很多,也可能觉得更疲劳。

为了消除疲劳,节后刚开始的几天可以每天提前一两个小时入睡,但一定要坚持第二天早上都在同一时间起床,逐步将自己的生物钟调整好。为保证睡眠质量,可以在睡前洗个澡或用热水泡脚。睡眠时可以将脚垫高些,以利于下肢血液循环,促进疲劳的消除。

就成了和亲朋相邀小聚的最好时机。但如果节日期间过于放松,上班后就会不适应,甚至会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪。平玉娟解释说,节日期间人们的心理状态一般比较松弛,再回到紧张的工作环境,很容易产生不适应感,此时就需要加强自我调节,使身心尽快恢复到原有的工作状态上。

如果一时不能恢复原有的工作热情,也不要过于恐慌和担心,盲目为自己加压容易造成抵触情绪和挫败感。要静下心来想一想上班需要做的事,尽量使自己的心态调整到工作上去,可以先选择一些自己比较感兴趣的事情入手。工作时如果思维迟钝、注意力难以集中,可以选择出去走走,听听音乐,适当舒缓一下情绪。

节后饮食重清淡

节日期间,很多人外出就餐的次数明显增多,再加上娱乐过度、频频熬夜等不规律的生活,很容易导致饮食不规律、节后胃口差、便秘等。郑州市第五人民医院消化内科主任

睡眠消疲亦有度

如果节日期间体力消耗过大,睡眠就是驱除疲劳的重要手段,但是千万别以为蒙头大睡十几个小时就能消除疲倦,那样做很可

过度放松要收心

平时工作紧张忙碌,无暇顾及,节日

雾天别晨练 出门戴口罩

近日当心浓雾“伤人”

记者12月25日从市气象局获悉,郑州近期会出现雨雪天气,大雾“红色警报”有所减轻,但近日仍会有浓雾来袭。据了解,自10月份以来郑州市共发布大雾预警14次。浓雾天气不仅给交通出行带来不便,也给一些早起晨练的人们带来了疾病隐患。郑州市中医院呼吸科主任、副主任医师王树凡提醒市民,由于浓雾会造成空气中含氧量降低,湿度增大,有害粉尘增多,很容易引发呼吸道、心脑血管等疾病,要做好浓雾天气的防护保健,避免大雾对人体带来伤害。

浓雾中有害物质多

王树凡介绍说,一般人看来,浓雾对人体的危害主要是湿气重,容易引发一些湿疹等疾病。事实上浓雾的危害远不止如此:雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃等有害物质,其浓度通常比大气水滴高出几十倍,会对人体健康造成危害,看似缥缈、温柔的雾气,其实里面有很多“脏东西”,特别是离地层近的空气,污染往往较严重,另外雾滴在飘移过程中,不断与污染物相碰,并吸附它们,明显降低了空气质量。大雾笼罩时,来自四面八方的污染物会刺激人体的一些敏感部位,很容易引起咽喉炎、气管炎等呼吸道炎症及其它一些过敏性疾病。对于患有心血管疾病的人来说,如果防护不当,雾天往往会加重症状,诱发原有疾病。

谨防疾病乘虚而入

王树凡提醒,雾气中的尘埃、细菌对慢性支气管炎及有吸烟习惯的人来说,危害更大。有吸烟习惯的人,有的虽然已经染上了某些慢性呼吸道疾病,自己却并不知道,而遇到雾中粉尘的刺激才开始出现症状,而此时常常误以为是患了感冒。

女性健康

妊娠期牙病早防早治

从妊娠2个月开始,有的孕妇会出现明显的牙龈出血,甚至妨碍饮食,这是妊娠期牙龈炎作祟。

由于妊娠期激素水平的改变,使原有的慢性牙龈炎加重和改变特性。还有,妊娠时体内女性激素(主要是黄体酮)水平增高,使牙龈毛细血管扩张、瘀血,炎症细胞和液体渗出增多,加重了炎症反应。还有,个别病变呈瘤样生长,发展为妊娠期瘤,但不是真正意义上的肿瘤,而是一种增生的毛细血管,其程度超过了牙龈对慢性刺激的反应。

牙医发现,这些牙病患者一般在妊娠前均有不同程度的牙龈炎,

从妊娠2~3个月开始出现症状,至8个月时达到高峰,分娩后2个月时,牙龈炎大部分可以消退。

牙病治疗首先要除去一切局部刺激因素,如牙石、菌斑、不良修复体、充填开放的龋洞。尽量避免使用抗生素等消炎药,以免影响胎儿。对一些体积大,妨碍进食的妊娠瘤,则可行手术切除。但手术时间应尽量选择在妊娠第4~6个月之间。切除应达骨面,包括骨髓,以免复发。若能在妊娠初期及时治疗原有的牙龈炎,并能认真控制菌斑,可预防妊娠期牙龈炎的发生或复发。

孙玉荣

心理诊所

倾听是最好的安慰

第一次看到小维,我就觉得他眼中有种表达的渴望。“这样吧,请你闭上眼睛,想说什么就说什么。”我轻声说。

他真的就把眼睛闭上了,说:“他们为什么不老老实实干自己的活,总是想着算计别人呢?干吗非要和别人比你死我活呢?”他越说越激动。

突然,他睁开眼,意识到自己刚才的失态,流露出一脸的歉意。继而又小维说:“我发牢骚,你肯定不爱听。我去找过朋友,想寻求安慰,但他们喋喋不休地说了很多,我反而更烦了。”我问他,是不是朋友们都没有仔细听他的烦心事。“您怎么知道?”他问我。我神秘地一笑,说:“这是



秘密!”然后,我让他把烦心事都一股脑地说出来。最后他对我说:“谢谢您能听我发牢骚!我感觉好多了。”

我之所以能猜到,小维的朋友没有耐心听他倾诉,是因为我知道小维此时需要的不是劝慰,而是一个途径让他发泄心中的不满。可他的朋友却没有真正理解小维的心境,那么所谓的安慰也就变成了大而空的“废话”。

其实,听是一种学问,不仅要用耳朵,更要用心,这能让对方感觉到你的倾听就是一种陪伴和关怀,即使只有有来言而没有去语,可一样能达到安慰的效果。这大概就是“此时无声胜有声”吧!

刘晓祯

太追求完美未必是好事

造成他们过于追求完美的主要原因是,童年受到了严格,甚至有些严厉的教育。他们小时候,父母往往给他们设定了难以企及的目标,有时还会告诉他们,“这是大孩子做的,你要是做到了,说明你比他们还聪明。”于是这些孩子就不断地追逐某些遥不可及的目标,由于能力有限,他们习惯把每个小细节做得尽善尽美,即使这些细节有时真的无关紧要。这就造成了他们日后,总习惯性地像父母那样对待周围的人,不由自

主地追求完美,尤其是细节的完美。

但长此以往,这会给他们非常不利。一方面,他们总给自己施加压力,特别容易急躁。所以,越追求完美,事情可能就越会做糟。另一方面,追求完美的人总在细节上上下下工夫,容易让他们迷失大方向。对于这些人来说,平时要注意,别给自己太大的压力,告诉自己“世界上没有绝对完美的东西”,心态平和轻松地工作反而会收到更好的效果。

王文

健康小贴士

牙刷怕脏 加个套

干湿不分的卫生间有很多的弊端,牙刷污染就是其中之一,淋浴的时候,冲马桶的时候,都可能污染到牙刷。

牙刷套是很适合小型卫生间的物件,牙刷套主要是套住牙刷头,避免刷头弄脏。多是采用硬塑料制作的,有着各种图案非常可爱,牙刷清洗干净时可以用牙刷套套上,用的时候再拿出来。

牙刷套也要几天就刷洗一次,这样可以避免细菌的滋生。

杨文婧

健身之道

四个动作缓解五种背痛

图1:背部垫物

平躺,将鞋盒大小的木块或者一摞书垫在尾椎骨下方,两臂向前伸直,建议每天练习,但不适用于急性背痛发作时。



图2:屈膝至胸前

躺在床上,收腹,一条腿先弯曲,双手紧扶膝盖缓缓移向胸前,另一条腿再缓慢屈起,以保持身体平衡。然后换腿,重复相同动作,大腿与身体成90度角即可。动作要轻柔、缓慢。



图3:弯腰手触脚趾

两脚平行站立,距离15厘米,收腹提臀,下颌微收,上身缓缓下弯,两臂垂直向下碰触脚趾。如果腿筋太紧,可以适当弯曲膝盖,然后上身和两臂上下反弹运动。



图4:蹲下练习

两脚并拢,蹲下,两手把住栏杆等固定物,头低得越低越好,然后,让臀部做上下反弹式运动,向下时,臀部离地面越低越好。持续30秒,重复两次。

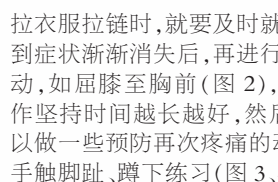


图4

根据背痛的方式和程度,专家将其分成五个类型,并分别给出了不同建议。

1.背部僵硬

背部僵硬多由开车时间长或换床睡觉引起,此时背部还不至于疼痛,只是感到隐隐的不适。此时,可以服用一些止痛药,或者卧床休息几天,要出行时也尽量乘坐电梯。另外,还可以做一些背部垫物、蹲下练习和弯腰手触脚趾的运动(图1,3,4)。

2.颈椎痉挛

如果背部感到一阵短暂而剧烈的疼痛,同时还伴有大腿一侧的刺痛,此时,就需要缓解背部关节的紧张,可以平躺,将膝盖弯曲至胸前(图2)。此外,也可以选择用网球在背部来回滚动的方法来缓解。

3.弯腰受限

当后背疼到无法系鞋带,或

4.剧烈疼痛

如果背部出现难以忍受的剧痛,而且有向纵深发展的趋势,同时伴有膀胱、大腿等部位的疼痛,那么,药物治疗首当其冲。在急性发作时,也可以采取屈膝至胸前的动作(图2),以抑制疼痛。待病情稳定后,背部垫物或蹲下练习(图1,4)也可以适当进行。

5.动作艰难

当你感觉全身似乎都动弹不得时,弯腰等成了奢求,其症状类似于急性椎间盘突出。此时,动手术在所难免,然后才能进行建议的背部锻炼。

郭静超

中晚期股骨头坏死有救了

长期以来,由于缺乏有效手段,导致人工关节置换术在技术不成熟,风险极高的情况下,成为患者最终无奈的选择。患者在付出高昂的手术费之后,却因手术失败,彻底失去康复机会,成为“残疾人”!

采用美国沃普生物科技研制的**骨蚀康**高能生物纳米贴(BONENOURISHINGPATCH),因其组方合理、效果显著、可靠,被审批为:“专用于股骨头坏死”。**骨蚀康**高能生物纳米贴大剂量、高浓度,向骨髓给药,针对股骨头坏死“**股骨头缺血、骨髓细胞死亡**”两大病因,以“**清腐骨,长新骨**”为技术核心,集**通脉化瘀、活血镇痛、营养修复、生髓长骨**为一体,实现了**快速消痛、活骨再生、恢复功能**三大突破。

骨蚀康对各种原因引发的股骨头坏死:一个月,疼痛消

失,负重增强,股骨及关节灵活;一个周期,骨塌陷区新骨生成,活动能力进一步增强,行走更加自如;两到三个周期,新骨长出,身体功能障碍消除,患者实现正常生活。

值此双节来临之际,为答谢新老患者的厚爱,特开展以下优惠活动:

- 1. 买3送1、买6送3、买10送6;
- 2. 购药患者可免费拍X光片一次;
- 3. 赠送“亲情优惠券”,长期享受各项优惠。
- 4. 配送等量口服专利产品。

活动时间:12月25日-元月5日(活动仅限10天)
地点:亚细亚一楼医药部2区
专家咨询电话:69130739