

健康快讯

市口腔医院举办 深化细节性管理研讨会

本报讯 如何提高医护人员的技术水平?如何在细节上更好地为患者服务?市口腔医院日前召开了深化细节性管理研讨会。近年来,该院从管理的细节出发,建立健全了各项管理系统。通过对医院管理各个环节的系统化、常态化、流程化、标准化、信息化,进一步实现了标准化和规范化。院长程涛表示,2012年医院将继续从深化细节性管理上下工夫,全面实施细节性量化考核,一如既往地进入社区为广大群众服务,把口腔健康知识普及到千家万户,增强服务意识,强化医院品牌。(赵佳)

生活提示

节后排油解腻方法小妙招

山楂帮助消耗脂肪

山楂中含有的粗纤维高达20%,可促进肠蠕动。山楂还可以增加胃蛋白酶活性,所含的脂肪酶能促进脂肪分解,起到消食积、助消化作用,在消化肉类方面功效尤其显著。

苹果帮助排除脂肪

由于苹果里含丰富的膳食纤维果胶,而果胶基本不含热量,它每次经过人体时,总会随身带走点什么,比如脂肪、油脂……在帮助刮油、减轻体重的同时,还会令皮肤更加光亮润泽。

食醋可促进脂肪代谢

食用醋中所含的氨基酸,不但可以分解体内脂肪,而且还可促进糖类、蛋白质等新陈代谢的顺利进行,因此可起到良好的减肥效果。喝粥可减少摄入脂肪。

如果你担心自己又不小心吃进去了很多东西,那么建议你准备一些粥,在饭前先喝一点,这样就可以让你没有太多的空间去吃过多的大鱼大肉了,还会增加很多膳食纤维帮助促进肠蠕动,增加饱腹感。

大麦茶可去除脂肪

大麦茶应该说是名副其实的“保健饮料”。含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维,糖的含量也极低。大麦茶恰好有去油腻、助消化、益气健胃的功效。

酸梅汤多方面瓦解脂肪

酸梅汤中的主要原料乌梅,山楂可以有效解除人体体内多余油腻。酸梅汤还是一种碱性饮品,饮用后有助中和糖类和脂类的酸性效应,加速它们的代谢分解。孙野

压力过大会“心理自助”

压力存在于每个人身上,或大或小,或轻或重。适当的压力是人进取和充实的动力,但压力过大,过于持久,就会出现焦虑烦躁、抑郁不安等心理问题。因此,自我发现、心理自助,应成为我们每个人的必修课。

心理自助三部曲

首先要自己去发现紧张的压力源头在哪里,然后对症下药,分为三步进行排解。

第一步,从生活细节出发,工作一天后,要懂得适当解压放松的办法,通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、跑步等方法调整自己的情绪。周末的时候,可以打羽毛球,或者去郊区、游乐园玩玩,放松心情放假。

第二步,从自身出发,改善做事效率,加强人际关系处理能力和解决问题的能力,同时要注重学习,通过不断的学习知识、阅读,来减轻自己对未来的恐惧,让心灵保持年轻状态。

第三步,要适时调整自己的生活方式和价值观,要明白人生的目的是什么。比较金钱、健康,爱其实更重要,当内心有所追求时,就不会感到空虚和恐惧。

心理自助小办法

1. 学点自我安慰和自我放松的技巧。譬如练习瑜伽、太极拳,听听音乐,打球等等,都会让人放松下来。

2. 好好睡一觉,比较轻的忧虑和不安,通常一个充足的睡眠后就可能消失。

3. 自我良性暗示,多想一想过去成功的经历,想一想自身具备的优势。

4. 通过饮食来缓解某些不适。如急躁、心悸、失眠等情况出现后,可多吃豆类、五谷杂粮、蔬菜水果等食物,减少红肉类的摄取,避免喝咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料。少食辣椒、芥末、花椒等。

5. 建立心理支持系统,包括朋友、家人、心理咨询专家等。在郁闷难以排解的时候,向他们“诉苦”,寻求心理帮助。

改变自己更有效

学会说“不”。当人们请求你帮他们做事情而给你带来压力时,你通常很难说“不”。考虑一下你是否能够做或者愿意做他们要求你做的事情,学会有效地拒绝他人的请求。说出你的想法,如果确信别人的某个请求是不合理的,你就得说出来。欣欣

春季话养生

本报记者 孙野



制图 毛洁

春天气候逐渐转暖,万物复苏,是一年中最美好的季节。然而,也是“百草发芽,百病发作”的季节,因此应注意保健养生。

育儿常识

宝宝6个月前别乱补钙 乱补钙可能影响发育

不像一些医生所说,钙补多了就会排泄出去,没有不良影响。过量的钙会减少铁和锌等营养素的吸收,增加缺铁和缺锌的风险;缺锌可以导致生长迟缓,铁吸收差,使本来铁供给就不足的婴儿更容易发生贫血。不当补钙还会增加肾脏负担,干扰钠等元素排泄的平衡,对肾功能及其发育不利。

此外,宝宝从出生到两岁这个阶段,不仅是身体生长发育的关键阶段,也是宝宝的小身体学习调节营养均衡的重要阶段。如果从小吃惯了“高钙”,长大后,一旦钙供给不上,可能比别人更容易缺钙;或者依赖上“高钙”,又增加了肾结石的风险。

也许,给宝宝补钙的妈妈并没有发现什么不好的情况。的确,医学对宝宝过量补钙的危害还没有定论,因为世界上只有中国出现了这种不该发生的情况,其影响恐怕还要过很多年才能看出来。

宝宝何时该补钙

6个月以内的宝宝需要多少钙,是根据宝宝吃多少母乳,其中的含钙量多少决定的。所以宝宝喝母乳,钙也就够了。现代技术制造的配方奶粉成分与母乳相似,按其说明吃,不需要额外补钙。妈妈奶水不足,应该用配方奶粉补足,也不需补钙。枕秃、多汗、夜惊都不是判断宝宝缺钙的决定性依据。

宝宝6个月以后,保证300克牛奶,或相当量的奶制品;1~3岁,保证300~400克牛奶,或相当量奶制品,再配合均衡的饮食,都不需要补钙。宝宝奶制品吃得少、太偏食等情况下,才考虑使用钙剂。补钙量一般每天200~400毫克;钙剂勿选含香精的品种,以免宝宝养成口味偏好香味的不良习惯。可基

求医问药

吃了胃药不宜多喝水

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。

专家解释说,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,服这类胃药半小时后也不要喝水,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。任敏

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起时关节僵硬不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大踏步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。

不怕病重,越重效果越好,重病患者本周可享受特惠体验价。

康复热线:0371-53788102 市内送货,外地邮寄,药到付款。 专销地址:郑州市陇海中路骨科医院隔壁瑞康大药房

养生保健

初春养肝正当时

中医认为,人的身体也跟自然界一样有春生夏长,秋收冬藏的循环。所以应在春夏养阳,秋冬养阴。特别是在中医理论中,人的五脏与四季对应。四季之中,春天属木,而人体的五脏之中,肝脏也是木性,因此春气通肝,春季易使肝旺。

近日,记者采访了河南省中医院消化科主任李鲜,他表示,初春之际是养护肝脏的最佳时机,但是养护肝脏要讲究合理的方法,并且系统性的养护很重要。

养肝勿“躁”“顺”为上策

春季养肝首先要调节情绪,避免肝气淤滞。李鲜说,人的情绪是跟肝脏相互牵制,相互影响的。不论是出于养生的目的还是出于其他,在平常的生活中,都应该保持乐观开朗的心态,不要大喜大悲。要学会调节情绪,缓解压力。压力较大时可以到大自然去放松,到有山有水的地方去,郁结易得到疏解,或者找谈得来的朋友去倾诉、玩乐、休闲,抒发郁结的情绪。

春季养肝在饮食方面也有讲究。中医上认为,春天时肝气较旺,所以酸味的食物有强肝的功能,使本来就偏旺的肝气更旺,而肝旺会损伤脾脏的功能,因此,春天要少吃一些酸性的食物;而甘

味、甜味的食物可以滋补脾脏,可以多吃一些大枣、山药等补脾食物,补充气血、解除肌肉的紧张。

生活中主要的“伤肝”事

可是生活中养肝护肝不止是多吃一点甜或者少吃一点酸就可以解决,日常生活中总会有一些不利于我们身体健康的,包括肝脏:

因素一:在外饮食、聚餐中的疾病传染。因公众聚餐环境多为开放式的环境,难免和病毒携带者出现重复使用受到感染餐具的情况,所以在日常生活中要注意就餐卫生,公众聚餐使用公筷,也不要为别人夹菜。

因素二:不知不觉中摄入了黄曲霉素。黄曲霉素是伤肝的主要毒素。而豆腐乳中就含有大量黄曲霉素,还有霉变的大米、苦花生米和瓜子都含有黄曲霉素。它可使肝癌发生率提高好几个百分点。另外,日常用的保鲜膜、劣质快餐盒遇热会产生大量黄曲霉素,反复用过的油炸出的油条等食品要尽量少吃。

因素三:空腹喝酒导致肝脏受损。中国人有着博大精深的酒文化,逢年过节、亲友相聚、谈生意、日常娱乐都要喝酒。但是却不知道,酒精主要通过肝脏分解,酒精伤肝,若长期大量地喝酒,肝所受的伤害是巨大的。日常生活不要酗

酒,更不要空腹喝酒。

系统养肝 事半功倍

多喝水排毒,养护肝脏。人体很多毒素都是通过水分的排出一一起排出体内。而初春寒冷干燥身体更需要大量地补充水分。其实,多喝水对人体有很多好处,不仅可以补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,还可促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

均衡饮食,减少对肝脏的伤害。其实饮食对肝脏的健康与否影响很大,除了不要暴饮暴食或常饥俄外,还要注意食物的均衡搭配。饥、饱不均的饮食习惯,会引起消化液分泌异常,导致肝脏功能的失调。而春季饮食中的均衡,蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等的摄入取得相应的平衡,会让肝脏更好运作。

乐观心态有益肝气畅行。不论针对什么,乐观总会让人保持健康与活力。特别是肝喜疏恶郁,如果生气发怒的话就会导致肝气淤滞不畅而成疾。所以如果想要保持肝脏的强健,就要学会控制怒火,要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。

疾病防治

谨防流行性腮腺炎等呼吸道传染病

近期,全国各地流行性腮腺炎等呼吸道传染病病例报告数量上升。正值春季呼吸道传染病的高发季节,专家提醒市民,注意防范流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病,做到早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗。

春季是呼吸道传染病的高发期,特别是托幼机构容易出现暴发和多发

象。而儿童正处于身体发育期,肌体免疫力相对较弱,常易患病。春季主要以水痘、流行性腮腺炎、猩红热、麻疹、风疹等传染病多见,水痘、猩红热、麻疹、风疹的症状主要为发热和皮疹,流行性腮腺炎的症状主要是发热、吞咽困难、腮腺肿大。病人和隐性感染者是主要传染源,经呼吸道飞沫传播。

专家提醒,防范春季呼吸道传染病,需及时增减衣物,防止孩子因受凉降低抵抗力。鼓励孩子积极参加体育锻炼,到室外适度活动,呼吸新鲜空气,增强自身免疫力。养成良好的生活饮食习惯,多喝水保持鼻黏膜湿润,可有效抵御病毒的入侵。不挑食,勤洗手,常开窗,保持家庭环境清洁卫生。

健康饮食

春季最适合吃什么水果

猕猴桃

猕猴桃是一种营养价值极高的水果,被誉为“水果之王”。它含有亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、丙氨酸等十多种氨基酸以及丰富的矿物质,包含丰富的钙、磷、铁,还含有胡萝卜素和多种维生素。

猕猴桃对保持人体健康,防病治病具有重要的作用。多食用猕猴桃可以预防老年骨质疏松、抑制胆固醇的沉积,从而防治动脉硬化,还可改善心肌功能,防治心脏病等。

适合的量:1~2个是能被人体充分吸

柚子

柚子是秋季成熟的水果,因为它皮厚耐藏,等到冬春交替的时候来吃是理想的选择,柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需

收的量。

适合的量:不能空腹吃,饭前饭后1~3个小时吃都比较合适。

吃法:可去皮后直接食用,也可在猕猴桃汁中加适量水、白糖和香蕉丁、苹果丁一起煮沸后,用水调淀粉勾芡食用。

元素,这是其他水果所难以比拟的。

除了营养价值高,还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能促进食欲、治消化不良等症,理气散结。可促进伤口愈合,对败血病等有良好的辅助疗效。春季容易上火,柚子可以降火气、抑制口腔渍疡。

适合的量:一个人一天吃100~200克的柚子,是比较容易被人体所吸收的。

适合的时段:柚子味微酸因此不宜空腹食用,饭前1个小时吃可促进食欲。

吃法:鲜柚留皮去核,配以正北杏、贝母、未经漂染雪耳各50克,加数瓶冰糖,炖后食用。