



■鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

提升耐寒力安度三九

小寒节气之后,我们进入了一年中最寒冷的时节。除了多添衣服外,我们还有哪些方法能够帮助身体驱寒保暖呢?下面的这些小细节也许会对你会有所帮助。

按摩三个穴位

如果觉得冷,不妨试试穴位按摩,有几个穴位对于提高身体的耐寒能力有一定的帮助。

首先是天枢穴:这个穴位位于腹部最突起的那块骨头下,在工作间隙,可以双手搓热之后按摩后颈部,不仅可以缓解颈椎的疲劳,还可以刺激天枢穴,收到御寒的作用。

其次是风池穴:中医理



论认为,风池穴(在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处)是风邪入脑的屏障。可以在工作间隙用大拇指按压脑后双侧风池穴,直到感觉酸胀。可以避免风寒入侵,增加身体暖意。

第三是合谷穴,这个穴位也就是我们常说的虎口,它对于经络气血的通畅关系重大。

每天坚持按摩这个穴位,可以增加机体的抵抗力,提高人体的耐寒能力。

常吃三种食物

吃对食物对于驱寒保暖也非常重要。平时炒菜时可适当多选择黑木耳,中医认为黑木耳性平味甘,有补气、益智、生血功效,可改善女性气血不足导致的畏寒。

其次,可以隔一段时间吃一次狗肉或羊肉,中医认为,狗肉性温,有补气温肾、助阳散寒之功效,对增添热量有很好的作用。

第三,鲈鱼性温味甘,对于希望提高身体热量又担心增加过多脂肪的人来说,是个不错的选择。

巧用三种作料

在生活中巧妙使用一些调味品,也能起到驱寒的

效果。生姜在中医上有温中散寒的功效,煲汤的时候多放一些姜片很有好处;干姜平时使用较少,但它温中散寒的作用比生姜更强;而胡椒也被认为有温脾胃、驱寒邪的功效,若在有风寒感冒预兆时喝上一碗热乎乎的胡椒汤,也有很好的驱寒效果。



健康新知

●澳大利亚一项研究显示,婴儿期接受母乳喂养6个月以上的孩子在10岁时的学习成绩要明显好于母乳喂养少于6个月的孩子。这一点在男孩身上体现得尤为明显。(据新华网)

●芹菜也是天然的护齿食物,功效堪比口香糖。饭后只要大口咀嚼2分钟芹菜,就能发挥很好的洁齿功效,相当于为牙齿做了次大扫除。(据《健康时报》)

人体趣闻: 走一步要动用 200块肌肉

人体跟宇宙一样,蕴藏着许多你意想不到的东西。新年伊始,“趣味科学”网载文,又破解了19个人体奥秘,供你了解自己的身体。

1. 科学家称,人的智商越高,做梦越多。
2. 女性平均比男性矮5英寸。
3. 人的大脚趾有两块骨头,其余脚趾则有3块。
4. 人的双脚有25万个汗腺。
5. 充盈的膀胱相当于一个垒球大小。
6. 人的胃酸强度足以溶解刀片。
7. 人的大脑细胞可容纳5倍于大英百科全书的信息。
8. 食物从嘴到胃需要7秒钟。
9. 梦平均只持续2秒~3秒。
10. 没有胸毛的男性更易得肝硬化。
11. 受孕成功后,人有半个小时只是一个单细胞。
12. 人的每只脚上大约有10亿个细菌。
13. 人体在30分钟内散发出的热量足够烧开8升水。
14. 牙齿上的珐琅质是人体中最坚硬的物质。
15. 牙齿在人出生前6个月就开始生长。
16. 无论看着所爱的人,还是讨厌的人,瞳孔都会放大。
17. 人的拇指和他的鼻子一样长。
18. 人体最大的细胞是女性的卵子,最小的是男性的精子。
19. 人走一步需动用200块肌肉。(据《生命时报》)



专家
答疑

宫腹腔镜联合治不孕 病例征集活动火爆进行中

2010年12月28日,爱民医院“宫腹腔镜联合治不孕”病例征集消息刊出后,报名热线异常火爆。

张女士两年前体检时就查出有子宫肌瘤,几家医院都建议她手术治疗,而传统治疗子宫肌瘤的方法主要是开刀切除子宫,但是碍于自己还没有生孩子,张女士就一直没有手术。前几天看报纸时,看到爱民医院宫腹腔镜联合治不孕病例征集活动,发现宫腹腔镜微创技术治疗子宫肌瘤不需要开腹,在剔除子宫肌瘤的同时,不伤子宫、不影响正常生理功能,不影响以后生宝宝,爱民医院在活动期还会援助1000元~2000元的手术费。于是,她拨通了咨询热线3326120参加了此次征集活动。

据爱民医院专家介绍,宫腹腔镜微创技术是一项世界先进的诊疗技术,它是治疗子宫肌瘤的最佳方法,在治疗不孕症、卵巢囊肿、宫外孕等疾病上也有传统手术无法比拟的优势。集检查、治疗、手术、图像显示为一体,不需要开腹,仅在腹部开3毫米小孔以便腹腔镜进入体内,可清晰观察到放大20倍后腹腔内部的所有情况,可轻松完成手术。创伤小,术中几乎不出血,不易发生感染,也不会发生腹腔或盆腔粘连,不影响正常生理功能,且腹部不会留下难看的疤痕,两三天即可康复出院,未生育的女性也可放心治疗。(爱民)

胃肠科

患者问:我55岁,以前得过胃炎,但一直没有到医院复查。最近总是感到饿,饭后胃部又总是不舒服,是不是原来的胃炎导致的?有没有不痛苦的检查方法?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:中老年人是消化系统疾病的高发人群,这些疾病通常会有所表现,因此,千万别忽视饭前饭后出现的感受。

如果在进食后或饥饿时出现胃痛,或是经常食后

饭后胃部不适可能隐藏疾病

饱胀、嗝气,可能是胃炎导致的;进餐后胃部疼痛发作或加重,则很可能是胃溃疡;如果餐后出现泛酸、烧心、嗝气、胸骨后痛,则是食管反流的症状;进餐后如果出现胃部不适或腹部嗝气加重,特别是饭后活动或站立时症状更为明显,且平卧后能减轻,就要注意可能患有胃下垂;在饥饿时或在夜间经常觉得腹部疼痛,进食后就能缓解,往往是得了十二指肠溃疡。

若有胃病史,近来症状突然改变,或出现易饥、易饱,且脸色、体力越来越差,这些都可能是胃癌的信号。不少人都是因为没有及时复查,而延误了早期的诊断和治疗。

爱民医院引进的先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,

能快速、准确检查各种胃肠疾病,患者只需呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌,极大地提高了胃病诊疗水平。另外像患有心脏病和传染病的病人、老年人、儿童,不能采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

专家热线:
0392-3368120

神经科

患者问:我患有失眠症3年了,每天晚上都难以入睡,睡着了又容易醒,吃几片安定会好一些,可最近一段时间白天脑子空荡荡的,有时心慌、紧张,心情也特别不好,对任何事都没有兴趣,有什么办法能彻底治疗吗?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:许多抑郁症患者会认为自己是失眠症,常以失眠为由求治,部分患者

抑郁症可能就在你身边

甚至自购镇静催眠药物改善失眠,常见的现象是开始用药时失眠似乎有所改善,以至患者更加相信自己的判断。但随着病情的发展,患者感到所需催眠药的剂量越来越大,但仍未得到足够的休息,精力越来越差,情绪越来越糟,甚至身体出现其他毛病,如食欲、体力下降,心慌、胸闷、气短等,最后连失眠也可能加重了,才来就医。

抑郁症主要表现为:失眠、焦虑、情绪低落、悲观厌世、企图自杀;记忆力减退,自觉大脑反应迟钝;感到工作力不从心、觉得活着没意思,整天卧床不起等。

判断是否得了抑郁症有3个硬指标:①严重失眠15天以上;②对事物无兴趣,有强烈的挫败感;③有自杀念头。一旦明确自己得了抑郁症,一定要尽早就医,以免造成不良后果。

爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗,对抑郁、失眠、神经衰弱、更年期综合征等病症有非常好的效果,短期即可康复且不易复发,临床验证疗效十分显著,已经为众多抑郁症患者解除了疾病困扰,深受患者及家属好评。

专家热线:
0392-3933028

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天性发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

1. 手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
2. 随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
3. 一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
4. 有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510