



# “奔三”了 要这样保养

核心提示

年轻是不折不扣的易碎品,曾经是青春活力代表的80后也纷纷踏入“奔三”的行列。身为80后的你,看着自己年龄的增长,不是有一种从心里慢慢滋生的忧虑,担心自己的身体不如以前,感觉自己的皮肤越来越粗糙,生怕自己的体质一步步下降……

从睡眠、饮食和心理等方面调节生活,让自己时刻保持健康。

## ◆护理卡片

### 注重清洁皮肤,晚11时前必睡

中华全国工商联美容化妆品业商会专家委员会副主任阎世翔表示,皮肤吸收水分和营养的时间是在夜间10:00~凌晨2:00,这时候皮肤吸收能力是白天的两倍,所以保证睡眠是皮肤护理的第一步。

而皮肤护理最基本的还有清洁问题。阎世翔表示,人们应该根据不同的肤质选择相应的护肤清洁用品。混合性、干性肤质应选择偏弱酸性且质地温和的产品,如乳液状洁面乳;油性肤质的人千万不要过度清洁肌肤,那样反而会刺激皮肤分泌更多的皮脂,建议选择中性且质地温和的产品,在清除表皮多余油脂的同时,保持肌肤水油平衡。

## ◆饮食卡片

### 每天至少一杯牛奶,多吃有色蔬菜

随着年龄的增长,人体内的钙质也会在达到峰值以后渐渐流失,所以要加强体内钙质的存储。北京协和医院营养科主任医师马方表示,女性对于钙的需要量略高于男性,应达到每天1000毫克。每天至少喝一杯牛奶是补充钙质的有效途径,另外多进行户外运动接受阳光照射也能促进钙质的吸收。

人的老化总是和生活中无处不在的氧气有关系,植物中就有一些可以防止氧化的元素。马方表示,“奔三”族可以给自己的食谱中添加一些有色蔬菜,比如番茄、紫甘蓝等。这些蔬菜中的花青素是抗氧化的利器,而且每天多吃几种蔬菜可以保证自身维生素的摄入。

## ◆运动卡片

### 坚持有氧锻炼或互动运动

国家级社会体育指导员赵之心表示,对于“奔三”一族锻炼身体可以选择做一些有氧运动,比如健走、瑜伽、有氧操、游泳、慢跑等。这些运动不仅可以减去赘肉还可以提升整个人的精神状态,对调理身体各方面功能也有很好的效果。另外,运动一方面是为了锻炼身体,另一方面也可以调整心情。选择一款娱乐型较强的运动,比如羽毛球、篮球或者足球,在周末的时候和朋友一起玩也很不错,不仅对促进心肺功能有很好的作用,还能舒缓身心释放一周来的压力。

## ◆心理卡片

### 控制情绪,适度旅行

国家一级心理咨询师蓝枫表示,无论是正面情绪还是负面情绪,对人的心理状态都会产生一定影响。长期处于大悲大喜中的人往往会有焦虑、恐惧等负面心理状态出现。因此,适当地控制自己的情绪,是所有80后进入“奔三”行列后的必修课之一。

80后正处于为事业打拼时期,常常会将工作看得比生活重要。对此蓝枫表示,适当给自己一点儿空间对于应对“奔三”的恐惧心理非常重要。这种空间是指情绪上的空间,包括自己和现实的适当隔离。其实旅行就是给自己留下空间的很好的方式,抛开工作中的琐事,一年给自己安排两次中程或者短程的旅行,生活也许就会因此变得不一样。

(据《新京报》)



## 防治慢性乙肝九要素

□鹤壁市传染病医院 史保生

对乙肝这样的慢性疾病,需要从疾病治疗、心理关注、亲人配合、社会支持的多重角度进行治疗的模式。那么预防治疗乙肝的关键是什么呢?

1. 选择正规医院的专科——感染科或肝病科,专科医生对治疗方案和药物特性的了解都较全面。
2. 很多肝炎病人没有明显的症状,仍须定期检查,监测病毒的状态。
3. 慢性乙肝有可能治愈,只是几率较低。即使不能彻底痊愈,也可以把乙肝病毒控制在一个不危害人体的范围内。
4. 正确用药。目前各国都有慢性乙肝治疗指南,包括控制病毒、减少或清除病毒,使乙肝患者肝炎不活动、病毒复制弱、减少乙肝患者出现肝硬化和肝癌的机会等。初治乙肝患者应该选择抗病毒作用强、耐药性低的药物。
5. 不要DNA一转阴就马上停药。慢性乙肝抗病毒贵在持续抑制病毒,符合停药指征才考虑停药。
6. 医生可以通过药物选

择、服用周期、联合用药等方式预防和减少耐药的发生。7. 培养健康的生活习惯。乙肝患者应该少饮酒或禁酒,少吃油腻的食物,不要乱吃药。8. 家属要正确认识乙肝,家中有乙肝患者时全家都应该去检查一下,没有感染的话要及时注射乙肝疫苗。9. 认识乙肝传播途径:日常生活和吃饭不会传染乙肝,平时的接触也不会传染乙肝。要知道母婴、血液、体液传播是乙肝的主要传播途径。

通过了解以上内容,大家可以正确认识乙肝,正确对待乙肝患者,乙肝患者也可以正确对待病情,少走弯路,取得好的疗效。



## 小儿肾病综合征的护理方法

——河南誉美肾病医院的专家给您解答

我们都知道,2010年国内微博迎来春天,微博像雨后春笋般崛起。当今在微信盛行的年代,新闻开始以惊人的速度传播。2011年2月19日,在韩寒全球语录的微博里,出现了这样的求助帖:“邓玉林,男,1岁8个月,肾病综合征。我不知道怎么去表述,小玉林对激素已经产生抗体,体重不断上升,每天只会不停地重复一句话:妈妈,疼!”

此微博一经发出,转载的人数已高达5万多人。有网友评论:在3岁~6岁的幼儿中间,肾病综合征的发病率非常高,那么日常生活中小儿肾病综合征的护理方法是什么呢?河南誉美肾病医院的专家给您解答:

一、饮食:由于患儿大量的蛋白质从小便中排出,体内经常发生蛋白质不足现象,故应从饮食中给予补充。患病孩子的菜谱应含足量的蛋白质。另外,还应限制食盐的摄入量,每日一般不超过两克。让孩子吃好吃饱。对他

们的饮食量不必限制。

二、衣着与睡眠:应视天气变化及时给孩子增减衣服,注意保暖。午睡时应给予更多的关心,保证孩子充足的睡眠。

三、掌握疫情,避免交叉感染:幼儿园一旦出现其他疾病的传染源,应及时将患病患儿隔离,或让其回家休养,以防感染上其他传染病。

希望小儿肾病综合征护理人员注意以上几种护理方法,使小儿肾病综合征患者早日得到康复。

网站: www.hntjsbyy.com

电话: 0392-7221333

免费电话: 800-9191-555



## 多年不孕终得子 手捧鲜花谢恩人

2011年2月18日中午,爱民医院不孕不育科迎来了特意从浚县赶来的周女士和她丈夫。只见周女士手捧鲜花搂着主治医生不停地地说:“谢谢……”

据周女士介绍,她和老公结婚多年一直未曾生育。为此,夫妻俩四处寻医问药,多年来跑了不少医院,可孩子却始终不见踪影。3年前他们偶然听说,一位朋友的表妹也是多年不孕,在爱民医院专家的精神治疗下,终于喜得贵子。于是周女士和老公慕名而来。

经过全面的检查后,专家发现问题出在周女士身上,诊断显示:她患有多囊卵巢综合征,排卵障碍比较严重,这是造成多年不孕的主要原因。

找到根源后,专家给周女士制订了严密的治疗方案。采用宫腔镜、腹腔镜联合微创技术,只需要在腹部开几个3毫米的小孔,便轻松解除了困扰周女士多年的多囊卵巢综合征,同时配合药物促排卵。3个月后,周女士就出现了恶心、呕吐的反应,到医院一检查,原来是怀孕了,夫妻俩当即打电话向盼孙心切的父母报了喜。

怀孕后周女士就表示,一定要到爱民医院去感谢主治医生,这才有了开头那一幕。

据爱民医院不孕不育科专家介绍,宫腔镜、腹腔镜联合微创技术集诊断、治疗为一体,手术在可视的状态下操作,能快速找出病因并直接给予微创治疗,时间短、创伤小,在很大程度上减轻了患者的痛苦,已经为许多不孕夫妻圆了父母梦。

孕育热线: 0392-3326120

## 口腔溃疡根据颜色用药 黄色可用牛黄解毒丸

口腔溃疡可分为实火、虚火两个类型。中医介绍说,辨别口腔溃疡最简单的方法就是看溃疡面颜色。溃疡面颜色发黄为实火,发白为虚火。

### 实火型口腔溃疡

实火有升腾上炎的特性。溃疡发病急,往往是头一天还好好地,一觉醒来就发现口腔内多处溃疡生疮。该型口腔溃疡的结痂多是黄色的。溃疡的面积较大,碰到溃疡处就会感到疼痛难忍。可伴有口臭、口干、口渴、便秘、尿赤、内热、心烦、咽干、舌燥、舌尖红赤、苔黄、脉数、头痛、目赤、牙龈肿痛等症状。

治疗黄色口腔溃疡可选用牛黄解毒丸(片)、牛黄上清丸(片)、三黄丸(片)、六神丸、牛黄清胃丸、牛黄清心丸等。汤剂可用黄连、黄芩、黄柏、栀子、大黄、当归、菊花、金银花、蒲公英各10克水煎服。中医认为,上述苦寒之败火药最易损伤人体的阳气及脾胃。所以,服用这类药物不能超过5天。如病情需要长期服用,则须服用一些补阳益气、健脾温胃的药物,如黄芪汤、生姜大枣汤、人参汤等。

### 虚火型口腔溃疡

发病隐匿,溃疡面积逐渐增大,溃疡结痂的颜色多是白色的。溃疡处会隐隐作痛。该型口腔溃疡病人在发病前或发病中可出现手脚发热、五心烦热、失眠、潮热、盗汗、健忘、颧红、腰膝酸软、形体消瘦、咽干舌燥等症状。

治疗白色口腔溃疡可选用六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸、左归丸等。汤剂可用枸杞、生地、熟地、山药、石斛、茯苓各20克,麦冬、天冬、菊花、山萸、知母、沙参、百合各10克,水煎服。

治疗上述两型口腔溃疡均可配合外用西瓜霜含片或喷剂。

(新浪)

## 研究发现矮个子更长寿 可比高个子多活9年至10年

矮个子常羡慕人群中的“高人”,但其实际高个子也有羡慕矮人的地方,据研究矮个子比高个子长寿!

### 据调查矮子比高人长寿

美国科学家调查了已故的750名男士发现,矮个子比高个子平均长寿11%,多活9年~10年。德国有人对百岁老人进行调查,165名男寿星平均身高为1.67米,410名女寿星平均身高为1.57米。中国老年医学研究所曾对长沙市100名90岁以上的寿星进行检测,发现平均身高男性为1.50米,女性为1.40米。

有人类学家认为,从适应现代化生活的角度来考虑,人类最适宜的身高是:男性1.65米~1.68米,女性1.59米~1.62米。

### 高个子容易遭遇高血压

广州市红十字会医院心血管内科主任吴同果认为,个子高的人群寿命短,与高血压、冠心病、脑血管中风有关。

从力学的角度而言,个子越高,心脏将血液泵到头部向大脑供血的负担越大,血压越高。流行病学证明,血压和寿命有着密切关系,血压越高,心脏负担越重,心肌容易变得肥厚,心血管病的死亡率就越高。血压每升高20/10毫米汞柱,冠心病发病率就增加50%,脑中风发病率增加60%,即使血压仅仅上升2毫米汞柱,两种疾病也有明显上升。因此,高个子在18岁以后每次到医院都要常规量血压,35岁以后每年至少量两次血压。

个子高的人承受身体的重力较大,因此脊柱、下肢关节也容易受损,老来比较容易出现驼背等症状。

因此,吴同果建议高个子想要长寿,应注意控制体重——标准体重公斤数的公式是:身高的厘米数减去105(男性)或者110(女性),上下浮动10%都属于正常范围。

(据《广州日报》)