



测测你的身体年龄

你的身体几岁了? 和实际年龄相符吗? 英国《每日邮报》总结出几个身体年龄测试的方法。写下自己的实际年龄, 根据各个问题做加减法, 你就能知道自己究竟有多老, 该为健康做哪些改变了。马上就开始吧!

大脑:以7为间隔, 从100向后倒数(100减7, 得出的数再减7, 依此类推)。40岁以下的人, 花的时间不应超过20秒, 40~60岁之间的人, 耗时不应超过40秒。如果你的时间少于上面的数字, 那么身体年龄减2岁, 超出则加2岁。

加分方法:每天应至少抽30分钟时间进行游泳、竞走之类的有氧运动。

皮肤:手掌平放于桌面, 用力捏起手背的皮肤, 保持一分钟, 然后放开。观察一下, 皮肤需要多久才能恢复正常的颜色。如果耗时不超过1秒, 身体年龄减3岁; 1~2秒, 不加也不减; 3~4秒, 加1岁; 5~10秒, 加2岁; 11~30秒, 加3岁。

加分方法:限制光照可预防皮

肤过度晒伤、晒黑。尽量戒烟, 因为香烟里的焦油会增加皮肤对光的敏感性, 增加晒伤风险。

肌肉:单脚站立, 另一只腿在膝盖处弯向臀部, 双手按在臀部, 闭上眼睛, 计算一下多久身体失去平衡。如果能保持1分钟, 减4岁; 30秒, 减2岁; 只能坚持几秒, 加3岁。

加分方法:每天都要练习单腿站立, 尽可能保持更长的时间, 这样做可以提高肌肉感受运动的能力, 增强肌肉力量, 减少摔倒几率。

肺:取一个常规型号的气球和一把30厘米的尺子, 深呼吸, 然后将所有气体吹入气球。用尺子量气球的宽度。11厘米以下, 加5岁; 11~14厘米, 加3岁; 14~18厘米, 加1岁; 超过18厘米, 减3岁。

加分方法:减肥是增加肺容量最有效的办法。多余的脂肪会阻碍肺部肌肉收缩, 超重的人吸进同样的氧气要比体重正常者费劲。另外, 每天都应该抽时间做3~4次深呼吸。

听力:选择最常听的电台节目,



▲肺活量测试。

将音量调至平时的1/4, 你还能听清楚吗? 如果听不清楚, 加5岁; 如果只能听清背景音乐或个别词句, 加3

岁; 基本明白电台内容, 加1岁; 完全没障碍, 减2岁。

加分方法:每天戴随身听的时间不超过1小时, 以尽可能低的音量收听电台节目。这样会迫使大脑调节听觉效率。

牙齿:你有口臭吗? 刷牙时牙龈流血吗? 牙龈出血, 加4岁; 口臭, 加1岁。

加分方法:一年看两次牙医; 每天刷牙两次, 每次至少2分钟, 同时不要忘了用牙线剔牙。

心脏:测量你的臀围和腰围, 然后计算腰围和臀围比。比值小于0.7, 减1岁; 介于0.85与1之间, 加3岁; 超过1, 加5岁。

加分方法:平衡饮食、规律运动可以保护心脏, 减少内脏脂肪的积累。

现在可以比较你的实际年龄和8道题得出的结果。如果得数小于你的实际年龄, 那么恭喜你, 你的身体很棒。如果得数大于实际年龄也不要气馁, 为健康做些改变, 什么时候都不晚! (据《家庭保健报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任: 王淑云
电话: 13939258016
E-mail: yijkxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

蜂胶的保健作用

蜂胶是天然药材、植物和肉食品加工、食品防腐保鲜的好材料。古罗马百科全书式的巨著《自然史》就提到了蜂胶的来源, 不少医典中对此也有记载。

新鲜蜂胶的主要成分是: 树脂的香膏占55%, 蜂蜡占30%, 芳香挥发油占10%, 花粉占5%。蜂胶化学成分的确, 是经过各国医学专家化验认定的, 有高良姜素、二十多种黄酮(相当于中草药汤中的黄色素)、野樱素等十多种二氢黄酮化合物、阿魏酸等十多种芳香酸、香豆酸苯树脂等三十多种芳香脂、当归酸等三十多种脂肪酸及其脂类化合物、二十多种氨基酸、没药醇等十多种萜类化合物、锌等多种微量元素, 还含有丰富的维生素、胰蛋白酶等物质。

蜂胶化学成分的确, 从科学的角度揭示了它超过其他保健品、药品、食品的功效和作用。从临床医学实践及日本、台湾等地出版的蜂胶专著书籍中, 可以看到蜂胶产品的开发与研究应用, 带给人类的好处是十分多的。

蜂胶的作用和用途很广, 在日本被称为“现代万能药”。它的主要功效成分是黄酮类化合物, 具有抗病原微生物活性、抗肾中毒活性、抗癌活性。有解痉、镇静、消炎、抗感染、抗溃疡、促进组织再生、增强免疫细胞活性、调节免疫功能、改善血管弹性与渗透性、清除血管内壁上沉积物、降低血液黏稠度、有效调节内分泌等多方面效用。临床上用于治疗胃溃疡、哮喘、心血管病、肝炎、口腔炎及各种皮肤病等。

最令人惊异的是, 蜂胶还有抗癌的作用。丹麦一位42岁的患者, 1969年得了恶性胰腺肿瘤, 口腔两侧有烂疮, 医生决定一月之内开刀。在手术前6天, 亲戚给他试吃蜂胶, 结果, 烂疮结痂愈合, 省去了开刀之苦。他又继续服用蜂胶, 6个月后身体逐渐康复。日本的一学者将蜂胶给有子宫癌的患者服用, 服用一年后, 发现癌细胞全部死亡, 研究人员发现这是因为蜂胶内含有的特殊的抗癌物质: 类黄酮双萜。更为可喜的是蜂胶无毒性, 即使吃一公斤也平安无事, 并且不会损害健康细胞。



河南誉美肾病医院
专家建言

糖尿病趋于年轻化

近些年来, 糖尿病已成为危害人民健康的“三大杀手”之一, 是一种致残、致死率非常高的疾病。

1月15日、16日这两天, 河南誉美肾病医院组织医生在淇县、浚县义诊, 希望通过义诊宣传, 让更多的人了解糖尿病日常防治。

河南誉美肾病医院的专家说, 过去人们总以为糖尿病是发达国家的常见病, 是有钱人才会得的“富贵病”。事实上, 研究证实, 亚洲人对糖尿病有着更高的遗传易感性, 同时具有发病年龄更早、并发症出现更早的特点。目前, 中国大城市的糖尿病发病率已经达到9%~10%, 而美国大约只有7%。此外, 近年来糖尿病人年轻化趋势明显, 青年、中年患者的发病率在不断增加。

糖尿病的危害在于它的各种并发症, 有研究证明, 只是严格地控制血糖而忽视血压、血脂等危险因素的控制, 一样会发生各种并发症, 所以一定要到正规的专科医院, 做到综合治疗才能更好地防止各种并发症的发生及发展。

糖尿病的发展是完全可以控制的, 只要合理饮食, 适当运动, 科学用药, 经常检查, 长期把血糖、血压、血脂和体重控制在理想范围内, 糖尿病人也能正常工作生活, 享受健康人生。

网站: www.hntjsbyy.com
电话: 0392-7221333
免费电话: 800-9191-555

专家
答疑

妇科 腹腔镜微创技术不留疤痕

患者问:我体检时查出患有卵巢囊肿, 可我身体一直都没有明显不适。医生建议做手术, 我很担心, 也怕留下难看的疤痕, 请问有没有更好的治疗方法?

鹤壁市爱民医院妇科专家答:卵巢肿瘤是妇科的常见疾病之一, 早期多无明显不舒服的感觉, 有的仅稍感腹胀。因卵巢位于盆腔中, 初期阶段的肿瘤不易被发现, 等肿瘤已经长大, 可使患者感到下腹或背部隐隐作痛、坠胀, 还容易造成输卵管机械性阻塞、引起育龄妇女

不孕。所以, 女性尤其是中老年妇女应该经常触摸自己的腹部, 看有无包块。发现包块后, 无论大小、是否疼痛, 均应尽早就医。

爱民医院腹腔镜微创技术剔除卵巢囊肿, 不需要开腹, 只需在患者腹壁做3个5毫米大小的切口, 作为腹腔镜进入体内的通道, 即可在显示器观察到放大20倍后腹腔镜内部的所有情况, 再借助专用器械即可轻松完成手术。

开腹手术的切口一般为8~10厘米左右, 术后第三天才能正常饮

食和下床活动, 一般第七天才能拆线出院。而采用腹腔镜治疗后6个小时病人即可下床活动, 两三天即可出院, 腹部也不会留下难看的疤痕。

爱民医院经过多年的实践探索和经验总结, 腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用, 成为备受医生和患者青睐的人性化手术, 为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰, 深受患者好评。

专家热线: 0392-3326120

胃肠科 胃病为何易反复发作

患者问:胃病总是治不好, 胃经常有饱胀感, 伴有疼痛, 什么药都不管用, 为什么胃病难治, 容易反复?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:胃病难治, 容易反复, 原因主要有3点:

一是胃病症状、种类多, 患者难分辨。胃病的症状有很多, 如胃痛、胃胀、胃灼热、泛酸、打嗝等; 胃炎有急性、慢性之分, 进一步还可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胆汁返流性胃炎、糜烂性胃炎等; 炎

症、溃疡在胃壁的位置、程度也不同。胃病患者单凭经验或听人介绍自行买药治疗, 效果肯定不好。

二是胃药种类多, 患者难选择。目前用于治疗胃病的中药、西药不下百种, 作用原理不尽相同。很多人只是根据症状自己挑选药物, 吃完药好像好点儿, 不吃很快又开始痛, 其实胃病根本就没有治好。胃病不能及时确诊和对症治疗, 花了钱又延误了病情。

三是患者不重视, 治疗不彻底。很多患者非要拖到痛得难以忍

受才上医院。结果慢性胃炎、胃溃疡、甚至胃癌就这样被拖出来了。

爱民医院引进日本岛津数字遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪, 是检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高, 最大的特点是体外检查, 不插管、无痛苦, 能快速、准确地检查胃肠疾病, 极大地提高了胃病的诊断、治疗水平。此外, 像心脏病、传染病患者、老年人、儿童, 也很适合这两种检查方法。

专家热线: 0392-3368120

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的发育异常, 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