

哪些人不宜饭后散步?

胃下垂高血压冠心病等患者应选对时间

常言道：“饭后百步走，活到九十九。”可你知道吗？饭后什么人该走，怎么走，走多久，都有很多讲究。一旦选错了散步方式，非但不能活到“九十九”，还可能对你的身体造成伤害。

◆散步像给全身做“按摩”

现代人长期久坐，忙碌的8小时中，屁股不得不时刻黏在椅子上，时间长了，肌肉僵硬、腰酸腿疼，全身的器官功能也随之减弱，各种病接踵而来。可别小看散步，国内外专家研究发现，当人散步时，全身95%的肌肉和骨骼都被调动起来，代谢活动增强、血流通畅，就像从头到脚给全身做了遍“按摩”，不仅释放压力，还能护心护脑。

◆胃下垂、高血压患者不适合

饭后散步虽然有种种好处，但对有些人来说不完全适合。首都医科大学附属北京中医医院消化中心主任张声生告诉记者，饭后胃里充满食物，走路会增加振动，加重胃负担，尤其吃得过饱时，长时间站立很容易引起或加重胃下垂。因此，感觉吃撑了，最好先别走动，暂时不要过度喝水，靠在床上等撑胀的感觉减轻后，再去散步。患有胃下垂的人饭后最好少走动，也不要



长时间站立，可以坐下来或躺一会儿再活动。此外，还有几类人也不适合饭后立刻散步：冠心病、心绞痛的人。进食后立刻进行大运动量活动，有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。最好餐后1小时再散步，每次半小时，注意步速不要过快。

高血压、动脉硬化、糖尿病患者。饭后最好静坐闭目养神10分钟~30分钟再散步，马上散步易出现体位性低血压，导致头晕乏力，甚至昏厥。

患有慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人。饭后立刻散步会增加胃肠蠕动，吃进去的食物对胃壁产生刺激，不利于胃黏膜修复。

贫血、低血压的人。饭后大量血液都供给胃部了，散步时很容易造成脑部相对缺血，出现头昏、目眩，甚至昏厥。一般来说，这类人可选择早起散步。

◆“百步走”应是“摆步走”

“真正的‘百步走’应该是‘摆步走’，不是急行军、锻炼式的散步，而是摆动手臂，悠闲地慢慢溜达。”张声生告诉记者，“饭后百步走”最适合那些长时间伏案工作、形体较胖或胃酸过多的人。只要走上20分钟，就能促进胃肠蠕动、消化液分泌和食物的消化吸收。如果做到以下几点，更能取得事半功倍的效果：饭后不要马上动，睡前2小时别散步，顺风散步、顺风返回，先走上坡、再走下坡，并搭配一些小动作。研究证明，散步时摆动双臂有助于血液循环和增强心脏力量。 (据《生命时报》)

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

食指比无名指长 患心脏病风险高

英国《每日邮报》近日报道，手指长度与疾病几率之间的关联性日益得到科学验证。《手指长度比》一书作者、英国斯旺西大学生物学家约翰·曼宁教授总结说，食指与无名指长度比可预示特定的某些疾病。手指长度测量最好以右手为准。

无名指长于食指易患以下疾病。1.关节炎：诺丁汉大学一项研究发现，无名指更长的人患关节炎危险会增加一倍。2.厌食症：厌食症者的无名指比食指更长，这与患者体内睾酮激素水平更高有关。3.感冒：英国利物浦大学研究发现，无名指比食指长的人感冒几率更大，也更容易发生水痘和风疹。

食指长于无名指有以下健康隐患。1.乳腺癌：乳腺癌患者的食指通常比无名指更长。研究人员称，这与患者在母体内接受更多的雌性激素有关。2.心脏病：食指更长的男性在50岁之前发生心脏病的危险更大，而无名指越长，心脏病危险就越小。3.哮喘和过敏：食指更长的人，易患哮喘。(陈宗伦)

中西医结合治疗糖尿病肾病

在医学上，糖尿病肾病的治疗一直是肾病和糖尿病治疗专业机构研究的对象。常规治疗糖尿病肾病的方法是，西药控制血糖、控制血压、控制血脂。但到了后期，当肾病发展到尿毒症阶段时，便会出现肾功能衰竭，肾脏无法将人体代谢产生的毒素排出体外的症状，病情严重者在这种情况下，只有通过透析或者肾移植来维持生命。

常规治疗糖尿病肾病的弊端是西药只能暂时控制症状，治标未能治本，晚期透析越来越频繁，肾功能却越来越差。而肾移植手术费用高，肾源又比较难求，这让很多糖尿病肾病患者陷入了绝望。

近年来，对于糖尿病肾病患者的治疗更注重于针对肾病发病的根本进行处理，而中药能有效对病损的肾脏固有细胞进行针对性的处理——对病理损伤的肾脏固有细胞进行功能修复；对尚健康的肾脏固有细胞进行保护，防止其出现纤维化病理改变。通过修复病损肾脏固有细胞，不断提升病损肾脏功能，有效遏制病情恶化进展。

河南誉美肾病医院研发的“自然免疫平衡三联疗法”是以中医之整体观、平衡观和辨证论治思想为依据，主张整体协调肝脾肺肾五脏，调和阴阳气血内环境免疫平衡，疏通经络，调和气机，激活再造脏器功能，通过系列中药辨证施治，免疫平衡复方液体疗法和超导平衡经络传导多种康复手段内外同治、多靶点多途径整体调节，纠正人体免疫、体液、内分泌紊乱，达到强化提速同步治疗的目的，恢复人体各脏腑生理及内环境的动态平衡，进而治愈疾病的一种系统的治疗体系。三种疗法互为一体、相辅相成，这正是该疗法与众不同取得良好疗效的关键。

网站：www.hntjsbyy.com
电话：0392-72213333
免费电话：800-9191-555



肺结核 常见症状及就诊

□鹤壁市传染病医院 叶鹏

肺结核的全身症状有疲劳、食欲减退、午后低烧、盗汗、妇女月经不调、植物神经功能紊乱等，少数急性发展的肺结核可出现高热等急性发病症状。肺结核的呼吸系统症状有咳嗽、咳痰、数量不等的咯血、胸痛(常与病变涉及胸膜有关)、呼吸困难(或伴有胸腔积液、自发性气胸)等。

肺结核病的症状不是结核病特有的，其症状程度与病变范围、进展情况、机体的反应性有关。另外，肺结核病是一种慢性病，症状多由轻渐重，由不明显逐步发展，多数早期病人症状较轻，有时会被误诊为感冒或气管炎。因此，咳嗽、咳痰两周以上，抗感染效果差或疗效不稳固，症状反复发作，应到当地结防门诊进一步检查诊断。

目前，痰涂片结核菌检查仍然是发现传染性肺结核病人的主要方法。痰结核菌检查简便易行，准确率较高，痰中查出结核菌，就能确诊为肺结核病。一般初次就诊要查三个合格的痰标本，即夜间痰、清晨痰和即时痰，它是诊断传染性肺结核的“金指标”。结核菌素纯蛋白衍生物(PPD)试验，作为初筛检查，广泛应用于临床。另外，胸部影像学检查、血结核抗体、红细胞沉降率及血常规检查等相关实验室检查，对结核病的诊断均有不同的临床意义。



轻松解决 “意外”烦恼

□王一轩

人工流产是许多怀孕女性必须面对的问题。在爱民医院妇科术后观察休息室内，做完无痛人流的小薇给医师讲述了她的两次人流的感受：“无痛真好，让女人少受罪。”

小薇结婚不到两个月，还没有准备要孩子就意外怀孕了。夫妇俩觉得还年轻想晚两年再要孩子，小薇就做了人工流产。但那次流产的经历让小薇身心俱伤。不幸的是，没过多长时间，小薇再次意外怀孕。由于不知情，小薇在感冒期间服用了大量药物。为了生一个健康的孩子，小薇忍痛割爱选择了流产。这次，小薇来到爱民医院选择了无痛人流——宫腔镜下取胚术。小薇的丈夫向医生说：“为了能让妻子少受点痛苦，保护好子宫，也为将来能生个健康聪明的孩子，即使多花点钱也值得。”

宫腔镜下取胚术是利用先进的宫腔镜可视系统设备，将内窥镜伸入子宫宫腔，在屏幕上即可直接观察宫腔内部状况，确定孕囊方位，准确迅速取出孕囊，不损伤正常组织，几分钟便可安全地完成手术。患者在睡眠状态下不会有任何痛苦，同时也解决了传统人流及药流后不干净、出现并发症等弊端。宫腔镜取胚术可视、无痛、微创，集诊断、治疗于一体，有效防止子宫穿孔、人流不全、残留出血、继发不孕及习惯性流产，手术出血少，术后恢复快。

爱民医院专家提醒：女性要为健康着想，应做到合理安全避孕，如发现意外怀孕，要把握最准确的人流时机，选用最先进的人流方法。

健康超市

刊登内容：
药品、医疗器械、
专科门诊、养生保健等

订版电话：18203925813

轻松解决 喜悦生活

西门子助听器终端用户推广活动

活动时间：2011年3月1日~3月31日

鹤壁市西门子助听器销售全系列盒式机、耳背机、耳道机。凡选配西门子逸动101以上全系列单台耳背机、定制机均可获赠精美礼品一份，产品保修期还将延长1年~2年。礼品数量有限，赠完为止，详情请咨询市区各营业店。

新区第一人民医院三楼耳鼻喉科听力门诊 3338033
老区第一人民医院对面西门子助听器专卖 2696466

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，并可把终止妊娠提前10天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短效治疗，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，无须住院，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

彻底告别失眠、抑郁症困扰

失眠症：入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。
抑郁症：悲观失望、情绪低落易感流泪，感到生活没有意义，觉得活着没意思，萎靡不振等。

强迫症：反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。
焦虑症：心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。
精神障碍：胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。
恐惧症：胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。
疑病症：对某部位的敏感增加，进而猜疑、过分地关注，疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色：经中医辨证施治，一人一方，对症治疗。一个疗程效果明显：病人愿意主动与人交往，失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈，中医中药、花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3933028