

喝“粗”茶、泡温泉、戒掉一个坏习惯 八个长寿新观点



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

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

放下筷子吃得慢

“想长寿吗?那就吃慢点吧。”在以长寿著称的地中海地区,人们一顿晚餐可以吃三四个小时。一般来说,每口食物咀嚼15次~20次,一餐饭不少于20分钟,有助消化,避免发胖,还能缓解紧张、焦虑的情绪。专家表示,当咀嚼食物的次数增多或

频率加快时,大脑的血流量也会明显增多,活化大脑皮层,从而延缓衰老。所以,不妨尝试在吃饭时用筷子来夹菜,然后放下筷子,再用勺子吃米饭。轮流使用勺子和筷子吃饭,即使想吃也吃不起来,保证每口食物都能充分咀嚼。

适当吃些糖果

一份对哈佛大学毕业的7841位男生的调查表明,食用巧克力及糖果的人,无论他们爱吃的程度如何,都比不食用者的寿命长一年。黑巧克力(包含超过70%的可可)是一种复合食物,其中含有多种抗

氧化剂,能有益心脏、平稳血糖、缓解压力,每天食用量控制在10克~20克效果最佳。调查还显示,那些“适量”吃糖果的人,也就是1个月吃1块~3块条形糖,效果最好,死亡危险率比不吃糖的人低36%。

喝“粗”点的茶

“粗茶”指的是较粗老的茶叶,价格昂贵的新茶反而不如价格相对便宜的“粗茶”。“粗茶”尽管又苦又涩,但其中的茶多

酚、丹宁含量丰富,既有抗衰老作用,还能降血脂,防止血管硬化,维护心、脑血管的正常功能。

中年后增鱼减肉

日本长寿专家高居百合子教授指出,人到中年后摄入鱼的量应为肉的两倍,即假如摄入肉量为30克~50克的话,鱼肉量应为60克~100克,这可是长寿的重要

法宝。另外,海鱼含有人体所需的多种不饱和脂肪酸,其中EPA能预防中风及心肌梗死,DHA则可以防止大脑老化。

了解家人的病史

要预知你未来的健康状况,第一关就是从家人入手,了解家族病史。不妨动手建一份家庭“健康档案”,列出你所有的直系亲属——爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、父母、兄弟、姐妹,记录他们的既往病史、诊断治

疗情况、过敏反应记录,以及历次体检结果等。再去看病,医生一翻档案便一目了然。档案中还要保存自己完整的病历、X光片或报告、心电图、化验单、体检表等原始单据。

避开交通“魔鬼时间”

据世界卫生组织统计,全球每年有120万人死于交通事故,平均每25秒就有1人死于车祸;而在中国,平均每天近300人葬身车下。专家提醒,每天11:00~13:00、17:00~21:00是“魔鬼时间”,此时开车要格

外警觉。行人过马路时,要学会首先左看观察车辆,然后右看,最后再左看,确认安全后,才可直线过马路。黄昏时更要注意,因为这是驾驶员最不容易发现你的危险时段。

一些平时看似不重要的生活细节,或是你习以为常的爱好、习惯,都可能影响你的寿命。日前,美国《about》杂志的长寿专栏撰文推荐了几种新的长寿良方:如果你总是不经意吃多,不妨试试“放筷法”;防止交通意外,黄昏出行最要当心;泡温泉不只是享受,也是长寿法宝……从今天开始,试着逐一实践这份长寿清单,也许能给你带来意外的收获。

泡泡温泉

研究表明,过去20年间,长寿之国冰岛居民的心脏病发病率降低了50%,这与他们热衷露天温泉有关。常泡温泉,可以治愈关节炎、哮喘等慢性病,对各类皮肤病也有显著疗效,还能缓解精神压力。

戒掉一个坏习惯

从今天开始,不管是吸烟、不锻炼,或者吃太多零食,一次只戒掉一个坏习惯,并为你的坏习惯寻找“替代习惯”。(据《生命时报》)

哪种流产方式痛苦小

患者问:我在不知道怀孕的情况下吃了药,丈夫也没戒烟、酒,我想做人工流产,请问什么流产方式痛苦小?

爱民医院妇科专家答:生育一个聪明健康的宝宝是每个家庭的希望,越来越多的夫妻投入到优生优育行列,为孕育健康新生命做好准备。药物、酒精、香烟、环境污染等导致胎儿畸形的不良因素很多,但是这些因素对胎儿的影响有多大,目前医学上并没有定论。丈夫如果长期喝酒、抽烟,会对胎儿有影响。不良因素在不同的孕期,对胎儿的影响是不同的,如果孕妇处于致畸高敏感期,那么最好终止妊娠。

选择什么样的人流术式及费用存在着差别,也与人感受到的疼痛不一样。爱民医院拥有SHE'S超导可视无痛人流系统、宫腔镜、腹腔镜等系列微创诊疗设备,宫腔镜下无痛取胚术,避免了传统人流及药流的后遗症、并发症等。宫腔镜取胚术是利用宫腔镜先进的可视系统,将电视内窥镜伸入宫腔,在屏幕上直接观察宫腔内部状况,确定孕囊方位,几分钟内安全地完成手术,准确性得到大幅度提高,有效防止子宫穿孔、无残留,不损伤正常组织,手术时间短、出血少,无须住院,降低了不孕症的风险。是迄今为止对身体伤害最小的人流术,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

专家热线:0392-3368120

胃部不适需做哪些检查

患者问:我经常胃部不舒服,请问需做哪些检查?

爱民医院胃肠专家回答:临床上所说的胃病是表现在胃部疾病的泛称,胃病有功能性胃病和器质性胃病。功能性胃病包括胃功能紊乱、胃神经官能症、胃运动过快、胃运动过缓、胃运动无力、胃瘫、胃下垂、胃黏膜脱落、胃酸过多、胃酸不足等;器质性胃病包括胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃癌等。它们有相似的症状,如胃部疼痛、饭后饱胀、嗝气、泛酸,甚至恶心、呕吐等。

如果长期生活不规律或喜食辛辣刺激食物,过度饮酒、吸烟,都会累及胃肠。对于胃病患者,首先应查明是否感染幽门螺杆菌。临床资料表明:在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。

爱民医院拥有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,为胃病患者解除了检查所带来的痛苦,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合像心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者。

专家提醒:在胃疼、胃区或消化道不适的时候,应该及时检查,弄清病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120



贾氏口腔门诊

祝贺贾氏口腔门诊入驻新区,由从事口腔专业四十年、有着丰富临床经验的原市口腔医院主任贾大夫坐诊,欢迎新老患者前来就诊。乘坐101路、21路公交车到市中心血站下车即到。

地址:新区鹤煤大道与华山路交叉口向东50米路南(淇水春天北门西边)
电话:3277993 15839205608

腰椎滑脱不开刀 四维整脊效果好

鹤壁市爱民医院骨伤诊疗中心独家引进由中国整脊开拓者,中央电视台“东方之子”韦以宗教授创造发明的“以宗四维整脊牵引仪”。能在“无痛苦、无创伤”的状况下调整椎间隙,恢复脊柱生理曲度,解除神经根压迫,有效治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰椎骨质增生、肌肉劳损、慢性组织损伤等脊柱相关疾病。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3326120

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