

肉、药、车最好少沾 醋、笑、嚼多多益善

# 养生宜九多九少

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

说起九九乘法表,人尽皆知,而养生也有个“九多九少”的口号,只要您把它熟记于心,逐一实践,就能获益一生。

- 1 少肉多豆。**每人每天最好摄入瘦肉75克,即一副扑克牌大小。体力劳动者、男性多吃红肉,脑力劳动者、女性及老人,多吃白肉。患有心脏病、高血压的人,少吃肉。  
豆子被称为“地里长出来的肉”,豆制品如水豆腐、豆腐干、豆腐皮等,都可以提供优质蛋白。
- 2 少盐多醋。**盐不仅会“偷走”人体里的钙,还会影响血压。自家做饭时,应少放盐,同时控制调味品的摄入量。  
醋是厨房里的保健调味品,炒菜时可放一点。用米醋腌泡菜可以降低血脂,用陈醋配着面食吃能助消化。炖骨头汤时放点醋,有助于钙析出。
- 3 少衣多浴。**“春捂秋冻”的“秋冻”是指缓缓添衣。适当的凉爽刺激,可促进新陈代谢,提高人的适应能力。但当户外早晚气温降低到10度左右时,就应该结束“秋冻”了。  
秋天洗热水澡解乏助眠。洗澡时按摩腹部,可防止便秘,加速血液流动。早晨起来最适合淋浴,可以唤醒身心。
- 4 少食多嚼。**管住嘴,饥饿时再吃饭,每餐在固定的时间吃,一次少盛点,使用浅盘和透明餐具。  
吃饭时,每口食物咀嚼15次~20次,有助消化,避免发胖,还能缓解紧张、焦虑的情绪。同时,保证每口食物都能被充分咀嚼。
- 5 少药多练。**吃药时最该“抠门”,不要轻易吃药。  
老人应做到“岁加量减”,60岁以上老人的用药量应为壮年时用药量的3/4,不可自行增加,最多只能同时服用4种药。此外,每天坚持锻炼15分钟,平均可延寿3年。快走、慢跑、骑自行车等,都称得上最好的“药物”。
- 6 少车多步。**有车族越来越多,约有25%的人已经丢掉了走路的习惯。  
研究发现,整天开车的人比经常走路的人,生病的时间延长2倍。现代人以工作忙为借口逃避运动,其实,每天进行30分钟的有氧运动(如快走),免疫系统的工作效率更高。
- 7 少欲多施。**平时多帮助别人,多参与募捐活动等,各种善行能让你感到自己生存的价值,带来情感满足。与他人分享美味,给大家带来快乐的同时,也控制了热量摄入。别犯懒让同事帮你捎东西,自己跑一趟,看看可以顺手为别人做些什么,既活动了筋骨,还赚了个好人缘。
- 8 少虑多笑。**笑不仅能增进肺活量,还能减肥,给心脏松绑。开怀大笑15分钟能消耗40卡热量,天天如此,一年即可减轻至少1.8公斤的体重。任何人都有情绪失控的时候,不妨准备一个“心情急救箱”,比如看场电影、与别人说笑几句,让笑容如阳光照亮生活,同时也温暖心灵。
- 9 少言多行。**健康计划不能只是嘴上说说,与其整日抱怨体重降不下来、啤酒肚渐渐隆起,不如利用这些时间行动起来!否则,你永远只能看着别人的好身材、好气色干瞪眼。  
从今天起,努力改掉一个坏习惯,给自己储存一份健康保险。  
(据《生命时报》)

## 秋游归来 小心肺栓塞

不久前,李大妈出门旅游,返回时坐了6个小时火车,一回到家她就觉得胸闷、乏力、呼吸困难。她去家附近的卫生所检查,医生说是冠心病,建议她服用丹参片、消心痛片。然而服药后,李大妈的症状没有缓解,她又来到医院就诊,经过肺部检查,她被确诊患了肺栓塞。  
经过住院治疗,李大妈胸闷、呼吸困难等症明显减轻。

### 肺栓塞是常见病

李大妈说,退休后她经常旅游,为的就是散心、锻炼身体,可体质并没有得到改善,每次出门坐火车、飞机后,身体就特别不舒服,这一次的情况特别严重,难道真是上了年纪吗?

对此,医生解释,肺栓塞是常见病、多发病,该病发病率高、误诊率高、死亡率高,未经及时治疗的肺栓塞死亡率高达30%。但随着临床医师诊断意识不断提高,肺栓塞已被归入常见的心血管类疾病。

### 患者症状不典型易被误诊

在过去,肺动脉栓塞疾病的误诊率高达80%,血流淤滞是该病的主要诱因。下肢深静脉和腹腔静脉是血栓的好发部位,血栓形成后脱落,随着血流流向肺动脉,就会堵塞肺动脉分支,甚至较大的肺动脉,血栓堵到哪儿就会导致那里的血液供应不足或中断。

由于该病缺乏临床特异性表现,患者往往对其警惕性不高,或未能采取预防措施,就出现呼吸困难、休克,甚至死亡。

因此,当您出现不明原因的胸闷、劳力性呼吸困难、晕厥及休克等症时,要怀疑是否患上了肺栓塞。

### 提前预防及时确诊

由于大部分病人症状不典型,甚至平时毫无症状,专家提醒,一旦有胸闷气促的症状,就应该警惕肺栓塞。经常坐飞机、火车、汽车旅行的人要特别注意此类疾病;长时间站立的职业,如教师、理发师、营业员等,更容易导致静脉血栓形成,从而诱发肺栓塞。

在生活中要积极预防深静脉血栓形成,长途旅行时,要多饮水,一方面可稀释血液黏稠度,另一方面还可借上厕所之机多活动下肢。



## 治疗宫颈糜烂要及时



**患者问:**我在体检时被查出得了宫颈糜烂,一直用药物治疗,但效果不佳。请问怎样治疗比较好?治疗后影响生育吗?

**爱民医院妇科专家答:**宫颈糜烂是女性的多发病和常见病,尤其是已婚、已生育的妇女,几乎60%~80%的人患有不同程度的宫颈糜烂。宫颈糜烂可引起白带增多、白带带血或房事后出血、腰酸背痛、月经失调等。

激光、冷冻等都属于早期的物理治疗手段,它们只能将表面病灶清除,深层的病灶还

留在宫颈内,不久又会复发,无法治愈。宫颈糜烂如不及时彻底地治疗,就会发展成重度宫颈糜烂,极易诱发癌变。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,治疗中、重度的宫颈糜烂仅需十几分钟。采用LEEP刀技术不仅治疗时间短、副作用小,无须住院,而且不会改变宫颈原有的生理状态,即使未生育的女性一样可以放心使用。治疗的同时可取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查,TCT宫颈癌筛查是国际上对宫颈

病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

**专家提醒:**全世界每年有20多万名妇女死于宫颈癌。成年女性每年应做一次全面妇科检查,98%以上的宫颈病变患者体内都能检测到HPV,宫颈细胞异常发展为宫颈癌一般需要6年~8年,患者一般无明显症状,常在治疗时被发现,但往往已是晚期。

因此,女性朋友应定期进行妇科检查,及早发现问题,及时治疗。

咨询电话:3326120

## 精索静脉曲张——生育的障碍

**患者问:**我一直没有孩子,经检查患有精索静脉曲张,请问它是由哪些原因引起的?

**爱民医院泌尿男科专家答:**精索静脉曲张是指精索里的静脉因回流受阻,而出现的盘曲扩张,是青壮年男子的常见病。由于精索里蔓状静脉丛的迂曲、伸长和扩张,在阴囊里形成蚯蚓状的团块,这就是精索静脉曲张。得了这种病开始时可能没有什么不舒服,发展下去就会有阴囊下坠、胀痛及牵拉等不适感,站立久了,走路多了或体力劳动时,症状就会

加重,在床上躺一会儿,症状又会减轻。

精索静脉曲张不但影响男子的性功能,还可导致男性不育,所以患上精索静脉曲张后,一定要及时进行治疗。

传统治疗精索静脉曲张的方法效果并不好,目前,先进有效的治疗方法是采用腹腔镜微创技术。

爱民医院的专家紧跟国际医学前沿,使用腹腔镜微创技术,个性化治疗各种原因引起的精索静脉曲张,结合智能电脑导航成像

系统和显微技术,在腹膜后腹股沟管内环口处进行双重丝线结扎,阻断损精物质逆流,降低睾丸温度和静脉压,从而提升精液品质,提高女方自然受孕率。

该手术创口小、出血少、愈合快、疤痕不明显,减轻手术痛苦。经治疗,患者的精子质量明显提高,生育能力恢复,可使妻子自然受孕,因而被医学界公认为治疗精索静脉曲张的首选技术。

健康热线: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

**治疗痔疮不开刀**  
十分钟轻松除痔

[ 微创 微痛 愈合快 ]

由经验丰富的主任医师张志刚亲诊

诊疗范围:痔瘡、肛瘻、便血、便秘、肛門痔瘡、肛周膿腫、直腸脫垂、肛乳頭肥大、結核瘻、直腸息肉等疾病。

爱民医院引进目前最先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无痛,恢复快,无后遗症,治疗效果好。

爱民医院咨询电话: **3326120**