

20 个方法 劲头十足

人们往往在下午感到体力不足,浑身没劲。上了年纪的人更是如此。美国“网络医学博士”网站最新载文,刊登了专家总结出的10分钟恢复能量的20种方法,有助于及时给身体“充电”,保持精力。

1. 晒太阳。晒10分钟太阳能快速增加维生素D,有助提高睡眠质量,恢复精力。
2. 爬楼梯。爬10分钟楼梯可增强心脏活力,浑身更有劲。
3. 工间休息喝杯咖啡。咖啡提神醒脑,意大利咖啡抗氧化属性最强。
4. 填字游戏。没劲时,做10分钟填字游戏,有助于激发能量。
5. 伸展四肢。坐久后,伸展四肢有助于改善肌肉状态,消除不适感。
6. 自制水果冰沙。在家自制水果冰沙,享受美食的同时愉悦心情。
7. 闭目冥想。闭上双眼,深呼吸,想象在恬静的场所漫步,“走”得越远,感觉就越放松。
8. 朗读诗歌。花10分钟欣赏诗歌,可快速提神。
9. 快步走。快走是恢复活力的最佳方式,专家建议每天至少快走半小时。
10. 不吃高热量零食。应摄入含有一定蛋白质的小吃,“苹果+花生酱”或“饼干+低脂奶酪”都是不错的选择。
11. 写日志。每天花10分钟写日志,自我反省,有助于增添活力。
12. 大笑。每天可花10分钟,看搞笑视频等,与朋友同乐,

放松效果更好。

13. 冷水洗脸。在脸上洒点冷水,有助于提神醒脑。
14. 喝杯绿茶。喝绿茶不仅有助于防止心脏病和癌症,而且可以使人神清气爽。
15. 闻闻薄荷。闻一闻薄荷、酸橙和葡萄柚等精油,有助于提神。
16. 试试草药。三七、人参和红景天等草药有助于缓解压力,消除疲劳,但使用前最好征求医生建议。
17. 听音乐。合适的音乐有助于改善情绪。可以将喜爱的音乐添加到播放曲目或下载至MP3播放器,用音乐给自己充电。
18. 吃点巧克力。巧克力可提高记忆力,降低患心脏病的风险,如果再加上一点脱脂牛奶,还能让人摄取更多的蛋白质。
19. 变换家具位置。将家具或家具上的物件重新摆放,需要花费一定的体力和心思,却给人耳目一新的感觉。
20. 深呼吸。感觉疲劳的时候,深呼吸有助于缓解压力。专家建议:坐直身体,鼻孔吸气,吸气4秒,屏住呼吸3秒,呼气1秒。该动作可以反复进行,持续10分钟。

(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

抗肿瘤,上海取得突破 ——我国首个可替代手术和放化疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域取得突破,作为上海市重大科技项目,专门用于治疗中晚期肿瘤的中药新药——枫苓合剂在上海问世。

枫苓合剂依靠上海强大的科研团队,53位肿瘤专家参与,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,枫苓合剂将全面替代传统的化疗药物,从此,患者可以少花费,又可无副作用治疗肿瘤,为无法手术、不宜放化疗的晚期肿瘤病人带来生存希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证:枫苓主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍,安全性是放化疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出,从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看,枫苓合剂是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放化疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药。

>>> 相关链接:

枫苓合剂是国家科技部创新基金资助项目,由于效果突出,已率先列入上海市医保(医保编号:Z0131200010020),患者可放心购买。为了让河南患者也能用到此药,安阳市彰德路春草大药大药店(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

禅学大师南怀瑾的养生信条 晚餐一碗饭,午休三分钟

出生于1918年的南怀瑾是我国著名的禅学大师,其学问涵盖儒、释、道、医、天文、诗词歌赋等。南先生为人谦逊,而今,他已是93岁高龄,依然活跃于讲学、写书等工作中,是什么原因使他的精力如此充沛呢?

南先生的养生主要表现在饮食和睡眠上。他饭量很小,中午只吃少许略放些盐的花生米,晚餐一碗稀饭,碗不大且盛得不满。稀饭用小米和红薯合煮。到了秋天,则改为薏米小米稀饭。南先生是禅学大师,饮食上受佛教的影响,以素为主。晚餐吃稀饭时,用一些小菜佐餐,或辣白菜,或桂林豆腐乳,或镇江酱黄瓜,或湖南酿豆腐和宁波的盐水笋等。

当然,南先生也不是完全吃斋。用他自己的话说,“戒律有开、遮、持、犯。我本人持戒也不严谨,说来惭愧。不过持戒最好要求自己,不能要求别人,否则容易惹烦恼。比如有同修吃斋,见别人吃肉就有说道。因为我没出家,经常要和客户吃饭,并没有断荤腥,也偶尔饮酒。所谓的吃斋、吃素,真正的意义是斋心、素心,随顺果腹。好比你虽然不吃荤腥,但挑三拣四,如喜欢豆腐,讨厌玉米,就算不上吃素。”

南先生吃饭还有一个特点:客人吃得开心、吃得饱,他就高兴。熟悉南先生的人都知道,他的好客是出了名的。他的朋友多,学生多,每天都要见很多人,一到晚上七点半,他总要留客人晚餐。

谈到睡眠,南先生有独特见解。他说,“根据我的体验,一个人真正睡着最多只有两个钟头,其余都是浪费时间。为什么有人要睡七八个钟头?那是你赖床躺在枕头上休息的习惯,并非我们需要那么久的睡眠时间,尤其打坐练功的人晓得,正午只要闭眼真正睡着三分钟,等于睡两个钟头。夜晚在子时睡着,五分钟等于六个钟头。”

南先生说,“这与宇宙法则、地球法则、易经阴阳的道理有关系,而且你会感觉到,心脏下面有一股力量降下来,与丹田的力量融合,所谓‘水火既济’,这样睡眠就够了。所以,失眠或熬夜的人,在子时,一定要抽出二十分钟去睡,睡不着也要训练自己睡着。如果子时不睡,到了天快亮的五六点钟,你又困得想睡,这时如果一睡,一天都会头昏。”

(据《饮食科学》)

“爱民宝宝回娘家”活动本周六举行

□王一轩

爱民医院首届“爱民宝宝回娘家”活动,本周六(10月29日)上午在新区九洲大酒店三楼举行。公告一经发出,爱民医院的咨询电话不断,有36位幸“孕”家庭报上名,他们纷纷表示,届时要放下手头的事务,抱着可爱健康的宝宝相聚在爱民医院,与大家分享幸福与快乐。

参加首届“爱民宝宝回娘家”活动的宝

宝年龄不等,有几个月大的,也有五六岁的。根据宝宝的年龄分组,有宝宝参与的活动,也有宝宝和父母共同参与的活动,每项游戏的优胜者当场获得奖励。

爱民医院为参加活动的幸“孕”家庭准备有礼品,还为幸“孕”家庭的“爱民宝宝”免费体检(微量元素检测和发育健康检查),并为“爱民宝宝”的父母赠送价值120元的健

康体检套餐,还可获得喜洋洋专业儿童摄影亲子店为“爱民宝宝”免费拍摄的全家福照片一张。

首届“爱民宝宝回娘家”盛大庆典,特邀鹤壁市电视台主持人主持活动,《淇河晨报》记者也将到现场参加活动。届时,将有治疗不育不孕的专家出席,欢迎有坎坷求子经历的女性朋友前来交流孕育经验。

献给“世界男性健康日”的厚礼 ——爱民医院推出“十大项男性健康体检 28元让利活动”

女性拥有“三八节”,男性也有“世界男性健康日”,在全世界关注男性健康的日子,独具特色的爱民医院男科有着义不容辞的责任。为庆祝10月28日“世界男性健康日”的到来,一直热心公益事业的爱民医院特在节日期间推出优质、优惠的“28元十大项男性健康体检套餐”,援助基金可以抵用各类手术费、治疗费,让利于民,让更多的男性朋友享受到健康体检,早查、早防,做到防患于未然。

一、十大项男性健康体检仅收28元:

前列腺液常规检查	不育症常规检查	男科常规检查
包皮、包茎检查	生殖器感染检查	早泄、阳痿、心理咨询
尿常规	B超检查: (双肾、输尿管、前列腺、膀胱)	

二、“世界男性健康日”援助基金可抵用各类手术费、治疗费:

1. 不育症治疗援助50元/次。
2. 包皮包茎手术援助100元。
3. 背神经阻断术援助200元。
4. 前列腺消融刀治疗援助50元/次。
5. 性功能康复治疗援助50元/次。
6. 直肠、尿道微波治疗各援助50元/次。

三、前沿技术推介:

1. 新一代生物离子介入技术治疗无菌性、急性前列腺炎、前列腺增生(肥大),荣获治疗前列腺“黄金技术标准”称号。
2. 体外消融刀治疗系统前列腺非介入治疗领先技术,成为国家卫生部大力推广技术,深受广大患者的青睐。
3. 欧美式微创无痛包皮术10分钟轻松去除包皮、包茎。该技术不开刀、时间短、恢复快、随治随走,不影响工作和学习。
4. 韩式微创阴茎延长术

小手术,大专家,手术更安全,无痛苦、时间短、恢复快、一次性完成。

5. 背神经阻断术(欧美式微创技术)“长、增、控”三位一体,即阴茎延长、增粗、背神经阻断术(治疗早泄),手术一次性完成。

6. 国际基因IAD疗法快速、规范地治疗尖锐湿疣、生殖器疱疹,标本兼治,效果显著。

7. 不育症治疗执行WHO《不育症诊断治疗金标准》八大男性常规检查、十大结合立体疗法,因病施治,分型专治,夫妻同治。

治疗范围:急性慢性前列腺炎、前列腺增生(肥大)、性功能障碍(阳痿、早泄)、精索静脉曲张、男性不育症、泌尿生殖感染、泌尿系结石等症。

温馨提示:爱民医院庆祝“世界男性健康日”让利活动12月30日截止。