

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



天凉后以养心为主

近年来,各地掀起养生热,但误区也多。专家指出,养生要贯穿生活、因人制宜、持之以恒。眼下入秋转凉,人们更应该根据季节,做好防病、治病、养生的准备工作。

五者莫嗔怒,养肝气;
六者美饮食,养胃气;
七者少思虑,养心气。

第二,神宜静,行宜动。中医养生,不仅要追求形体,还要有良好的心态。《黄帝内经》里提到,心有两大功能,主血脉和主神明。所以,中医看“心”,要看两方面——器质性疾病和心理状态。要想长寿,应该谨记6个字:神宜静,行宜动。

养生有很多定义,《吕氏春秋》里讲得很明白,“知生也者,不以害生,养生之谓也。”就是说,不伤害自己的身体就是养生。在这个过程中,最常见的方法就是饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。

有这样一组数字:长寿15%取决于遗传,10%取决于社会条件,如环境、医疗条件等,还有超过60%掌握在我们自己手里——过怎么样的生活,养成什么样的生活习惯等。

正确的养生应当做到以下四个方面:

第一,养护正气。中医认为,常见的致病原因有“六淫七情”,“淫”是过剩的意思。“风、寒、暑、湿、燥、火”,这六个方面太过了,就会成为邪气,损害健康。“七情”包括“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”。同样,适度的七情是好事,一旦过度,就会导致疾病。

《寿亲养老新书》中关于养护正气说道:一者少言语,养内气;二者戒色欲,养精气;三者薄滋味,养血气;四者咽津液,养脏气;

国医大师裘沛然教授认为,养生最重要的是养心。他提出,养心要遵循“1+4”原则,并创造一个养生的精妙方剂——“一花四叶汤”。“一花”即身体健康长寿之花,“四叶”,一为豁达,二为潇洒,三为宽容,四为厚道。

现代人雄心勃勃、争强好胜,对人生有不切实际的期望,不惜代价去实现目标,日程安排得满满的。若终日这样思前想后,欲望不止,难免会百病丛生。可见,不良情绪是疾病的催化剂。

很多情况下,现代人的心绪难以平静,若碰到不开心的事,不妨学学“情绪管理”,也叫“ABC理论”,通俗地讲就是“三思而后行”。A代表事情,B代表我的想法,C代表我的情绪和冲动。就拿听一场讲座来说,有的听众在打瞌睡,这是A事情。B就是主讲人的想法:也许听众太累了,或者平时这个时候他就在午休。这么冷静地思考一番,主讲人就不会因听众打瞌睡而感到不快了。

养心务必养德。儒家认为,忍则寿,德高

才能心静。“德高”是指有良好的人际关系,个性善良、人格高尚,为人正直,胸怀坦荡,情绪乐观,意志坚定,感情丰富。人在情操方面要有厚度,才不会冲动。

第三,调养脾胃肾。历代养生家都非常重视脾胃。饮食是生命之根本,可在体内转化为气血、精气。饮食不当,会伤害脾胃,削弱消化功能,生命的物质基础就会被破坏。但要注意的,是一切病都是吃出来的,所以可以把病吃回去,是一种哗众取宠的宣传,并不科学。

秋季膳食要以滋阴润肺为原则。年老胃弱者晨起喝粥,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,对护肝益肺大有好处。

天气转凉,应尽量少吃寒凉的食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者。调理脾胃应侧重清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃、易消化食物。

第四,预防颈腰痛。现在患颈椎病的人越来越多,首先应做到“三避寒”,重点保护颈部、膝盖、足部,做好日常保暖工作,不要长时间吹空调。其次,腰部也要保养。有些年轻人后面露腰,前面露脐,到了六七十岁,不是胃病就是腰痛。再次,忌用高枕、软床。理想的枕头高度是用力压一下,枕头仍有8厘米高,大约有一拳高,这个高度的枕头能使颈椎保持平衡状态。此外,腰痛者、老年人最好睡硬床。

日常生活中,颈腰痛者每天可以用金银花6克、玄参6克、薄荷3克,泡茶喝,或加在热水中泡脚。一段时间后,你就会感觉气血通畅,周身舒展。此方也适合患有慢性咽喉炎的人。

(据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

心脏喜欢四降食物

多吃蔬果、橄榄油等,能降脂、降压、降糖和降体重

每天我们都要吃很多食物,但你有想过哪些食物是你的“嘴”喜欢的?哪些是你的“心脏”喜欢的?近日,美国“网络医学博士”网撰文,告诉人们,要想有一颗健康的心脏,要多“喂”它吃四降食物,即能降血脂、降血压、降血糖和降体重的食物。

大家好!我的名字叫心脏。为了保护自己的健康,我对食物比较挑剔,比如我对高脂、高糖的食物十分讨厌,但对有些食物情有独钟。我最爱吃蔬菜、水果、全谷物和豆类。这些食物最健康,所含的膳食纤维多,有助于降低胆固醇(低密度胆固醇)。

对于脂肪,我更倾向于限制总体脂肪摄入量,我不喜欢含饱和脂肪和反式脂肪的食

物,如黄油、沙拉酱、糖果和甜点等。我喜欢不饱和脂肪,如橄榄油和花生油等。

在对蛋白质方面,我会通过各种食物摄入,并控制其总量。平衡地摄入动物和植物蛋白质,用豆类蛋白质取代部分动物蛋白质可降低胆固醇(低密度胆固醇)水平,多摄入欧米伽-3脂肪酸也会让我少生病。

在对胆固醇方面,我的原则是限制摄入量。高胆固醇食物如油炸食品等,会提高血液胆固醇水平,多吃全麦、糙米和燕麦等食物,有助于降低血脂。

在饮食方面,我还怕吃太多盐,长期吃得太多会导致血压升高。

此外,吃饭方式也非常重要,按时吃饭、

不错过早餐、不暴饮暴食,有助于控制血糖和保持正常代谢。特别是,如果你能细嚼慢咽,享受每一口饭菜,不仅有助消化,还能防止饮食过量。

最后,我还要郑重提醒主人,除了健康饮食能保护我之外,锻炼可以增强我的肌肉力量,降低高血压、提高好胆固醇(高密度胆固醇)水平、有助于控制血糖和体重。



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,迅速恢复子宫机理,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

宫腔镜下 让“意外”安全流走



患者问:我没有准备要孩子却意外怀孕了,请问我该选择怎样的人流方式对身体危害最小?

爱民医院妇科专家答:对意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性来说,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。采用不当的方式终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连等导致不孕。

药物流产能够解除意外怀孕带来的烦恼,但并不是所有女性怀孕了都可以采用药物流产,患有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可采用药物流产。

采用药物流产对怀孕的时间有严格要求,必须是停经49天之内,确诊为宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。

女性药物流产后,如果出血时间长、出血量多,会导致贫血、感染、输卵管不通、药物流产失败或因大出血、不全流产而进行清宫术。

爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术,无创、无痛、保宫、一次性,四大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流手术的盲刮、盲吸和漏吸,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法进行人工流产,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:0392-3326120

治疗前列腺疾病要对症

患者问:我今年58岁,身体一直很好,最近尿道患上炎症,这会不会导致前列腺疾病呢?

爱民医院泌尿外科专家答:导致前列腺疾病发生的原因有很多,如久坐、久站、抽烟、饮酒等不良生活习惯,尿道炎、睾丸炎、膀胱炎等引起的并发症,不洁性行为带来的病菌,包茎、包皮过长造成的炎症等都会引发前列腺疾病。青壮年男性中有35%~40%的人患有不同程度的前列腺炎,80%以上的男性长期受前列腺增生困扰,50%以上的男性不育症是因前列腺疾病引起的并发症所致,因此,前列腺被称为“男人的生命线”。

前列腺由许多密密麻麻的腺管构成,当尿道炎久治不愈,病原体就会由腺管进入腺体,破坏黏膜组织,引起发炎、肿胀、渗出、粘连等一系列病理变化,生理性的腺管变成了病理性的瘘管,病原体就在这些四通八达的瘘管中横行、繁殖。

一旦前列腺发炎引发病变,轻则引起身体局部不适,重则引起尿毒症、肿瘤等恶性疾病,危及人的生命。

一般前列腺疾病有前列腺炎、前列腺增生(肥大)、前列腺癌三大类。其中前列腺炎是世界公认的顽症,甚至有“不是癌症的顽疾”之称。

鹤壁爱民医院拥有德国腔镜系列设备,前列腺电切镜治疗前列腺增生微创技术创伤小、痛苦小,独家引进的“太阳神男性康复治疗仪”,具有先进、精密的诊断分析系统,可检查男性生殖系统的血管和神经病变,具有全自动人工智能精子质量分析功能,对功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、中老年性功能衰退、经常性梦遗等,都有独特的治疗作用,对于不同年龄段ED(性功能障碍)患者的性功能检查有显著效果。

康复热线:0392-3326120

爱民医院 24小时
意外怀孕援助热线: **3326120**

微创·无痛·恢复快·费用低
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
由经验丰富的专家坐诊
爱民医院咨询电话: **3326120**