

重阳节,送给父母六大健康礼包

(上接12版)

礼包三·心理篇

适时求助专业机构

最新调查显示,60岁以上老年人精神障碍现患率高达21.31%,明显高于中年人群(45岁至60岁)的18.09%和青年人群(18岁至45岁)的12.72%。失眠、认知功能障碍、抑

郁、焦虑是影响老年人精神健康的主要因素。

尽管老年人群精神障碍的患病率很高,但仅有4.3%的老人曾向心理问题求助过专业机构。

老年性痴呆

天津市安定医院老年科主任李洪英介绍,近年来,老年性痴呆的患病率逐年增加,已成为老年人需要重点防治的精神障碍。就目前许多市民对于“老年性痴呆症”的认知存在误区,比如,家里老人出现丢三落四、记忆力衰退等情况,家属甚至患者本人都会认为,这是因为年龄大了的缘故。李洪英解释,老年性痴呆症和正常老人记忆力减退有很大区别,前者是对整体事毫无印象,后者只是忘记其中具体细节,经人提醒,还会想起来。此外,很多人认为老年性痴呆或是认

知功能减退无法治愈,其实这是错误的观念,尽早诊断与治疗就可以有效延缓疾病进展。

专家支招:李洪英介绍,预防老年性痴呆可从以下几方面入手:

第一,注意防控“三高”。“三高”——高血压、高血脂、高血糖是诱发老年性痴呆的危险因素。

第二,生活规律,饮食清淡。

第三,坚持体育锻炼。如散步、慢跑、骑自行车、游泳、打太极拳、做保健操、练气功等。

第四,经常用脑。如阅读各种书籍、玩智力玩具等。

抑郁症

调查显示,60岁以上老年人患有抑郁障碍、焦虑障碍的分别占到4.83%、3.38%。但大多数老年人长期、反复就诊于一些综合医院的神经科、心脏科、消化科等医疗科室,能够真正得到精神科规范治疗的人数非常之少。

李洪英表示,老年抑郁症不仅会影响老年人的生活质量,严重的还可能引起自杀。对于没有躯体疾病的老年人来说,患上老年抑郁症后也更容易诱发高血压、冠心病等疾病。

专家支招:第一,老年人要多

参加社会活动,建立新的人际交往圈。可以经常跟朋友出去喝茶、聊天、下下棋、打打太极拳,让自己生活过得充实一些。

第二,家人要多关心老年人,多和他们聊天交流。子女要多抽时间回家陪父母,经常进行情感交流,并及时关注老人的身心改变,老年人在短期内出现明显近记忆力减退、生活能力下降等现象时,要及时就医;家属要不断了解老年期精神疾病、心理问题的征兆和表现,做到及时发现疾病,妥善处理心理问题。

礼包四·运动篇

运动锻炼安全适度

什么样的运动方式最适合老年人呢?天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所主管医师潘怡总结出了4类:

第一,步行。步行属于有氧运动,简单方便,较适合老年人。老年人在步行时要注意采取正确的姿势,找出对自己来说最顺畅的走路方法,让步行成为习惯。

第二,爬楼梯或爬山。爬楼梯或爬山有利于发展肌肉力量、关节活动度,增强心肺耐力。在相同的时间里,登楼梯消耗的能量比步行多4倍,比跑步多3倍。

第三,球类运动。老年人可以选择羽毛球、乒乓球、门球、高尔夫球等速度慢、强度相对小的运动项目。

第四,民族传统项目。太极拳、太极剑等,尤其适合中老年人,运动强度随意可控。

老年人进行锻炼要注意以下几方面:首先,最好做全面身体检查,对自己的健康状况做到心中有数;其次,了解运动前后的脉搏,必要时可测量血压;最后,锻炼要循序渐进,每次运动前要做几分钟的准备活动,缓慢开始,运动量要由小到大,逐渐增加。

(下转14版)

治脱发,找岳灵生发

目前,脱发者迅速增多,随着不断掀起的生发、治脱发热潮,治脱发的产品层出不穷,究竟什么产品能根治脱发顽症呢?

脱发是慢性病,以预防或早治为宜,毛囊未萎缩、未失病机者,恢复较快。早期易治,中期能治愈,太严重失去病机者则不易治。慢性脱发,无论时间长短,头皮脂肪厚,呈青白色,尚有部分粗毛发者,可治愈。慢性脱发头皮光亮发红,皮包骨状,少脂肪,呈小茸毛者,较难治愈。急性脱发,头皮松软,脂肪未减,尚有部分茸毛者,可治愈。急性脱发头皮呈皮包骨状,少脂肪,无茸毛者,较难治愈。脱发者需要了解自己的症状,不要盲目追求完美,寻找平衡,以免一旦求治失意,伤害身体,耗费时间和金钱。

岳灵生发为中央电视台上榜品牌,分别位于淇滨区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米、九州菜市场西口、淇河路桃源小学门口西侧。治脱发,找岳灵生发,湘西草药,苗医世家,外治头皮,内调气血,系统化理疗,十天内能让您看到新生的毛发。

联系电话:6999219 15139267151 13503929205

国产狂犬病疫苗出口泰国

近日,辽宁成大生物股份有限公司生产的人用狂犬病疫苗,在泰国完成多点皮内注射程序的临床研究,获得药监部门的正式批准,泰国成为成大生物产品出口的第21个国家。

泰国是狂犬病高发国家,疫苗全部依赖进口,价格昂贵,供应不足。因此,当地使用的是“泰国红十字会多点皮内注射法”,简化了程序,大幅度节省了疫苗的用量,提高了接种率,有效地控制了泰国狂犬病的流行。

我国现已有自主生产的狂犬病疫苗,疫苗供应相对充足,即使如此,我国的狂犬病发病人数仍高居世界前列,除了人口基数大,另一个主要原因是疫苗接种率低、依从性差。泰国成功的经验证明,有效提高疫苗接种率和依从性的方法之一就是采用更简便的疫苗接种程序。2011年,我国批准了成大生物的狂犬病疫苗可以使用“2-1-1”程序,该程序是WHO推荐的最简便接种程序。与此前1个月内就5次的传统5针法程序相比,“2-1-1”在保证免疫效果的同时,减少了2次就诊,将接种周期缩短为3周,方便了接种者,提高了接种率。(余声)

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

改善循环 促进消化 老人秋冬多搓脚

俗语说“树枯根先竭,人老足先衰”,腿脚毛病是困扰老年人的常见问题。双足离心脏较远,在人体最低部位,血液循环相对较差,而足底分布了全身器官的反射区,多做足部保养能强身健体。在寒冷的秋冬季节,除多用温水泡脚外,按摩搓脚也是简单方便的好方法。

搓脚有三大好处。第一,舒筋活络,改善局部组织代谢,促进下肢和全身的血液循环,减轻腿脚疼痛,缓解脚凉。第二,足部神经非常敏感,反射区多,按摩双足能增强神经反射作用,激活和调整全身神经的传感功能。第三,调节胃肠的运化功能,

增强肠管蠕动,减少毒素的吸收,促进胆汁排泄,帮助消化。

中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授说,搓脚可结合足浴同时进行。晚上就寝前,把双脚浸泡在40℃左右的水中,浸泡至双脚发红,擦干,将两手掌搓热,然后用两手掌沿脚心上下搓动两脚至发热。此法不仅能强身健体,还能促进睡眠。晨起时,可进行“干搓”,如果脚底发干可加几滴甘油。脚酸痛、麻木的老人可手蘸少许白酒进行“酒搓”,以加强活血止痛。

李跃华说,“搓脚”应长期坚持。搓脚

时力度要适中,至足部发热即可。患有糖尿病足、足癣、重度骨质疏松、急性软组织损伤、有出血倾向等疾病的老人,不建议搓脚。



岳灵生发 乌发 湘西苗方

止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!

岳灵为什么要免费体验上市?

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219

一分店:新区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151

二分店:新区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205

淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

膝关节病 民间有奇方

中医认为骨关节病,根源在于关节软骨退变,对关节保护作用降低引起的。

在大兴安岭山区有一高人刘仁松,80年专攻骨病,他针对这一根本原因,独创中医反治之法,研制成国药“活血风毒膏”,通过滑液导药,入药,使关节软骨的每一个细胞都浸泡在药物的全面滋养之中,全面修复受损骨细胞,不管病情有多重,病史有多久,只要按穴位用药,都能立竿见影,实现一夜就能下床,数日炎症消除,跑步,做家务犹如常人。

宋先生激动地说:“真没想到有这么神奇的药,我是膝关节退行性变,骨质增生,滑膜炎,关节间隙狭窄,久坐站起迈不动步,上下楼关节疼得要命,绝望中发现“活血风毒膏”就买了10盒,用药当日就有减轻,一周就能正常行走,两个疗程上下楼如履平地,至今三年无反复。”

专家提醒:“活血风毒膏”纯中药,对骨病有特效,被批准为国药准字Z20025551,不以暂时止痛蒙蔽患者,专门针对:骨质增生、滑膜炎、韧带软化、半月板损伤等。买3盒送1盒,买5盒送2盒。

康复专线:0392-2701179 市内送货

地址:保生堂药房(老区人民医院斜对面) 市内送货 郊县邮寄

老苗汤泡脚 百岁不服老

苗族医药是中国少数民族医药领域中历史最悠久的一支,与中医齐名。老苗汤是一种天然草本足浴疗法,传承了苗族医药4000余年医药精髓。老苗汤以“冷病热治”为原则,采用苗族草药煎煮泡脚足部穴位,是苗族自古常用“内病外治”的治病强身方法。

“三天一只羊,不如泡脚再上床”,老苗汤这种天然的穴位泡脚法,让当地患脚病、失眠、风湿、心脏病、糖尿病、便秘、痛经、中风等病的人数几乎为零,迄今为止没有一例偶症患者。

睡前老苗汤泡脚,治病养生排湿好!

使用6天,脚气、失眠、便秘全消,连续使用两个周期,没湿一身病,越来越健康。

上市之初特举行买2盒送1盒、买5盒送3盒的优惠活动。

老苗汤地址:保生堂药房(老区人民医院斜对面)

淇县店地址:淇县九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:13783023307

中医“三步安神疗法”

轻松治疗失眠抑郁

抑郁焦虑并非可怕,可怕怕的是面对。有的患者对于抑郁焦虑并不认真,总认为抑郁焦虑是一件丢人的事。其实,抑郁焦虑只是大脑神经递质功能的化学紊乱(神经紊乱)出现代谢紊乱,医学上可以通过多巴胺、药物等疗法系统治疗,只要患者积极配合治疗,即可很快治愈。

安民医院采用中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经递质,改善体内微循环等全方位治疗,对抑郁、焦虑、失眠等人都有较好的效果,深受患者及家属好评。

专家热线:0392-3961120