

关爱女性

高跟儿鞋、球鞋 经常换着穿

盛夏,各色高跟儿鞋亮相街头,构成了一道美丽的风景线。可是,广大女性朋友在爱美的同时,却不得不面对一个问题,长期穿高跟儿鞋会影响健康。对此,北京体育大学运动医学教授、博士生导师王安利建议,女性朋友最好不时把高跟儿鞋和球鞋换着穿,这样不但可以保护足弓,还能锻炼小腿肌肉。

穿高跟儿鞋,不仅会让脚部活动受限,长此以往小腿肌肉还会因为经常处于紧张的状态,最终逐渐变短。

鞋跟太高会让身体前倾,走路时所有的重心都集中在前脚掌,足弓无法自然伸展,时间久了可能发生变形。而脚趾挤在鞋尖处,局部血液循环不畅,也容易影响骨骼的健康。

相比之下,平底的球鞋可以保证我们走路时脚掌全着地,再加上鞋带能牢固地绑住脚掌,脚部骨骼和肌肉便会处于一种相对放松的状态,活动时不会受限制,时间久了也不容易感到劳累。

“穿高跟儿鞋时,如果腿部感到酸痛或有什么不舒服的感觉,最好换穿几天球鞋。”王安利说,高跟儿鞋和球鞋交替着穿,可以使长期处于紧张状态的小腿肌肉获得及时放松。白领女性如果因工作需要,在公司时需要穿高跟儿鞋,最好在上下班时,换穿球鞋赶路;或者在晚饭后,穿球鞋散步半个小时至1个小时,这对小腿肌肉有很好的放松作用。(柏蓉)



宝宝健康

暑假 是孩子长个儿“黄金期”

绝大多数孩子的成长发育在春夏两季最为旺盛,因为春季孩子受课业负担的影响,生长发育会受到一定限制,自然,暑假就成了孩子们身高增长的“黄金期”。

晚上10时前入睡

因为不用上学,暑期很多孩子不再早睡,熬夜成了常事,这对正处于身高发育阶段的孩子来说是非常不利的。

中日友好医院儿科副主任张知新介绍,儿童期生长的主要调控因素是脑垂体分泌的生长激素及甲状腺激素,促进软骨组织细胞的增殖及骨化,使得人体的长骨不断加长,促使机体长高。

大脑垂体分泌的促进人体长高的激素在睡眠状态下分泌量是最大的,是清醒状态下的3倍,生长激素分泌的高峰期在晚上10时至凌晨2时,入睡35分钟~45分钟后分泌量增加,所以最好在晚上10时前上床睡觉,并保证每晚9个小时以上的高质量睡眠。

每天户外运动2个小时

暑期随时可以进行户外运动,运动也是帮助孩子长高的最有效的方式之一。一方面处于生长期的孩子运动30分钟以上,生长激素会明显增多,进而促进骨骼生长;另一方面,运动本身就会对关节部位进行拉伸,促进软骨组织的生长。



张知新说,钙是骨骼生长的主要原料,但钙的吸收需要足够的维生素D加以作用。如果运动加大了钙的消耗,但没有足够的维生素D来支持,骨骼生长也会受到限制。

夏季光照充足,孩子在户外进行运动,同时也接受到了足够的光照,这样有利于体内维生素D的合成,有了足够的维生素D,钙的吸收得以加强,骨骼的生长就有了保障。

保证每天喝0.5公斤的牛奶

骨骼的生长发育不仅需要蛋白质、钙、维生素等普通营养元素,还需要一些比如铁、锌、硒等微量元素,这些微量元素的获取,需要摄入品种多样的蔬菜和水果。暑期正是各种时令果蔬成熟的季节。

孩子的食谱必须均衡,尽量减少肉类和高热量食品的比重,加大粗粮谷物和时令新鲜果蔬的数量。同时,最好保证孩子每天喝0.5公斤的牛奶,因为牛奶不仅含有丰富的钙,还含有多种微量元素,而且有利于人体吸收。同时尽量避免给孩子吃反季节、用激素催熟的食物和含糖量较高的食物,因为长期食用这类食物,会导致孩子发育提前,缩短骨骼生长发育的时间。

(辛龙)

胆红素高是咋回事儿?

小王是白领一族,身体、饮食都很好,但今年体检结果中有一项叫“胆红素”的,检查了三次都一直偏高,不知道该怎么办?

体内的胆红素大部分来自于衰老红细胞代谢产生的血红蛋白,胆红素升高是黄疸的前兆,与胆囊炎、胆结石等胆管、胆道系统阻塞密切相关。像小王这样的情况,排除溶血性疾病外,患肝胆疾病的居多,应该进一步进行B超检查。

对于这样的疾病,中医一般认为是由于肝胆湿热所致,消炎利胆片是祖国传统的治疗肝胆疾病的首选药物。白云山消炎利胆片因其疗效显著、质量稳定、副作用小而深受患者好评,是目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,已被列入国家基本医疗保险药品目录。在服务上,白

云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增,白云山和黄中药每年斥资8000万元,与各地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

去年公司设立自主创新基金3000万元,在中药抗菌消炎药领域不断加大研究力度,白云山独家采取双频超声强化萃取技术,使中药的有效成分快速溶出,提取时间较传统方法缩短70%以上,并且提取更充分,使白云山消炎利胆片有效成分比传统方法提高了3倍~5倍,从而使该产品具备了短时高效的特点。白云山和黄中药在中药现代化的突出成绩也得到李嘉诚先生的肯定。(广高)

外阴疾病 不都是性病

生活中,有的患者得了真菌引起的阴道炎、霉菌性痒痒、红点、丘疹、包皮龟头炎等疾病,心里恐慌,往往到处乱求医,自己乱用药物治疗,有的还讳疾忌医。其实,早发现后严格规范治疗,是可以治愈的。医生劝告:外阴局部痒痒时严禁用手抓,更不能用洁阴产品或肥皂擦洗,这样会隐瞒真正的病情。

垂询电话:3976644 3322774



共聚淇河宾馆 再叙战友亲情

欢庆建军80周年之际,淇河宾馆向我们最可爱的人致敬!

- ★ 7月31日—8月2日,凭军官证、士兵证、退伍证在淇河宾馆战友聚餐的宾客,每桌均赠送蛋糕一个、合影照片一张。
- ★ 8月1日凭军官证、士兵证、退伍证入住淇河宾馆的宾客,标准间100元/间天,均赠送精品果盘一份。

订餐电话:3307666

订房电话:3307888

活动解释权归淇河宾馆所有