

# 鹤壁市新金榕房地产开发有限公司 恭祝鹤壁人民新年快乐! Happy New Year!



地王广场“开心购物，天天摇奖”正在火热进行中……  
欢迎您光临地王广场，亲身体验“一站体验式”国际购物中心。

## 开心购物 天天摇奖

- 活动时间：从2007年12月22日起至2008年1月21日止
- 活动内容：凡在地王广场一次性购物满100元的顾客，凭当天购物凭证（加盖有效印章）和所购商品即有资格参加“开心购物，天天摇奖”活动。购物满100元摇一次，满200元摇2次，以此类推，买多奖多。

### 买得多 奖得多!



地王广场地址：鹤壁市山城区红旗街中段 热线：0392-2697888 2697666

# 鹤壁 永兴



### 鹤壁永兴新展厅经销：

一汽大众系列、中华系列、本田系列、东风悦达起亚系列、吉利系列、长安铃木系列、长安奔奔等，凡到店看车者都有精美礼品赠送。

长安之星二代 35900 元，  
2008 年元旦前买车者送 1888 元致富基金 +800 元油票。

地址：鹤壁新区 107 国道大转盘  
东北角汽车站楼下

电话：0392-2171585 2172929  
服务电话：6999800



# 年终盘点『夫妻病』

你的身边有这样的情况吗：一个家庭中丈夫得了一种病还没治好呢，妻子又检查出同样的病。在现代医学中，这种现象被称为“夫妻病”。现在让我们来看看究竟哪些疾病榜上有名吧——

## 糖尿病：

近年来糖尿病的发病率增加了十几倍，并有夫妻同时患病现象，医学界提出了糖尿病受体学说，胰岛素的产生和发挥作用是保证血糖正常的前提，而长期不规律、不合理的饮食及运动量的减少会造成产生胰岛素的胰腺成年累月处在紧张的工作状态，导致血糖升高，发生糖尿病。

## 解决方案：

1. 保持乐观，避免情绪过激或者精神紧张。
2. 坚持劳逸结合，参加适当的文体活动。
3. 控制饮食，保持标准体重。
4. 忌辛辣甜腻及烟酒，节制房事。

## 畸形胎儿：

现代化的办公导致夫妻双方与电脑接触较多，经常处于有辐射的环境中，或者共同居住在新装修的房间，装饰材料、油漆等涂料成为隐形杀手，再加上有些男士吸烟，这都是最常见的导致胎儿畸形的原因。

## 解决方案：

1. 创建健康良好的生活环境。
2. 养成生活好习惯，戒烟。
3. 注意优生优育，做好孕前、孕期、产前检查。

## 胃溃疡：

研究表明，如果夫妻之间存在猜忌，导致双方焦虑和抑郁，就很容易造成迷走神经功能紊乱，刺激胃酸过多分泌，情绪焦虑还会导致体内血液供应不足，胃黏膜功能和胃功能下降，胃黏膜失衡易发生胃溃疡。另外，一半的正常人体内都携带有幽门螺旋杆菌，幽门螺旋杆菌可

通过筷子、接吻等途径传染，从而导致溃疡病。

## 解决方案：

1. 保持正常、健康的生活习惯，吸烟、饮酒、喝咖啡等嗜好要适可而止。
2. 保持和睦的家庭关系，时刻提醒自己：你在伤害对方的时候也在伤害自己。
3. 有条件的家庭最好采用“分筷制”，并定期对筷子进行消毒处理，是预防胃病的重要举措。

## 失眠：

大多数夫妻共同失眠的原因是由于生活不规律或者长期心理压抑，焦虑造成两个人都出现入睡困难、多梦、早醒的现象。试想，由于丈夫工作繁忙，无暇顾及家庭，妻子受到冷落或者当你在工作、生活方面面临重大抉择和压力的时候，无法倾诉和被安慰，久而久之导致忧郁、焦虑，在床上翻来覆去睡不着，而夫妻同床共枕，只要一方睡眠差，势必会影响另外一个人。

## 解决方案：

1. 夫妻之间千万不要忽视精神上的相互关心，即使不能为对方解决任何问题，也要相互多多沟通。
2. 保持和谐稳定的性生活是改善睡眠、减轻精神压力的一个好办法。要正确对待发生在性功能上的问题，不要讳疾忌医，这样可以预防或消除因此而产生的焦虑性失眠。
3. 不管什么原因导致的失眠，都尽量不去依赖安眠药，更不能长期服用同一种安眠药，如果非要使用安眠药，一定要求助医生来解决。

## 夫妻癌：

多见于肺癌、肠癌、胃癌这三类，主要跟夫妻的共同生活环境与饮食习惯有关。世界卫生组织发布的数据证明，70%的人类疾病就是生活习惯疾病。比如同患肺癌的夫妻是因为一同生活在空气受污染、有害粉尘多的地方，常吃腌制、霉变食品的夫妻易得胃癌，喜食高脂肪、少纤维素饮食的夫妻则可能同时患上肠癌。

## 解决方案：

1. 远离空气污染严重和有害粉尘多的环境。
2. 清淡饮食，少吃腌制食品，多吃新鲜蔬菜水果。
3. 保持心情愉快，戒烟少酒。

## 高血压：

高血压除了和遗传、个人体质有关，还跟生活习惯密切相关，家庭的饮食习惯过咸、过油腻都是导致夫妻高血压的原因之一。研究发现，压力过大是导致高血压的另一个原因，如果不懂得自我调节、互相疏导，就会面临被高血压“一箭双雕”的可能。

## 解决方案：

1. 及时调整不良情绪，避免一方的情绪低落“传染”给另一方，两人共同承担一切生活压力。
2. 限制盐的摄入，烹调时尽量减少盐量，适当增加如糖醋、咖喱等调味剂，少吃咸菜和腌肉。
3. 多吃新鲜蔬菜，食用动物蛋白如肉、鱼、蛋等以及豆类，以增加优质蛋白，少吃动物性脂肪。

(程 凯)

其实，“夫妻病”有很多，除上述以外，感冒、皮肤病、性病等都是很容易患的夫妻病，这些疾病大多与生活习惯有关，因此预防“夫妻病”一定要注意日常的保健。

——编后语

