

健康身心靠计划

健康不是偶然的,也并非来自天赐,健康需要我们细心地规划和认真地呵护。我们不妨建立一个新年健康计划,使自己在新的一个年里有一个喜人的变化。

健康计划一:定期亲近大自然

不知道从什么时候开始,现代都市人都变得非常忙碌,无暇再去亲近大自然。那么在新的一年里,请定期走进大自然,享受大自然赐给我们最美好的礼物。

在诸多户外运动中,爬山可以列为首选,这种有氧运动能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气,从而使血液中的蛋白质增多,免疫细胞数量增加,帮助体内的有害物质排出。

健康计划二:每天健身半小时

每天只要我们抽出半小时左右的时间,就可以让身体得到充分的锻炼。新年伊始,赶快为自己办张健身卡吧,“生命在于运动”,让这句我们都知悉的名言在新的一年里成为现实。

健康计划三:心理卫生莫讳言

长期以来,中国人似乎更关心自身的生理环境,对营养保健、锻炼强身可以投入更大的热情,却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志。那么,当我们再次陷入情绪的低谷时,请鼓起勇气,平静地说一句:“我去看心理医生。”

健康计划四:健康投资细规划

早期投资完全可以减少因疾病而发生的健康消费。如果算一笔账,你会发现这种投资比生病后花费巨资寻求专家、名医、购买好药要省得多。那么,在新的一年里,购买一份适合自己的健康保险,尤其是特殊群体,更应该提早加大对健康的投资。

健康计划五:食物切忌久存储

近年来,胃癌发病率逐年升高,不健康的饮食习惯就是胃癌频发的一个重要原因。因此,在新的一年里,我们要做的,就是要勤快一点,不过多储存食物,保持饮食规律,只要做到这些,一个健康的体魄就离你不远了。

(黄山)

起床后第一杯水 你喝对了吗?



起床后空腹喝下第一杯水有益健康是毫无疑问的,但是,这一杯水该怎么喝才正确?白开水、淡盐水、蜂蜜水、柠檬水、果汁、牛奶……这些选项都对吗?

■白开水

晨起喝水,喝与室温相同的开水最佳,以尽量减少对胃肠的刺激。研究发现,煮沸后冷却至20℃~25℃的白开水是最佳选择,因为其内含的活性生物,会透过细胞膜促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温或凉开水的人,新陈代谢状态良好,肌肉组织中的乳酸积累减少,因此不易感到疲劳,而且开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。不过,早上起床后不要饮用冷水,那样会刺激胃部并且无法到达肠道,因而造成体内胀气。

■蜂蜜水

相比之下,清晨起来喝

一杯蜂蜜水更为科学。人经过一夜睡眠后,体内大部分水分已被排泄和吸收,这时空腹喝一杯蜂蜜水,既可补充水分,又可增加营养,完全可取代白开水的位置。

■柠檬水

如果留心报刊的美容或减肥知识,你会发现,宿便是终结美丽曼妙身材的元凶之一。是的,宿便一旦形成后,所积存的废物会逐渐变质为毒素,反映到你的皮肤表面。所以,每天早上起来,最好在尚未进食之前,空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。别小看这杯排毒水,它不仅是身体最好的酸碱中和剂,还能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外,如果有口气不佳的困扰,它也能神奇地帮你改善。

■淡盐水

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,这种认识却是

错误的。研究认为,人在整夜睡眠中未饮滴水,然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中,这些生理活动要消耗损失许多水分。

早晨起床后如果饮些白开水,可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水,令人更加口干。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

■果汁

有人以为早上起来喝一杯鲜果汁既有解渴作用又有营养,但你错了。喝果汁并不能提供此时身体最需要的水分,而且在缺水的状态下就让胃肠进行工作,不利于身体健康。如果这时喝果汁、可乐、汽水等,就更是大错特错了,汽水和可乐等碳酸饮料会加速钙的排泄,清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分,还会增加身体对水分的要求,反而造成体内缺水。

■牛奶

早上可以喝牛奶,这没错,但放在“第一杯”就错了。空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”,胃来不及消化,小肠来不及吸收,牛奶的营养价值也就无从体现,还有人出现肠胃胀气等“过敏”反应,更把好事变成坏事。因此早上喝牛奶是作为“早餐”来用的,并且一定要配上碳水化合物同吃,才能充分发挥蛋白质的营养价值。

■第一杯水关键词

A.空腹:清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃饭之前喝水,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。

B.慢饮:最好是小口小口地喝水,因为饮水速度过快对身体非常不利,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

C.份量:每天第一杯水的分量约是300毫升为最佳。(据《齐齐哈尔日报》)

习惯性含服润喉片有害健康

润喉片是临床常用的消炎润喉药物,具有清热解毒、润喉止痛、利咽祛腐等功效,常用来治疗咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑等疾病,以其作用快、经济方便等特点,广受病患欢迎。然而,不少人稍感咽喉不适,便自行含服。专家提醒,润喉片毕竟是药物,不能随意服用,更不可习惯性含服。

口腔医生介绍,在咽喉部无明显炎症的情况下,随意含服润喉片,会使口腔黏膜干燥破损而导致口腔溃疡。喉片中的抗菌成分还会

杀灭或抑制口腔内的正常菌群,扰乱口腔的内在环境,造成菌群严重失调,引起炎症,还会使本来不致病的细菌也乘机作乱而引起疾病。

专家建议,在含服润喉片前应仔细阅读说明书,了解其适应症、注意事项及禁忌症等。有的润喉片含有碘分子,活性大,杀菌力强,对细菌繁殖体、芽孢和真菌有良好的杀菌和抑菌作用,但是对口腔黏膜组织的刺激也很大,不宜长期含服。(刘迪)

饭后吃梨助你排出体内致癌物

医学专家称,饭后吃个梨或喝杯热梨汁,积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示,吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳香烃,在吃梨后会显著降低,特别是喝了加热过的梨汁。专家建议,在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天,饭后吃个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。

研究人员对吸烟者进行了试验,让他们在4天内连续每天吃750克梨,并测定吃梨前后尿液中多环芳

香烃的代谢产物1-羟基芘含量。

结果发现,吸烟6小时后吃梨,人体血液内1-羟基芘会经尿液大量排出;如果不吃梨,1-羟基芘排出很少。而加热的梨汁含有大量的抗癌物质多酚,给注射过致癌物质的小白鼠喝这样的梨汁,白鼠尿液中就能排出大量的1-羟基芘毒素,从而有效预防癌症。尤其是在吃过煎烤食品、快餐类食品后吃一个梨,是一种健康的生活方式。(据《呼和浩特晚报》)

疾病是把“双刃剑”

发烧经医学研究证实,免疫细胞的“作战能力”会随体温的升高而增强,同时高体温也使血液中的铁离子浓度减少,造成病原体生长所需要的微量铁离子供给不足,进而抑制病原体发育,同时与正常细胞相比癌细胞更怕高温。所以,体温不超过39℃,且精神、食欲没有受到影响时,可以暂时不服用退烧药,注意多喝水,适量补充维生素和矿物质,多吃一些清淡的食物,反而对健康有利。

咳嗽本身是一种保护性的生理反应。咳嗽有利于排出呼吸道的分泌物,如果一咳嗽就止住咳药,反而不利于分泌物的排出,甚至会加重炎症。咳嗽时,在适当消炎的同时,要多喝凉开水。凉开水对咽喉部位有良好的湿润和物理治疗作用,有利于局部炎症的治愈,并能解除局部的痒感,从而阻断咳嗽反射。

腹泻其实对人体也具有一定的保护作用,肠道内的细菌和毒素均可通过腹泻排出体外。过早使用止泻药,使存留于肠道内的细菌和毒素不能及时排出体外,因而引发多种疾病。

呕吐也是为了排出对人体有害的物质,以减少人体对有害物质的吸收。若此时服用药物止吐,会使有害物质滞留在体内,危害健康。如果是单纯呕吐,应适量补充水分,避免水和电解质紊乱。如果还伴随有肠胃不适,应在补水的同时注意按摩胃部和腹部。呕吐后别急着进食,可以稍加活动,让身体舒展后再进食。

所以,生病并非有害无益,有时生病也会让你更健康,但要注意轻重程度。(小剑)

便民服务电话

- 兴鹤清洁公司(高空外墙清洗、地毯清洗、地板打蜡、搬家、管道疏通):13033891162
- 淇河家政公司(单位、家庭保洁、清洗外墙、搬家服务、地毯清洗、家电维修、洗油烟机):3360777 13939275900
- 君事达物业:13633927811 家政(保洁、洗地毯、钟点工服务):2168326
- 心意家政(保洁、钟点工、地毯清洗、管道疏通改造):13569647934
- 滨城家政(保洁、洗地毯、外墙清洗、修改管道、疏通各种管道、清化粪池等):13103926404
- 利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199
- 兴洁家政(专业疏通管道、单位家庭保洁、地板打蜡、地毯清洗、高空外墙清洗):13033874070

- 玉洁家政(家庭保洁、洗地毯、疏通、打蜡):13030390094 13693925959
- 芳洁家政(高空外墙清洗、地板打蜡、地毯清洗、家庭清洁、疏通管道):13033876216
- 希望家政(单位家庭保洁、钟点工、保姆、病护、疏通管道、搬家):3302701、15839253989、13839236648
- 专业疏通大中型污水管道、清理化粪池:13030393419
- 东方家政(水电暖安装、钻孔、清洁打蜡):3951778 13569631600
- 三灵开锁公司(现改灵师):6663030
- 鹤壁市汽校:3367050 13939207503
- 鑫昌汽修24小时急救:3338572 13343928572
- 京鹤汽车维修厂清障车、吊车24小时救援:3311326 3314348
- 市中医院急救:3353120、3378503(康复科)、2659562(精神科)、2659966(汤河分院)
- 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120

- 2916666
- 按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015(老区)3320085(新区)
- 范氏骨科:3313380(新区)2612120(老区)
- 张志刚皮肤病专科:13939285245
- 原有全肛肠科(发明专利:阔口长柄肛门镜):6988554 13839241809
- 东海渔港订餐:3382222
- 老根山庄订餐:3366666
- 百翼蜂产品销售:3308229 3308186
- 佳能数码相机销售:13939279001
- 水宜生微电解制水器:13323926333
- 法律服务、法律咨询:13939290016
- 各种液压平台、铝合金梯:13603929964
- 销售安装多种花瓶柱围栏(水泥制品):13303920444 13303924173
- 日报编辑部:3313871 3313873(热线)
- 晨报编辑部:3312941 3313880(热线)

- 报纸广告:3313877
- 报纸发行:3319180
- 供水投诉:3368855
- 印刷:2189908 3189636
- 大河鹤壁网:2189926
- 鹤壁军分区门诊部皮肤科:3322774, 鼻炎科:3976644
- 维修电脑、数码相机:15839208517
- 非常车饰汽车用品服务 服务热线:3322268、13323921658
- 汉唐数码图文、短版印刷、标书装订:13839211245 2185444
- 鹤壁市金鑫金属回收有限公司(废铁、铜、铝、铅、锌、不锈钢、电瓶):3365608 13033878985
- 全新电脑、手机,三连、四连靓号,价格面议:13137234555
- 荣原洗衣(鹤壁样板店):3322459 2655459
- 舒宜家政(家庭及单位保洁、管道疏通、搬家服务):13613920200 13613920091