

养生之道

夏天也要晒太阳

“学会晒太阳,胜过吃补药”。阳光是最好的维生素D“活化剂”,常晒太阳可以减少许多疾病。但中国人晒太阳的时间远远不够。

一项调查显示,在我国,只有25.9%的人经常晒太阳,43.8%的人偶尔晒太阳,27.7%的人很少晒太阳,而2.6%的人从来没晒过太阳。在写字楼工作的小姐告诉记者:“初春的时候还会偶尔出去晒晒,但现在阳光强烈了,防晒还来不及呢,当然不会出去晒太阳了!”对此,专家表示,晒太阳是一年四季都应该坚持的,偶尔晒不能很好地发挥作用。

不仅中国人晒太阳少,整个亚洲人晒太阳的时间都比欧美人短得多。对此,专家指出,中国人太紧张自己了,“他们不是怕晒黑就是怕晒出皮肤病。但实际上,无论从人种,还是晒太阳时间上来说,中国人得皮肤癌的几率都比国外低很多,而缺少阳

光给中国人的危害则远比晒太阳大得多。”

晒太阳还要防晒吗?这是很多人存在的疑问。调查显示,50.6%的人从来不防晒,16.8%的人抹防晒霜,此外还有戴帽子和墨镜的。专家介绍,晒太阳也要注意防晒,夏天阳光比较强,紫外线会对皮肤造成一定伤害,因此晒太阳的时候也要防晒,以上几种方式可以综合使用。

那么,什么时间晒太阳最好呢?45.6%的人认为是早晨6时~10时,24.7%认为是10时~13时,还有很多人表示不清楚。专家指出,不同年龄段的人,对日光的承受能力、所需维生素D的量及新陈代谢状况不同,因此晒太阳的时间各不相同。夏天阳光比较强,人们最好选择在上午9时前外出晒太阳,每次15分钟~30分钟左右。

最后,专家表示,不仅



儿童、老人需要晒太阳,年轻人尤其是女性,夏天不能一味防晒,也要注意多晒太

阳。但一旦皮肤发红、脱皮或起红疹等,则应暂停。

(周生)

晚梳”脚底 强身健体 促进血液循环,有利毒素排出

俗话说,三分治七分养。要想延年益寿、防病治病,老年人自身的保养尤其重要。所以,掌握一些在家就可以操作的保健方法,不仅无病时可以防身,对一些疾病的康复治疗也有锦上添花的作用。“梳”脚底就是这样一种既有效又简易的方法。

按照中医经络学的理论,脚底分布了很多穴位,对它们给予适度的良性刺激,会起到通经活络、益气活血

的作用,对强身健体、防病治病具有重要意义。

现代医学认为,人体的脚部有很多末梢神经,用梳子反复梳脚底,可以很好地刺激全身的神经系统,能促进血液循环、调节内分泌平衡、加强新陈代谢、排出体内毒素,从而有助于防病强身。对中风病人来说,还能恢复退化器官机能、辅助康复。

每次梳脚底时,最好选

用普通的木梳子,牛角梳、刮痧板等也可以。时间要控制在30分钟~40分钟左右,最好睡前梳,这时脚底经过梳理后血液循环增强,身体逐渐放松,容易进入甜甜的梦想。

需要注意的是,梳理力量太小达不到保健效果,力量太大则会伤及局部皮肤,所以力度应适中,以脚底发热发红,没有不适感为宜。另外,动作应柔和均匀,不可忽

快忽慢、忽重忽轻。

当然,这种方法也不是“万金油”。身体较弱,或者无法容忍疼痛者,应适当减小力度,或者减少时间。对于严重的心脏病及肾病患者,动作更要缓慢、柔和。梳脚底还需要每天多喝水,有助于及时将体内集结的沉淀物、毒素等排出,从而增加疗效。最后,家庭保健贵在坚持,长期坚持才会收到明显的效果。

(齐红梅)

护肤误区

晒后立即美白 易过敏

每到夏季,许多女孩很怕晒黑,晒过之后会赶紧做美白面膜。

这样做的结果,不会让你皮肤变白,而是会让你的皮肤生出红疹,发生过敏反应。这是因为晒后的肌肤脆弱非常缺水,并伴有炎症反应。美白面膜往往是酸性的,此时把面膜敷在脸上就会加大致敏的因素。

正确的做法是晒后立即用补水或镇静修复类面膜,补水时推荐使用啫喱状的或者是纸膜式的补水面膜,如果有条件的话在冰箱里面冷藏一下效果更好。晒后缺水肌肤得到降温和水分补充后,自然会恢复角质层的健康状态。至于美白程序,要等皮肤完全稳定后再使用。(张晓梅)

减肥女性 当心失去做妈妈的权利

在现实生活中,许多爱美女性往往靠减少饮食来实现减肥的目的。其实,这种做法对于未生育的女性来说,是非常有害的。因为这样减肥,往往会给女性朋友的生育埋下祸端,使其无形之中加入不孕不育的行列。

有许多女性,在减肥过程中随意控制饮食,不讲究科学,只讲究实效,认为体重下降就算成功。一些人经过一段时间的减肥之后,会渐渐出现月经减少,月经周期延长,继而发生闭经,这种现象医学上称为“减食性闭经”。

出现减食性闭经的原因

由于大量减少饮食,人体大脑内的下丘脑摄食中枢和饱食中枢发生功能紊乱,当人们发生厌食或

主观上强制性地减少饮食时,大脑皮层就会发生强行抑制。长此以往,就会使下丘脑的两个食欲中枢发生功能性紊乱,还会进一步影响下丘脑的黄体生成素释放激素分泌中枢,使之分泌减少,进而使脑垂体分泌的促黄体生成素和卵泡生成素也减少。虽然体重是下降了,但也引发了所谓的“减食性闭经”,减肥的女性当然就难以怀孕了。

如何治疗减食性闭经恢复正常排卵

这主要应从两个方面进行调理:一是消除发病诱因,有些患者正常进食一段时间后,恢复体重,无需治疗即可康复;二是药物治疗,有些患者需要

在医生的指导下,服用促排卵药物,同时保持正常进食,即可恢复正常排卵。具体采取什么方法恢复正常,要在大夫的指导下,结合患者的具体症状,采取相应的办法,恢复正常的生育能力。

需要特别强调的是,减食性闭经的患者一定要及早就诊,及时治疗。减食性闭经的发病时间越短,治愈机会就会越多。一般情况下,闭经两三年以内的患者治疗效果比较理想。千万不要羞于启齿,闭经拖延的时间过长,长期内分泌失调,还会使生殖器官发生萎缩,给恢复治疗带来一定难度。

鹤壁市爱民医院不孕不育健康热线:3931357 6996106 地址:新区淇河路与107交叉路口向西50米

美容妙招

丝瓜汁也能防衰老

丝瓜不但是美味菜肴,更是一种天然的美容佳品。

丝瓜之所以有神奇的美容功效,主要因为其具有清热化痰、凉血解毒的特性。专家介绍,丝瓜中含有丰富的维生素B和维生素C。维生素C是一种活性很强的抗氧化剂,能抑制体内黑色素的形成,不但能祛斑,还能预防老年斑的形成,延缓皮肤衰老,对治疗青春痘也很有效。

可以直接把丝瓜挤汁,用汁液擦脸;也可以将其晒干,研成粉末,用水调和敷在脸上;还可以将一根丝瓜榨成汁,取适

量倒入温水中,用其洗脸,能使皮肤细腻而有光泽;或从丝瓜根茎中提取汁液,然后用脱脂棉花蘸汁液涂在脸部及皱纹处,长期使用可减少皱纹。

还可以做成不同的面膜,具体方法如下:

防晒面膜:将1根丝瓜榨汁,取适量冰牛奶和蜂蜜调成糊状,敷在脸上和颈部,15分钟~20分钟后洗净即可。

美白面膜:先将半根丝瓜、半个柠檬榨汁,再将汁液加入适量的牛奶中,敷于面部,10分钟~15分钟后用清水洗干净即可。(瞿晨)

心灵鸡汤

自知:人生最高智慧

常听人说“我不了解自己吗?”其实,这样说的人往往没有自知之明,为什么呢?“自知”一词象征的最高智慧,需要终生修炼。老子说得好,“知人者智,自知者明。”洞彻他人是对表面现象的理解,而“明”则指知人知己,“表里俱澄澈”。

基本的自知力是心智健全的标准,一个不自知的人,轻则易招人反感,或像许多一意孤行的“莽夫”一样一败涂地,重则精神失常。那行为好坏该从何处知晓呢?这就要通过社会

交往这面“镜子”了。人只有通过“交往—提取反馈—自省—调整行为”这样的循环过程,才能进行形象管理。在这当中,第一印象的好坏就像是一块基石,一旦奠定就难以改变。

“自知”的可贵之处,还包括通过知己来知人,即常说的“将心比心”。看到别人流泪的时候,自己的内心也会难过,所以,就能体会到别人是怎样的痛苦。这种“同理心”少不了不卑不亢、人人平等的态度,更少不了对他人行动、语言的细心观察。(丛中)

健康饮食

早餐应吃够四类

早餐要吃这一点,正在被越来越多的人所接受;但早餐要吃好,很多人却达不到。专家指出,超过一半的中国学生都没有获得健康的早餐。

最新研究数据显示,尽管现在超过90%的学生都会吃早餐,但营养达标的却不到50%。究其原因,专家认为,是早餐包含种类太少。所谓健康早餐,应该包含谷类、动物性食物、奶制品和蔬菜水果四类。其中,谷类为主食,占主要地位;

动物性食物可提供优质蛋白质,供给孩子活动所需的能量;奶制品可提供钙,对孩子的骨骼生长有好处;蔬菜水果则是维生素等营养物质的来源。

其实,每种食物的数量无所谓吃多少,关键是要吃够样数。比如早上一块烤馒头片,可以再加一个鸡蛋、一杯奶,至于蔬菜水果,如果嫌麻烦或不好准备,那就吃两片苹果或香蕉片,甚至只是几颗葡萄干也都

(张芳)

初夏多吃南瓜 保健防病又治病

南瓜又名麦瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜,在我国各地都有栽种,为夏季的主要蔬菜之一。

南瓜的营养成分较全,营养价值也较高。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。这些对防治哮喘病均有利。中医认为南瓜性温味甘,具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能。可用于气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾、解鸦片毒、驱蛔虫、支气管哮喘、糖尿病等症。

最近还发现南瓜中还有一种“钴”的成分,食用后有补血作用。南瓜含有丰富的维生素A、B、C及矿物质,必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸,

可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。近代营养学和医学表明,多食南瓜可有效防治高血压、糖尿病及肝脏病变,提高人体免疫能力。

常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性有美容作用。南瓜还可以预防中风,因为南瓜里含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸,均为良质油脂。治疗高血压,可炒南瓜子吃,每日用量以20克~30克为宜。

俗话说,药补不如食补。近两年,随着国内外专家对蔬菜的进一步研究,发现南瓜不仅营养丰富,而且长期食用还具有保健和防病治病的功能。

(李丽珍)