

健康提示

七种性格的人最爱生病

性格不止决定命运,还会决定你的健康。日前,美国生活科学网总结指出,7种性格的人最爱生病。

自我防御型

这种性格的人总对别人疑心重重,充满敌意。他们极易把他人的行为解读为“居心叵测、不怀好意”。这样的人很可能发展成心脏病患者。研究表明,对别人怀有敌意、处处提防的人内心承受更多的压力,从而导致体内一种叫 C3 的蛋白质含量骤升,该蛋白质和心脏病、糖尿病有很大关系。

自暴自弃型

如果你的生活没有目的,那么你的生命也随之缩短。最近一项研究表明,有强烈生活目标的老人在未来 5 年内死亡的几率降低了 50%。另一些研究也显示,有目标的人压力激素水平、免疫系统和心脏健康都有较大改善。

烦躁紧张型

神经经常处于高度紧张状态、



不停地担心并且意志消沉的人,要比同龄人过早地离开人世。一项针对 1800 名男性长达 30 年的调查显示,烦躁不安的人最易通过吸烟安抚心态,但是这样短暂的缓解和香

烟造成的长期危害相比,并不值得。

意志薄弱型

约会迟到,制定的计划无法按时完成,这些貌似无害的习惯也会损害健康。20 多项研究均证实,自

律性、组织性强的人要比意志薄弱的人多活 2~4 年。研究人员认为,能控制自己的人不容易染上抽烟、酗酒的恶习,所以他们寿命更长。

焦虑不安型

焦虑好比给大脑戴上了一个“紧箍咒”。一遇到担心的事情就会发作。研究表明,举止成熟大方、性格开朗的人相对于焦虑者患痴呆的几率大大降低。

忧郁羞怯型

忧郁、害羞的人不但在社交方面处于劣势,而且身体素质也大打折扣。研究表明,这种性格的人易患外周动脉疾病,早亡的几率更大。因为他们更容易受负面情绪影响,而忽略快乐的感受。

压力重重型

长期的压力会增加患心脏病、高血压、流感和代谢综合征的几率。另外工作升迁并不见得是好事,因为你的精神压力随之升高,而看病时间却越来越少。(刘梅芬)

跑步六要点 保你不受伤

跑步过程中,注意一些细小的动作,不但能省力、预防损伤,还能提高速度,增强锻炼效果。美国《男性健康》杂志刊登美国运动专家、加州跑步教练里克·费谢尔提出的 6 条注意事项值得一读。

1. 脚掌先着地,脚趾向上抬 “无论何时发生跑步伤,只要脚后跟着地,造成的伤害就更严重。”费谢尔表示,跑步时一定要脚掌先着地,在这个过程中,脚趾可以稍向上抬一点,这样能够保护踝关节。

2. 步伐别太大 跑步过程中,正确的步伐长度比我们想象的要短得多。脚部着地时,胯部应该在脚的正上方。步伐一旦过长,跑步过程中就会产生一种“努力伸脚向前够”的感觉,这种动作会产生破坏性的压力,极易造成运动伤。

3. 收缩腹部肌肉 腹部肌肉收缩有助于保持挺胸、双肩与胯部垂直一线的正确姿势。需要注意的是,不要刻意地去完成这一动作,否则容易使你在锻炼过程中分心。建议跑步前最好做一些能锻炼腹部肌肉的热身动作,如蹲跳等。

4. 双肩向后倾 肩部应该后

倾,肩胛向后下方拉,以这样的姿势摆动双臂,可以节省能量。摆臂不正确会影响全身动作的规范性,从而增加运动损伤危险。

5. 双手握拳别太紧 跑步时,双手自然轻握。一旦握拳过紧,前臂肌肉就会紧绷,进而阻碍肩部正常动作。跑步时,手上千万别握着手机、MP3 或饮料瓶,否则会导致身体摇摆,无法保持正确的直立姿势,增加损伤几率。

6. 肘部要挨着身体 肘部弯曲成直角,靠近身体两侧。如果肘部与身体分得太开,手臂动作的锻炼效果就会大打折扣。整个上身的协调性也会受到很大影响,既影响速度,又容易受伤。(张梁)



颈椎有问题 切忌乱揉捏

日常生活中有的人感到颈椎不舒服,一般会让人帮忙“揉一揉,捏一捏”,还有一些人会去一些私人推拿诊所。专家提醒:颈椎病类型不一样,治疗的方法也不相同,随意按摩、捶打、牵引,不但治不好病,还可能对颈椎造成更大伤害,严重者甚至会导致瘫痪。

专家表示,颈椎因为活动频率高,负重重,很容易发生退行性病变。有些症状看似与颈椎关系不大,实际上可能就是由颈椎病引起的。医学上一般认为,颈椎病分五种类型,包括颈型、神经根型、脊髓型、交感型、椎动脉型。其中最常见的是神经根型,约占颈椎病的 60%至 70%。这类患者常出现手背

到手指的麻木,疼痛或肢体皮肤感觉减退。颈型颈椎病较轻,病人常感觉颈肩僵硬、疼痛、活动受限、肩背部沉重、手臂无力等。交感神经型常表现为头痛、头沉、头昏,枕部或颈后痛,视物模糊、眼窝胀痛、眼睛干涩、心跳加快等。椎动脉型主要表现为眩晕,患者常在转头或低头时突然晕倒。脊髓型是颈椎病中最严重的一种,可有颈肩下肢僵硬,胸腹和四肢紧束,不听指挥等症状,严重的会导致四肢瘫痪。

专家提醒,如果出现颈椎病症状后,切忌胡乱揉捏加重病情,应及时到医院就诊,根据医生的建议选择合理的治疗方案。(朱旭东)

家庭医生

多大孩子适合做窝沟封闭?

多大的孩子适合做窝沟封闭,封闭后能维持多久啊?

副主任医师杨天栋答:窝沟封闭预防龋病的方法主要用于儿童与青少年新萌出的恒磨牙,六龄齿是承担咀嚼功能最主要的牙齿,由于萌出早、龋坏率高,不注意保护的话,很容易患龋病(虫牙),因此成为窝沟封闭的主要对象。通常六龄齿在 7~8 岁完

全萌出,是封闭的最佳年龄。封闭剂一般在窝沟里可以长期保留。另外,刚刚做完封闭,最好在 3~6 个月做一次复查,以便及时发现有无封闭剂脱落的现象,及时给予弥补。

联系电话:0394-8278383 13193635056 地址:周口市人民路东段 13 号周口市疾病预防控制中心牙防中心

少吃饭就能控制血糖吗?

听人说,得了糖尿病只要少吃,特别是少吃饭,血糖就能控制好,是这样吗?

周口市专科病医院糖尿病科主治医师袁慧芳答:其实,患者的这种想法并不完全正确。葡萄糖是体内能量的主要来源,不吃主食或主食吃得过少,葡萄糖来源缺乏,人体就必须动用脂肪、蛋白质来供给。其后果:一是

脂肪分解产生脂肪酸、酮体过多,出现酮尿;二是在饥饿状态下,蛋白质、脂肪会被转化为葡萄糖,以补充血糖的不足。长此以往,患者可出现消瘦、抵抗力减弱等问题,很容易出现各种并发症。

咨询电话:0394-8273878 地址:周口市人民东路 13 号(周口市中心医院住院部对面)

周口市五官科医院·整形美容中心 一次选择 一生美丽

本中心拥有全市唯一价值 150 万元的美国科医人光子嫩肤机,瑞士进口吸脂机,能开展双眼皮、吸脂、祛眼袋、隆鼻、隆胸、妇科整形、疤痕修复等各种整形美容手术,以及光子嫩肤、脱毛、祛斑美白、皮肤护理等各种生活美容项目。

地址:七一路与大庆路交叉口 美丽热线:6175888

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法 让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。 报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头疼、头晕、失眠、健忘;鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效显著,随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号,院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。 电话:8380632 13803949698 地址:周口市八一南路火车站北 300 米路西 网址:http://www.zkebh.com

豆专家

秋季自助养颜 巧磨美味豆浆

五谷豆浆

配料:黄豆、黑豆、核桃、豌豆、花生,按 3:1:1:1:1 的比例配料

制法:将配料浸泡 6 小时后洗净,放入豆浆机内加入适量清水,煮熟磨浆即可。

功效:泡好的花生和核桃用 60 摄氏度的热水浸泡三分钟,放凉后可以轻松剥去微苦的表皮,这样做出的豆浆味道更加甜美。黄豆中提取的类似于异黄酮的物质,被称作助颜、护颜的健康使者。同时可以抑制黑色素的形成,美白即刻呈现。

红枣枸杞豆浆

配料:干黄豆 50 克、红枣 15 克、枸杞 10 克

制法:泡好的黄豆洗净,红枣去核洗净,枸杞洗净,装入豆浆机内加入适量清水,煮熟磨浆即可。

功效:红枣和枸杞可以补虚益气、安神补肾,对心血管很有好处。

蜂蜜豆浆

配料:干黄豆 50 克、绿豆 40 克、蜂蜜 40 克

制法:黄豆、绿豆浸泡充分洗净后装入豆浆机注入适量清水,煮熟磨浆,稍凉调入蜂蜜搅匀即可。

功效:其膳食纤维促进肠道蠕动,减少肠道对毒物的滞留与吸收,起到排毒养颜之功效。尤其加入蜂蜜后效果加倍,早晨喝一杯可以滋润五脏,美容润肠。

漆黑豆浆

配料:黑豆 50 克、黑芝麻 15 克、黑枣 15 克

制法:将泡好的黑豆洗净,黑枣去核洗净,黑芝麻洗净,装入豆浆机内加入适量清水,煮熟磨浆即可。

功效:中医认为,黑色入肾经,能够益肾强肾,乌发养发、润肤养颜,靠黑色的食物来补肾正是“顺应天时”的最佳表现,冬季多吃黑色的食物可以缓解手脚冰凉的情况。(君丽)



秋茶飘香来 铁观音独秀

金秋十月,茶市弥漫着一股沁人心脾的香气,原来是“观音”来了。过完“十一”,各类秋茶全面上市,这当中,铁观音人气当仁不让,不仅品质更好,价格还不贵。

近日,记者走访周口市茶市发现,秋茶已摆上货架,一些茶店在门口醒目位置挂出“新到铁观音”等牌匾。店铺里,满是坐着品新茶的客人。一位茶店店主告诉记者,秋茶上市半月有余,价格从几十元一斤到五六百不等。今年铁观音主产地安溪秋茶生长期降雨偏少,光合作用时间较长,茶叶积累的内含物更加饱和,“秋香”特色更浓郁、观音韵味更醇厚。品质上提高了,但价格却跟去年相差无几。

与铁观音“一枝独秀”相比,秋季绿茶显得低调得多。店主解释,绿茶要喝春天的,品质才最好。

业内人士称,铁观音是大叶种茶,秋季是其品质最好之时,其虽是“外来妹”,但最近几年扩张迅速,眼下几乎已和绿茶平分秋色。(王尚)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款 电话:6010699 6010199 总店:市八一路与交通路交汇处 6010699 二店:市文明路与七一路交汇处 6088099 三店:市周商路邦杰大道南段 6089099 四店:市七一路与六一路交汇处 6010199