

健康长寿要养生 养生务必先养性

中医理论认为“气”生百病,怒者伤肝,百病来自于“气”。西医认为,“怒”者气上(心脑血管病易突发),二者论述皆与“气”有关。要长寿健康,必须养成健康、乐观的良好性格。

我们生活在复杂的社会群体之中,必然会受到各种刺激,以致产生各种心理不适,影响健康长寿。常见的心理失衡就是一种不健康的状态。目前,亚健康人群占总人数的40%,已成为一种严重的心理问题和社会问题。19世纪人类生存的最大杀手是传染病,20世纪人们的健康天敌是心脑血管病和肿瘤,而21世纪威胁人们的将是心理疾病。

在我们的人生旅途中,既然不可避免的会受到各种刺激,会遇到意想不到的挫折和挑战,那么我们就必须对自己的心态做好调整,否则我们的身心健康都会受到影响,就不能健康长寿。调整好自己的心态,遇事沉着冷静,学会宽容大度是令人终身受益的。每天被不满、怨恨心理所控制的人是非常痛苦的。那么,怎样才能调整好自己的心态呢?

二、豁达大度。一个人应豁达、心胸宽广。法国作家雨果说得很好:世



界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔是人的胸怀。

二、平心静气。工作中永远保持平静的心态,尽量做到“清心寡欲”。如果你与世无争,不为名利、金钱、权利、色情所困扰,看轻身外之物,平常培养自己广阔的兴趣和爱好,

充实和丰富自己的精神生活,这样你就可以使自己经常处于喜悦的心境之中。

三、自我解脱。主动参加一些有益于身心健康的文体和社交活动,广交朋友,经常与他们促膝谈心,沟通情感,也可以根据自己的爱好培养一些生活乐趣。

四、随遇而安。生活中不论遇到什么烦恼的事,都要以淡然的心态去面对,要培养自己适应各种复杂环境局面的能力。如果你能正确理解“满足”二字,那么您的烦恼就会减少,压力也会小许多。如果你用随遇而安的心境去对待生活,你就会拥有一片宁静清新的天地。

聪明人知道不生病的根本在于养生和养性,无知的人总是在年轻时不珍惜健康,而到晚年时却承受着疾病的痛苦折磨。

我们要健康长寿就必须对自己的身体有一个深刻的认识,只有摆脱了对生命的无知,我们才能享有一种全新的生活。明白了“百病由心生”,“百病源于气”,我们才能更好地调理自己的心情去迎合生活和工作,才能够健康长寿。(作者:国家二级心理咨询师 贾国炯)



酒后勿做 7 件事可缓解醉酒症状

酒喝多之后,全身会难受不堪。近日,美国“福克斯新闻网”刊文指出酒后应该做什么,不应该做什么,这对于缓解醉酒症状十分有效。

1.不要大量喝咖啡。咖啡因是一种利尿剂,酒后大量喝咖啡会导致身体缺水加剧,感觉更糟糕。建议多喝红茶,第二天多喝水,可达到提神作用。

2.不要吃退烧药。醉酒后服用退烧药(羟苯基乙酰胺)会产生有毒物质,导致肝脏发炎甚至永久性损伤。建议次日早晨提前1小时服用布洛芬。

3.少吃腊肠和火腿。香肠和火腿等油腻食品一直被视为“解酒之王”,虽然会起到

一定作用,但是醉酒之后最好避免吃这些食物。因为油腻食品此时并不能提供必要的营养。建议最好吃煮鸡蛋或荷包蛋。鸡蛋中的半胱氨酸有助于分解酒精。

4.不要运动。不提倡酒后锻炼,酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失更多,容易发生脱水。此时再锻炼则会加重脱水危险。建议最好冲个凉,并好好放松一下。

5.不要吃油炸食物。油炸类食物虽然能让你一时感觉舒适,但是几小时候后可能会使肚子难受。建议吃点普通面包或者低盐饼干,可改善低血糖,减轻恶口感。另外,酒后吃一根香蕉可以补钾。

6.不要吃醒酒药。醒酒药可以暂时摆脱

醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝其他饮料。矿泉水是最佳选择,运动饮料可补充电解质,低酸度的橙汁可以补维生素C,自然果汁能保持血糖水平。

7.不要在睡前吃东西。睡前吃点东西可以吸收酒精,这一说法是一种误解。建议睡前喝点水就行了,可以补充体液,帮助醒酒。

健康提示

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

寻医问药

血糖不高是否说明糖尿病已治愈

患者:我现在的血糖控制得很好,有时不吃药也不高,这是否说明我的糖尿病已治愈了?糖尿病能根治吗?

周口市专科病医院糖尿病科

主治医师袁慧芳:糖尿病的发病机理很复杂,引起糖尿病的相关因素非常多,原发性糖尿病的病因至今尚未完全阐明,所以糖尿病尚无根治措施,它是终身性疾病,所以糖尿病患者要做好打持久战的思想准备。

有些糖尿病患者经过正规治疗,血糖降到正常,甚至不用药也可维持在正常范围,但这并不意味着糖尿病已治愈。如果放松饮食控制,不适当运动,糖尿病的症状

就会卷土重来。糖尿病是一个可防不可治愈的疾病,所以你不能掉以轻心,要继续控制饮食,适量运动,经常检测血糖,血糖高时随时用药。

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

皮肤经常过敏要做过敏源筛查检测

患者:我的皮肤过敏好多年了,全身起红疹子,还经常痒,医生说是湿疹,我能做过敏源检测吗?

周口市专科病医院皮肤科主治医师王凤芝:在临床上,很多皮肤病的发生与发展都与接触了

过敏源有关。而临床上多数过敏性疾病的患者通常只是做缓解症状的治疗,而没有找到引发过敏的真正原因,因而也就做不到针对性的预防和治疗,从而导致病情反复加重不能治愈。

建议经常过敏的患者一定要做一下过敏源筛查检测,查清楚到底是接触性的、食入性的还是吸入性的过敏源引起的过敏反应,以便从根本上解决问题。千万不要把过敏当成小毛病而忽略了检查和治疗,最终产生严重的后果。

过敏源筛查检测适应的人群有:过敏原因不明的患者,湿

疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘等患者都应做一下过敏源检测,这样对预防和治疗疾病都有很大帮助。你可在停用抗过敏药5~7天后来我院皮肤科做过敏源检测。

咨询电话:0394-8236301
地址:周口市人民东路周口市中心医院住院部对面

什么情况需要做窝沟封闭?

患者:什么是窝沟封闭?什么情况需要做窝沟封闭?什么时间做窝沟封闭最合适?

周口市疾病预防控制中心牙防中心副主任医师杨天栋:窝沟封闭是指不去除咬合面牙体组织,在其上涂一层粘结性树脂,保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀,增强牙齿抗龋能力,从而达到预防龋病发生的一种有效防龋方法。窝沟封闭剂可在牙齿表面形成一层保护性屏障,阻止细菌及食物残渣进入窝沟,同时使窝沟内的原有细菌因断绝营养而逐渐死亡,从而预防窝沟龋的发生,还可使早期龋损停止发展。

适合做窝沟封闭的人群有:1.一般来说,深窝沟,特别是可以卡住探针的人(包括可疑龋);2.患者其他牙齿,特别是对侧同名牙患龋或有患龋倾向的人应当进行窝沟

封闭;3.儿童牙齿萌出后达到咬合平面即适宜做窝沟封闭,一般在萌出4年之内。

封闭的最佳时间是:乳磨牙3~4岁,第一恒磨牙6~7岁,第二恒磨牙11~13岁,双尖牙9~13岁。

咨询电话:0394-8278383
13193635056
地址:周口市人民东路13号



鲜豆浆与保健

鲜豆浆不仅是一种营养饮品,还是一种绿色健康的保健品,其保健功效适宜于各类人群。

■癌症人群

豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质,它可以提升人体免疫力,抑制癌细胞生长。皂素能明显抑制癌细胞增殖、直接杀伤癌细胞、降低癌细胞活力及克隆形成能力、干扰肿瘤细胞周期、诱导癌细胞死亡。

■免疫力低下人群

大豆皂素还能提高机体的免疫功能,提高免疫细胞和免疫因子识别和杀伤肿瘤细胞的能力,并能直接杀伤病毒,增强机体局部吞噬细胞和自动杀伤细胞的功能,增强机体细胞抗病毒能力。

■长斑人群

豆浆中的皂素有一个明显的功效就是抗氧化。氧化会导致皮肤老化,长出黑斑、雀斑、老年斑等,而皂素能够消除氧化产生的自由基,同时补充体内的抗氧化物质,产生强力的抗氧化作用。在皂素的作用下,皮肤的斑点自然就减淡了。

■患心脑血管疾病人群

皂素还具有扩张血管、畅通血流、软化血管、抗血栓、降低血液黏稠度的作用,能清除血管壁钙质沉着,激活血管内皮素,调节血脂异常。皂素还可提高微血管的弹性,有利于心脑血管疾病的防治。(金丽)

专注好豆浆 九阳15年 咨询电话:8230822 8239708 九阳豆浆机



色香味形辨茶叶好坏

茶叶的品质好坏,在没有科学仪器和方法鉴定的时候,可以通过色、香、味、形4个方面来品评。

色泽 不同茶类有不同的色泽特点。绿茶中的炒青应呈黄绿色,烘青应呈深绿色,蒸青应呈翠绿色。龙井则应在鲜绿色中略带米黄色。如果绿茶色泽灰暗呈深褐色,质量必定不佳。红茶应乌黑油润,汤色红艳明亮,有的上品工夫红茶,其茶汤可在茶杯四周形成一圈黄色的油环,俗称“金圈”,若汤色暗淡,混浊不清,必是下等红茶。乌龙茶则以色泽青褐光润为好。

香气 各类茶叶本身都有香味,如绿茶具清香,红茶具清香及甜香或花香,乌龙茶具熟桃香等。若香气低沉,定为劣质茶;有陈气的为陈茶;有霉气等味味的为变质茶。就是苦丁茶,嗅起来也具有自然的香气。花茶则更以浓香吸引茶客。

口味 即茶叶的滋味,茶叶的本身滋味由苦、涩、甜、鲜、酸等多种成分构成。上等绿茶初尝有苦涩感,但回味浓醇,令口舌生津;劣茶则淡而无味,甚至涩口、麻舌。上等红茶滋味浓厚、强烈、鲜爽,而低级红茶则平淡无味。

外形 好的龙井茶外形光、扁平、直;好的珠茶颗粒圆紧、均匀;好的工夫红茶紧齐,红碎茶颗粒整齐划一。(小杰)

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