

营养时尚 玉米豆浆

适合人群:办公室白领
材料:黄豆 2/3 杯,甜玉米粒 1/3 杯。

做法:
将泡好的黄豆、玉米粒一起放入豆浆机杯体中,加水至上下水位线间,接通电源,按“玉米汁”键,待豆浆制成即可。

营养小贴士:
这道时尚的玉米豆浆,富含糖类、蛋白质、胡萝卜素、磷、镁、钾、锌等,有降低胆固醇及预防高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等效果,并有抗血管硬化的作用。玉米中含有一种抗癌因子——谷胱甘肽,这种物质中含有一种抗氧化作用的硒,它的抗氧化作用比维生素 E 强 500 倍。(曹金丽)



九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822
8239708

减肥圆了我的梦

川汇区的小郭是一个很帅的小伙儿,但由于 120 公斤的体重,使他的人生之路特别坎坷。

去年,18 岁的小郭参加了全国高考,成绩优秀的他,仅因体重超标导致体育考试没通过,最终与大学无缘。后来,家人想让小郭去当兵,但同样因体重超标而未能如愿。

经朋友介绍,小郭到周口市长城烧伤医院进行针灸减肥,3 个疗程下来,小郭的体重从 120 公斤减到了 80 多公斤。最终,小郭如愿地穿上了军装。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394-6199197
13592208703

医师:周海燕

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

防焦虑,学会 “情绪降温”



热浪滚滚,人的情绪也容易中暑,焦虑症病人增多,脾气大、失眠、情绪波动的症状明显加重。专家称,进入 7 月之后,焦虑症的病人是 6 月同期病人的两倍,估计这与最近的炎热天气有一定关系。

冬季多抑郁,夏季多焦虑
有关研究显示,在炎热的夏季,普通人群中约有 10% 的人会出现情绪、心境和行为的异常,人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执的现象,这就是“心理中暑”,医学上称为“夏季情感障碍”。这是因为当气温超过 35℃,湿度高于 80% 时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强。

精神心理疾病其实与天气有一定关系,从临床来看,较为阴冷的冬季,阳光少,抑郁症患者会比平时多一些;而高温的夏季,焦虑症的患者则明显增多,患者往往入睡困难或者睡眠浅,而情绪上则往往表现为容易生气,爱发脾气,常因微不足道的小事与他人争吵。

排除这些精神“敏感人群”,即使是健康人群,在高温天气也会感觉脾气见长。这是因为在炎热的夏季,人的睡眠和饮食物量有所减少,加上出汗增多,使人体内的电解质代谢出现障碍,影响到人的大脑神经活动,从而产生情绪、心境、行为方面的异常。

造成情绪中暑的内因,归结结底还是人体对环境的适应性差。因此,在炎热的高温环境中,应尽可能进行自我调节,起居规律,并注意饮食调整,重视夏季的养生之道。

无法改变天气,可以清凉心境
所有的精神心理问题不能单纯依赖药物解决,必须结合自我调节和心理咨询,“三驾马车”协同处理。针对“情绪中暑”,则主要靠自我调节。古人说:“调息静心,犹如兆雪在心。”在夏季,我们切不可一味地抱怨天气。正所谓“心静自然凉”,越是天热,越要心静,遇事戒躁戒怒,要心平气和。

1.找到烦恼的原因
很多人会经常说:“烦死了”,但究竟是什么原因导致自己心情烦躁却不清楚。必须找到“无名火”原因,才能更好地解决问题。

2.学会发泄负面情绪
调节自己的情绪,还可选择去做运动,比如游泳,又比如在凉风习习的傍晚去江边湖畔散散步。在心烦意乱时可以听听轻音乐,做 10 分钟“心情放松操”,或找朋友倾诉烦恼,以转移负面情绪。

3.调整起居饮食
及时补充水分和维生素,多吃开胃食品。多喝水可排出“痛苦荷尔蒙”。肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”,它同毒物一样也可以排出体外,方法之一就是多喝水。

另外,充足的睡眠有助避免“情绪中暑”症状的发生。有研究还表明,情绪烦躁、焦躁不安时,应多吃含钙、磷丰富的食物,如大豆、牛奶、鲜橙、花生、菠菜、栗子、葡萄、鸡肉、土豆、蛋类。

(张华)

高温天气聊健康

- 健康提示**
- **饮食**
 - 食物要易消化,但不能少了盐味。
 - 注意补充营养素,不宜过度节食减肥。
 - 吃新鲜食物,食物不宜存放太久,以免诱发胃肠道病。
 - 早餐、晚餐时喝点粥既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。
 - **睡眠**
 - 晚睡早起,但不要晚于 12 点。
 - 晚上睡觉不可贪凉,最好在腹部盖上小凉被。
 - 午间最好睡一会,但时间不宜过长。
 - 睡凉席是纳凉的好办法,但要清洗干净,否则易导致皮炎。
 - **空调**
 - 经常开窗换气。
 - 室温定在 25~27℃ 左右。
 - 不要直接对着空调吹,切忌大汗淋漓时进空调房,把汗擦干,等身体热度稍微降下来再吹空调。
 - **冷饮**
 - 空腹及饭后半小时内避免食用冷饮,慎吃路边小摊上的冷饮,应该选择正规的厂家出产的冷饮产品。
 - 老人、小孩体质较弱,应尽可能避免食用冷饮。
 - 用绿豆水、冰糖炖雪梨水代替雪糕、汽水更健康。
 - **喝水**
 - 成年人每天的饮水量至少保持在 1500ml 以上,强体力劳动者还应适当增加。
 - 饮水要少量多次,不要感到口渴时再喝水,更不要口渴时猛喝水,这样会使胃难以适应,造成不良后果。
 - 早晨起床时先喝一些水,可补充一夜消耗的水分。
 - **防晒**
 - 不要在阳光下疾走,尽量避免在上午 10 点到下午 4 点间出行,气温很高时应到室内或阴凉处休息。
 - 夏天到户外活动要涂抹防晒霜,同时带上墨镜、扇子、遮阳伞或遮阳帽等防晒用品。
 - 3.建议穿浅色、宽松的衣物,穿吊带裙和热裤使暴露的皮肤太多,反而不利于防晒。
 - 4.到海边游泳要小心皮肤晒伤。如果皮肤出现红肿等症状,应用凉水冲洗,严重者应到医院治疗。
- **运动**
- 夏季不宜进行太过剧烈、消耗过大的运动,可以选择游泳、慢跑、散步等。
 - 最好选择早晚运动,而且尽量在阴凉处活动,避免暴晒、过热引起的中暑。
 - 运动时间不宜过长,以半小时为宜。
 - 运动中要少量、多次补水,不宜猛喝冷饮。
 - 锻炼后不宜立即冲凉,最好过半个小时,等身上汗干了再洗澡。
 - 运动中出现不适感要立即停下来休息,严重的应尽快到医院就诊。
- (宋导)

五招赶走肩周炎

第一招:端肩。端肩锻炼是自治肩周炎的重点疗法,能起到缓解肩痛的良效。先做左肩的端肩动作(向上耸),然后再做右肩端肩动作,左右交替进行,每次做 20 下以上。

第二招:爬墙。正面趴在一堵空墙上,双臂紧贴墙上,手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。保持身体的稳定和不动,尽量让双臂向上爬得高一些、更高一些,直到疼痛不能向上。

第三招:划圈。每隔一两个小时,就做一下手臂划圈的动作。上下左右方向划圈或者前后方向都可以,顺时针、逆时针交替进行。可以一手叉于腰部,另一手臂划圈,也可两只手臂同时划圈。划圈时动作一定要缓慢深长。

第四招:梳头。双手交替由前额、头顶向枕后、耳后绕头一圈,就如同做梳头动作。每次做 20 下以上。也可以做抱头动作——两足站立与肩同宽,两手交叉紧抱后脑;两肘拉开,与身体平行;两肘收拢,似挟头部,反复交替至少做 20 下。

第五招:搓背。患臂从背后下侧摸背,好臂从背后上侧去拉患臂。

(渔渔)

博爱孕育讲堂

夏季妇科疾病多发 博爱专家为您解疑

夏季天气炎热,妇科疾病会乘虚而入,给女性带来难“炎”之隐。

阴道炎

症状:外阴异常瘙痒,时有灼痛感,阴道分泌物增多,有些许异味。
博爱妇产科专家白翠莲:阴道炎是女性生殖系统的常见疾病之一,较为常见的有霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎、老年性阴道炎及幼女性阴道炎。预防阴道炎要注意阴道的清洁护理,常用清水洗,勤换内裤,如果患了阴道炎,切勿随便用药。不要用香皂、沐浴露等东西清洗阴道,尽量避免穿太紧的裤子及长期使用护垫。

阴道炎是一种较顽固的疾病,若治疗不及时或治疗不彻底,炎症会蔓延到子宫、附件,有碍受孕。

宫颈糜烂

症状:尿急、尿频、小腹疼痛,白带夹杂血丝。

博爱妇科专家孟亚丽:宫颈是外界与子宫联系的必经通道,也是阻止病原微生物进入子宫、输卵管及卵巢的一道重要防线,但它也易受到各种致病因素的侵袭,引发宫颈糜烂。

中度、重度宫颈糜烂表现为宫颈分泌物明显增多,质地粘稠,含有大量白细胞,这对精子的活动度会产生不利影响,同时妨碍精子进入宫腔,影响受孕。临床表明,宫颈糜烂与宫颈恶性病变也有一定关系。为此专家呼吁,女性朋友必须引起高度重视,注意外阴及阴道清洁,定期做妇科检查(每年至少一次)。

子宫肌瘤

症状:子宫出血、腹部肿块、下腹疼痛、白带增多、不孕或流产、贫血等。

博爱微创专家卢学理:临床上,子宫肌瘤常常并发卵巢病变,也有可能和子宫癌、宫颈癌同时存在。患者肌瘤较大,出现的症状较多,比如小腹坠胀、腰酸;粘膜下子宫肌瘤刺激子宫收缩时,出现痉挛性腹痛;浆膜下子宫肌瘤发生蒂扭转时,出现急性腹痛。

子宫肌瘤患者常伴有月经改变;30% 的子宫肌瘤患者伴有不孕症,即使受孕,易发生流产;若肌瘤在短期内迅速增大或绝经后又有阴道流血,就要警惕肌瘤恶变。

优惠活动早知道

享透明医疗 做清爽女人 夏季妇科优惠诊疗活动

活动时间:7 月 11 日~8 月 15 日
媒体监督:大河报、周口电视台、周口日报、周口晚报

博爱妇科专家为你进行专业的夏季妇科体检,结合内服、外用等,消除炎症的同时进行巩固性治疗,让你顿感轻松、轻盈、清爽!瘙痒去无踪,身心更轻松!

妇科体检免费项目:B 超、数码阴道镜、白带常规、输卵管通液、红外线乳透、尿常规、早早孕检测等。

优惠项目:冲洗、上药光谱、离子雾化四联治疗仅收 40 元;TCT 宫颈癌筛查 90 元;输卵管造影 220 元;宫腔镜检查 380 元等。各项手术价格公开透明。

更多活动内容见院内公告,详情咨询:8366555

周口博爱妇科医院

健康热线:0394-8366555 QQ:15312017

院址:周口市黄河路(原车管所)中段路南
乘车路线:乘 3、4 路车到南湖路口下车往东 100 米;1、7、10、13 路车到农行口下车往东。

新农合定点医院