

世界杯开赛 球迷要“守住”4个健康关

让人翘首以盼的世界杯终于来了!无论是懂球帝,还是伪球迷,不管是铁杆拥趸,还是足球“小白”,不论是想看门道,还是要看脸……都已在电视机前坐好,等待着俄罗斯世界杯的开场哨。如何才能既开心观球,又健康养生呢?在此奉上健康观赛攻略供大家参考。

熬夜看球 把好时间关

6月14日,第一场,俄罗斯对战沙特阿拉伯,北京时间23点举行;6月16日,第四场,葡萄牙对战西班牙,北京时间凌晨2点举行;6月17日,第8场,克罗地亚对战尼日利亚,北京时间凌晨3点举行……想看世界杯?做好熬夜的准备吧!

其实,长时间熬夜、睡眠不足,不仅大脑等重要器官会处于

供血不足的缺氧状态,更重要是,心脏不堪高负荷工作。一项涉及7万多名45~65岁的中年女性的10年研究表明,睡眠时间少于5小时,会增加45%的冠心病风险。

世界杯从开幕到结束,时间长达一个多月,如果连续熬夜、白天又继续工作不能及时补觉则伤害较大。因此,熬夜看球需要有选择性,没必要场场都看。

炸鸡啤酒 做好搭配关

炸鸡配啤酒,夏天配足球!炎炎夏日吃着炸鸡喝着啤酒看着世界杯,是多少球迷的美事。

但这样下去肝脏实在受不了。过量的酒精会直接“毒害”肝细胞,造成肝细胞的非正常损伤。另外,无法及时代谢出去的酒精将转化为脂肪储存在肝细

胞中,久而久之,肝细胞就会失去正常的代谢功能。

所以,本身肝就不怎么好的人应多吃新鲜蔬菜、水果,补充维生素,帮助修复受损的肝细胞。建议有肝病的人连续几天熬夜后,最好到医院做个肝功能检查。

赛事精彩 喝水要过关

当尿急遇到赛点时,许多人会选择憋着尿看完比赛。大错特错!憋尿,泌尿系统会产生压力传递,憋得厉害的话,甚至会导致尿液返流,对肾脏造成刺激,长时间会造成肾损伤、肾结石、尿道感染等。夏天,气候炎热,人出汗

多,喝水少,尿液浓度高,尿中晶体就容易沉积。再加上长期蹲守在电视机旁不起身活动,不注意饮食,还会引起肾结石。

因而,不管比赛有多精彩,也不要忘了勤喝水、多喝水,并按期如厕排水。

熬夜观战 莫忘护眼关

世界杯期间,眼睛必不可免会经历一番折腾。夜深了,选择熬夜看球的人往往会出现眼睛疲劳、干涩的感觉,第二天镜子里的白眼球也许还会布满血丝,甚至黑眼圈。

建议大家夜里不要一动也不动地盯着电视屏幕,要有意识地多眨眼睛,湿润眼睛,缓解疲劳。最好二三十分钟就闭闭眼,让眼睛休息一下。熬夜看球时也不用喝太多水,如果水分过多,容易引起眼袋。另外,电视机屏幕近距离辐射、反光的刺激都威胁着眼健康,因此熬夜看球最好别戴隐形眼镜。

综合

中医门诊

中医辨证减肥,助你健康“享瘦”



小美(化名)今年18岁,正值花季年龄,却异常自卑,罪魁祸首就是“肥胖”。为了减肥,小美也尝试过节食、运动、吃药,效果不好。为了帮助女儿重拾自信,小美妈妈带她来到位于心怡路与祥盛街交叉口向南50米路东的张仲景国医馆心怡馆找每周一、周四上午坐诊的主任中医师、河南中医药大学第三附属医院退休专家、张仲景国医馆特聘专家张玉芳就医。

张玉芳详细了解后发现:小美月经不调、月经量少、例假前乳房胀痛、痛经、肥胖、气短,大便干、小便可、舌质红、苔白厚、脉弦滑。

后综合辨证为:寒凝水滞、脾虚湿盛,应以温化寒湿、利水渗湿化饮、补气健脾为治疗原则,随开处方:减肥方(制附子、沉香、肉桂、砂仁等多味药材),7剂,水煎服,日一剂,

早晚分服。

二诊:患者体重减轻了4斤。继续服用减肥方,附子量加大。三诊:患者体重减轻了2斤,身体精神状态都有好转,继续服用上方,附子量继续加大。四诊:患者体重减轻了6斤,患者诉感觉全身轻松多了,比以前喜欢动了,比以前有劲了,这次附子给她加到了30克,并嘱托吃完这次药,可以停一段时间,下一步主要靠运动饮食去调节。

张主任称,现代中医已研究证实:痰湿体质,是胖人的“生产基地”。痰湿不除,肥胖也就不会随之而去。只有通过祛痰化浊、活血化痰、健脾益气调动自身代谢系统,同时改善脏腑功能,清除肝脏、肠胃、血液中的脂肪,使脏腑功能恢复正常,才能从根本上调理痰湿体质,从而远离肥胖带来的困扰!宗景

与有温度的牙医同行

花园口腔“微笑工程”慈善公益援助活动圆满举行



6月13日,由河南省慈善总会主办、花园口腔协办、表演艺术家于根艺老师助力的“微笑工程”慈善公益援助行动暨花园口腔“做有温度的牙医”12项标准新闻发布会在花园口腔举行。会上,河南省慈善总会副秘书长姚林安、募捐救助部基金主管张瑞丽、著名表演艺术家于根艺、花园口腔院长李伟华为6名受捐者颁发了慈善援助基金。

据悉,此次活动旨在响应国家“8020”计划,为社会困难群众及对社会有突出贡献的人群提供口腔疾病的治疗援助,帮助更多牙缺失患者实现重新长出“再生”牙的梦想。此次活

动也仅为“与有温度的牙医同行”年度公益援助行动的一部分。2014年,花园口腔种植高峰论坛暨“河南省老龄”种植牙专项援助活动曾援助2000多位60岁以上老人。2015年,花园口腔与河南省健康产业发展研究会联合开展的“种植牙专项援助补贴”公益活动,使3000多位牙齿缺失者受益。“今天的援助活动是花园口腔公益援助行动的又一次升级,我们所作出的每一分努力,都是为了让更多人关注口腔健康,享受口腔医学发展带来的福利。”花园口腔院长李伟华表示。记者 蒋晓蕾 韩新宝

行业快讯

好想你冻干食品体验店 打造健康食品新地标

6月13日,主打冻干食品的4.0门店——好想你新一代健康冻干食品体验店亮相郑州。冻干红枣、冻干草莓、冻干黄桃40余种果蔬谷豆上满货架,为注重生活品质的消费者提供更多健康消费的新选择。

利用FD技术 打造健康冻干食品

据介绍,该店主推的冻干食品,是利用食品行业的黑科技FD技术生产而成,可以保留食材的色、香、味、形及97%以上营养成分,无须防腐剂,常温状态下可长期保存。

开业当天,在产品体验区,专卖店店员、国际注册高级营养师陈静为顾客讲解新一代健康冻干食品的特点和吃法:“相比于传统食品,冻干食品保持了食物原有的天然味道,可以即食、可以泡着吃,食用省时、省力、轻便、方便携带,是办公室、旅游、早餐、晚餐的最佳选择。”

科技创新+专家背书 冻干食品爆红市场

提及冻干技术,郑州营业协会会长冯梓恒表示:“冻干技术是一项成熟的黑科技,最早在美国和俄罗斯出现,应用在航天食品

领域,目前在日本、德国等发达国家非常流行。”

据好想你董事长石聚彬介绍,新一代健康冻干食品是将采摘后的新鲜食材立即速冻至零下40℃,再将冰状食材通过真空脱水技术升华成气态,不破坏原有的组织结构,区别于传统的烘焙、油炸、膨化、蜜制类食品。

据了解,该体验店不仅推出好想你红枣银耳汤、枣恋等数十款新一代健康冻干新品免费堂食,还准备了郑州市认证,营养学家定制的专属营养配餐,市民可前往体验。李冬生

中医养生馆不能针灸 国家中医药管理局发文了

与中医诊所相比,中医类的养生机构能够开展的技术范围一直比较模糊,到底哪些能做、哪些不能做?这次官方回应了!

近日,国家中医药管理局发布《国家中医药管理局办公室关于非医疗机构开展“火疗”项目的

复函》(国中医药办医政函[2018]79号)(以下简称《复函》),对于中医养生保健机构可以开展以及禁止开展的技术方法进行了说明。

《复函》中明确表示,中医养生保健机构可以使用中医技术,但禁止使用具有创伤性、侵入性

或者危险性的技术方法,如针刺、瘢痕灸、发泡灸、牵引、扳法、中医微创类技术、中医灌洗肠等技术。

对违反规定的行为,应当按照《执业医师法》《医疗机构管理条例》等有关法律法规进行处理。涉嫌犯罪的,依法移送司法机关。综合