



有消息说,1月份的休息日共有14天,几乎占了全月的一半,毋庸置疑,这也成了名副其实的“休假月”。

然而,月初元旦的小长假以及月末农历新年的长假,很可能会让许多市民,尤其是上班族在这一个月乱了步子,导致生活、饮食、情绪极不稳定,很容易给身心健康带来不利的影响,那么处在隆冬的1月份到底如何过才健康呢? 晚报记者 聂广利

2009年1月份休息日达到了14天 “休假月”如何健康过?

“休假月”打造健康“身”与“心”

和许多人一样,元旦3天小长假非但没有让辛苦一年的小蔡彻底放松,还让她着实累得不轻,老家在商丘的她听从父母的话,趁着放假带男朋友回家接受“召见”,然后又陪着男朋友回了一趟男朋友的老家三门峡,三天四次坐火车的经

历充斥了他们三天的假期,当小长假转瞬即逝的时候,小蔡感觉身心疲惫,胃口不好、焦虑不安、精神萎靡。据了解,和小蔡一样的人不在少数,因为假期暴饮暴食、酗酒、通宵达旦地上网、打牌、看电视,很多人不得不跑医院。

自我调整,击败“上班恐惧症”

相关专家提醒上班族应尽快停止各种应酬,特别是那些通宵喝酒打牌搓麻将,没给自己身体充分的休息时间,想睡就睡,而且一睡就睡得昏天暗地,以至于打乱了人体正常生物钟,导致睡眠紊乱,因此,无论应酬还是娱乐都要有节制,并抓紧时间自我调节。

解乏。饮食上营养均衡,多喝茶,多吃水果,多吃点清淡的东西。通过闭目养神、聆听舒缓音乐、读书阅读等方式调整自己的身心,恢复大脑神经系统。另一方面要静下心来上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神;中午小憩一会儿,消除对上班的恐惧,以助自己尽快进入正常工作状态。

一方面,每晚要尽早休息,不要再熬夜。起居有序,保证有足够的睡眠时间,睡前可用热水泡脚

运动健身,拒绝“猫”着过冬

1月时值严冬,由于天气寒冷,许多人不愿意再参加体育活动,现代人平日里做家务就很轻松,家用电器代劳了自己,从而大大减少家务劳动的强度,生活很安逸。一到节假日,生活节奏迥异平日,越闲越怠,越养越懒,难免会造成心理和生理上的不适应。

俗话说得好:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”可见,运动对于人体养生保健、延年益寿具有何等重要的作用。特别是寒冷的冬季,经常参加体育锻炼,能提高中枢神经系统的兴奋性,改善体温调节中枢的功能,增强人体抵御疾病的能力。

上班前要好好洗个澡。上班后,要保持适当的体育活动,如散步、做做操、跳跳绳、打打太极拳,给身体一个缓冲期,有效地帮助解除假日疲劳,恢复精力,增强身体的免疫力和抵抗力。另外,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

中原女性足不出户就可享受京沪名医亲诊 首届河南女性健康节惠泽中原女性 专家呼吁:女性应提高健康意识

由省妇联权益部、郑州新世纪女子医院联合主办的“2008中国·河南首届女性健康节暨京、沪、豫专家联合大会诊”活动结果显示:40%的就诊女性患有不同程度的生殖道感染等妇科疾病,已婚妇女患病率更是高达70%,育龄女性不孕症患病率达到30%以上,输卵管病变是女性不孕的主要因素。其中妇科炎症、妇科肿瘤、不孕不育、宫颈疾病等所占的比例最大。为此,专家提醒女性,要转变健康观念,提倡以预防为主的健康理念。同时京、沪、豫专家呼吁广大女性,一定要提高健康意识,早检查、早发现、早治疗是关键。

户就能享受到权威专家的联合会诊,该院特邀国务院特殊津贴获得者、上海中医药大学附属医院不孕症首席专家戚广崇教授,北京协和医院妇科专家谷春霞教授,北京广外医院妇科专家关欣教授等亲自坐诊。另外,河南权威妇科专家如子宫肌瘤学科带头人许心杰教授;新世纪首席专家徐佩安教授;不孕不育诊疗专家张祖慧教授;计划生育诊疗专家付冬菊教授;宫颈疾病诊疗专家关淑华教授;乳腺疾病诊疗专家丁春荣教授等与北京、上海专家联手为广大中原女性提供最权威、最专业、最优质的诊疗技术。

晚报记者 董亚飞



相关链接

专家挂号费全免 手术费最高优惠2000元

本次活动时间为2008年12月23日至2009年1月11日,活动期间可享受专家挂号费、妇科检查费等多项全免,并推出系列优惠,如手术费现金援助200~2000元。

另据悉,活动一开始就吸引前来咨询就诊的患者较多,因此,需手术的女性患者尽快预约,预约手术病种包括宫颈疾病、子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫内异位症、宫外孕等。

郑州新世纪女子医院 ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

郑州市医保、新农合定点医院

媒体支持

郑州晚报 河南商报

河南电视台

中国郑州电视台

Baidu Google

中国新闻网 河南新闻

河南导医网 www.hndy.com.cn

首届河南女性健康工程

—暨京沪豫专家联合大会诊 活动时间: 2008.12.23-2009.1.11

联合主办: 河南省妇联权益部 新世纪女子医院

新年来临之际,河南省妇联权益部、郑州新世纪女子医院、郑州晚报、郑州电视台、东方今报、河南商报祝愿所有的女性朋友健康快乐!

省妇联权益部本着为每一个女性健康服务的理念,携手郑州新世纪女子医院联合北京、上海、河南等地权威妇科专家浓情启动“中国·河南首届女性健康工程暨京、沪、豫专家联合大会诊”关爱活动,全面展示妇科医疗技术的卓越成果。如全球公认的宫颈疾病筛查诊断金标准高危HPV-DNA检测+TCT液基细胞检测技术、德国微管保宫全程无痛人流术、数码电子阴道镜、彩超、乳腺钼靶检测、生化检测等先进设备,国际领先的宫腔镜、腹腔镜,美国爱尔兰双频LEEP宫颈修复技术等,国家推广项目:聚焦超声宫颈修复术、生殖器整形术、国际标准不孕症28步排查法、意大利O3技术等一系列高、精、尖设备技术,将为河南女性带来安全、高效、快捷的治疗效果。

中国·河南首届女性健康工程暨京、沪、豫妇科专家联合大会诊期间,国内众多权威妇科专家将坐诊新世纪女子医院。其中包括享有国务院特殊津贴、不孕症权威学科带头人戚广崇教授;北京妇科专家谷春霞教授;北京妇科专家关欣教授;子宫肌瘤学科带头人许心杰教授;知名妇科专家徐佩安教授及众多妇科专家为广大女性朋友提供权威、专业、优质的诊疗技术。



戚广崇 主任医师教授 上海中医药大学附属医院不孕症首席专家



谷春霞 主任医师教授 北京协和医院



许心杰 主任医师教授 新世纪首席腹腔镜专家



徐佩安 主任医师教授 新世纪首席妇科专家



关欣 主任医师教授 北京广外医院



付冬菊 副主任医师 计划生育诊疗专家



张祖慧 副主任医师 不孕症诊疗专家



关淑华 副主任医师 宫颈疾病诊疗专家



张献然 副主任医师 新世纪妇科专家



胡相珍 副主任医师 新世纪妇科专家



熊艳丽 副主任医师 新世纪妇科专家



李晓 副主任医师 新世纪妇科专家

全免项目

- ◎ 免京、沪、豫专家挂号费、会诊费
- ◎ 免宫颈刮片检查费
- ◎ 免白带常规检查费
- ◎ 免早早孕检测费
- ◎ 免红外乳透检测费

半价项目

- ◎ 彩色B超
- ◎ 输卵管造影术
- ◎ 乳腺钼靶检测
- ◎ 数码电子阴道镜

现金医疗援助项目

类别	项目	金额(元)	类别	项目	金额(元)
计划生育	德国微管保宫全程无痛人流术	200	妇科肿瘤	宫腔镜下子宫肌瘤切除术	500
	美国双频LEEP刀治疗	200		腹腔镜下子宫肌瘤核除术	1000
	HIFU聚焦超声刀治疗	500		腹腔镜下卵巢囊肿切除术	1000
BBT自凝刀治疗	500	阴式子宫肌瘤剔除术		1000	
妇科疾病	宫/腹腔镜联合探查术	800	腹腔镜下子宫全切术	1000	
	腹腔镜下不孕症探查及盆腔粘连分离术	800	乳腺疾病	各种乳腺肿瘤手术	200-500
	腹腔镜下美国COOK导丝输卵管疏通术	800		妇科整形	处女膜修补术
	腹腔镜下输卵管复通术	1000	阴道紧缩术		300
	宫/腹腔镜联合+COOK导丝介入再通术	2000			

地址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 乘车路线: 乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到 QQ咨询:139501991 24小时预约专线:0371-67353333