

可以想象,过年每家每户的餐桌上都会是大鱼大肉不断,可按照往年的惯例,一年之中,春节也是消化系统发病率最高的时候……其实,守护好健康不单是关于吃,也不仅是在过年时。熬夜、少动、烟酒、三餐无定……在过去的一年里,许多人被折腾得五劳七伤、身心疲惫。健康专家提醒您,当你忙着为新一年做计划时,别忘了所有的一切都离不开一个健康体魄,而要做到这些,最起码要注意遵守健康黄金三法则。

当你忙着为新一年做计划时,别忘了什么都离不开一个健康的身体

黄金三法则 守护牛年健康

A.法则一 管住嘴,三餐有规律

观点阐述:早上睁开眼,穿衣、洗漱、出门,时间永远卡到秒,压根好像不应该有吃饭这回事。肚子“咕噜咕噜”一上午,总算熬到了午饭时间,却不知道吃什么才好,饿了就什么都往嘴里塞,晚饭却是最丰盛的,三五好友一顿饭就吃到晚上八九点。

专家点评:郑州人民医院消化内科主任马应杰

不规律的饮食容易导致消化功能紊乱,引发胃炎、胃溃疡等各种胃肠疾病。另外,为了赶时间而进食过快,食物未能充分消化吸收,也会对肠道造成伤害。更为严重的是,饮食不规律是引发其他重大疾病的最主要原因之一。

要点提醒:

饮食不规律,是和自己过不去。特别对于脑力体力都消耗较大的职业人来说,更要保证饮食的安全、规律和营养。三餐须定时定量,不可过饥或过饱,进食时细嚼慢咽,使消化液或消化酵素充分与食物混合作用,充分消化吸收。

B.法则二 睡足觉,休息要保证

观点阐述:每天睡到自然醒,一直以来都是都市白领们的梦想。可这个梦想与现实之间差距实在太太大。似乎每一个昨夜,都有不准时休息的理由:应酬客户、加班写方案、送女友回家……

专家点评:郑大一附院呼吸内科专家张国俊

睡眠不足会影响大脑的创造性思维,危害青少年的正常生长发育,睡眠不足还会影响皮肤的新陈代谢,加速皮肤的老化,经常性睡眠不足,会使人心情忧虑焦虑,免疫力降低,由此会导致种种疾病发生。

要点提醒:尽量做到晚上10~11点入睡,清晨6~7点起床,这是较为理想的睡眠时间。睡前洗个热水澡或是用热水泡泡脚,能加快血液循环,有助于顺利入睡和提高睡眠质量。

C.法则三 迈开腿,坚持做运动

观点阐述:有多长时间没有做过运动了?说出这个问题的答案,不少白领对于自己亚健康现状再不觉奇怪。整天在电脑前坐着,需要运动的是眼睛和手,而到头来得到的是近视眼、鼠标手和颈椎病。

专家点评:郑州市中心医院心内科赵智琛

缺乏运动是导致白领亚健康的一个重要原因。赵博士同时指出,工作时久坐不动,上下班以车代步,让白领们和运动越走越远,久而久之,颈椎病、心脑血管疾病、免疫系统疾病都纷纷来袭。

要点提醒:运动贵在坚持,当然,并不是说每天都要去健身房“报到”,上下班多一些步行时间,电脑前坐久了起身转转、扭扭腰等都对身体有益。

晚报记者 聂广利 张玉韩 通讯员 于莉

巷子口,孩童依稀的放炮声提醒我们,新年越来越近了。这时亲人最思念亲人,这时也最念叨亲人的健康,因为健康是船,可以载我们平安地驶向人生航程;健康是福,能够让我们无所牵挂无所忧虑。与健康有约是我们的责任,在这时,我们《第一健康》携手省、市医疗卫生行业给大家拜年了。 详情请关注 B02~B03 版

恭贺新春
And Best Wishes For The New Year
上枝
瑞
五
谷
上枝
头
万
事
如
意
上枝
头
万
事
如
意



医疗信息

喜 痛风不再年年治

我国首个由中外合资研制的新药“痛风定片”问世了。该药具有“疗程短,见效快,不复发,无任何毒副作用”的卓越功效。赢得了医学界和患者的一致好评,并被中华医学列入重点推广项目。新药的问世,使许多痛风患者彻底摆脱了久治不愈、反复发作的痛苦。

详询:0371-66580990

9岁脑瘫儿命运大改变

——背百首唐诗,蹦跳上学

春节前,健脑堂收到一位脑瘫儿父亲的感谢信:“我家小彬9岁连‘爸妈’都不会喊,脚尖着地站不稳,医生都说没治了,如果放弃,孩子今后咋办?后来得知很多脑瘫儿,采用加拿大

脑科技成果(神经节苷脂GM介导神经生长因子NGF数十倍增强其活性,联合使用有质的飞跃,促进大脑二次发育,配合功能训练,明显改善脑瘫症状)后,能说会走,有些还上学了!我决定让小彬使用。3个月后,他说话完整清晰,脚能放平,走路稳;半年后,会背百首唐诗,能蹦能跳。现已上学了,感谢健脑堂救了孩子,救了我们一家。”

喜讯!春节前,健脑堂特邀知名脑病专家方主任免费为患儿制订康复方案,打进电话前10名还可免费订阅2009年全年脑健康杂志《1+1脑健康乐园》含冬季脑瘫康复注意事项,对患儿特殊教育方法和众多脑瘫康复儿父母心得。

详询:0371-67715057

也可登录专业网站:www.jiannaotang.com

呼吸收费,每月20元!

你好氧健康俱乐部专业氧疗服务,满足孕妇、高考学生、亚健康及肺心病患者的个性氧疗需求。服务目标:家家享受更专业更有效更省钱的氧疗和氧保健服务! 店内20元/月,租赁100元/月,购买0.02元/小时。

氧疗热线:0371-60206334;13017657965

地址:文化宫路郑州中医院北159.8米路西

寓医于食 凡膳皆药

卫生部首席健康教育专家赵霖教授河南巡讲健康生活方式

日前,由中国老年保健协会红色健康行活动、中医养生保健工程和平衡态医学健康

工程河南省办事处召开了“2008年工作总结表彰大会暨健康生活方式大巡讲之赵霖教授报告会”。

出席本次大会的有卫生部健康首席教育专家、博士生导师赵霖教授,中国老年保健协会副会长、红色健康行活动、中国平衡态医学健康工程办公室乔得径主任等20多人。另外,还有来自全省各地市卫生、老龄委等部门及800余名优秀会员和优秀工作者。

会上,河南省办事处王京主任在对去年的工作做总结时,也对2009年的工作给予了规划,他的发言得到了与会人员一致好评。而赵霖教授做的“寓医于食,凡膳皆药”食物是最好药物的健康报告,将大会再次推向高潮。

晶晶