

新年期间,阖家团聚,餐宴上难免少不了一些应景美食——大鱼大肉,高油、高糖、高热量,使得不少人年后体重急速增加

无偿献血 献出鲜血播下爱

无偿献血是奉献爱心、挽救他人生命的崇高行为,正是这汨汨流动的真情,无数生命之树重新焕发出了蓬勃生机,正是这蕴满人间真情的鲜血,让我们整个社会有了无限的生机与动力。上周三上午,河南中医学院第一附属医院住院部大楼前,市中心血站开来的流动采血车前挤满了前来献血的医生和护士,填表、验血、扎针、献血,接连不断的鲜血流进了血袋……现场气氛感染了每一个人,连病人的家属也围了过来,许多人捋起衣袖,主动参加献血。

原来这是该院工会、团委倡议的无偿献血活动,很多医务人员都加入到献血行列中,以实际行动作出了榜样和表率。在医院的献血队伍中,有李真院长和工会主席唐陆等领导,也有在院一线工作的医技人员和后勤人员,肾病中心张翥主任早早地就来到了献血现场,第一个伸出了胳膊,院办的小朱和女友双双挽起了衣袖,同时加入到献血行列。一股股渗透着爱心的涓涓血流,深深反映出了该院医务工作者无偿献血精神及道德素质的升华。参加献血的张翥博士说:“献血无损健康,无碍工作,无扰生活,有益身心,可促进人体的新陈代谢,增强免疫力和抗病能力,延年益寿,一举多得,何乐而不为呢!”

“无偿献血,无上光荣”,献血的他们通过自己的行动,为构建社会主义和谐社会贡献自己的一份绵薄之力,为处于困难中的患者增添一份温暖,点点滴滴热血浓,人道博爱处处情,是这次献血活动的真实写照。大家献出的血是有限的,而献出的爱是无限的。活动结束了,但爱仍在延续……

杨须 林继臻

健康提醒 JIANKANGTIXING 这里有最贴心的服务

“多事之春”防痔疮

过年后刚上班不久的小丘,在单位坐立不安,看的同事领导莫名其妙,可他心里那个难言之痛,真是让他痛苦不堪:痔疮又犯了!

干燥的一个冬天,使肛肠疾病患者病情加重,笔者就此走访了郑州原炮院肛肠治疗中心的专家。

据高主任介绍,春季痔疮病发的病人主要有两种:一是由于春节期间过度饮酒或久坐打牌引起痔疮发作或复发;另一种是因环境、饮食、作息等改变而引起胃肠紊乱,造成便秘的返乡人员。

在此,原炮院肛肠治疗中心的专家重点向患者推荐两种微创治疗痔疮的方法:一是针对内痔、外痔、混合痔、脓肿、肛瘘、肛裂、脱肛等,采用高频电容场进行治疗;二是针对环状混合痔采用强生 PPH 吻合术,具有不开刀,痛苦小,术后恢复快、不破环肛垫组织,不影响肛门的功能等优点,24小时后就能正常排便。对于肛肠疾病,大家该如何防治呢?

原炮院肛肠治疗中心的高主任建议:主要是多吃一些青菜、水果,用食物调节,防止便秘,有慢性便秘患者主张用一些润肠缓泻剂,不提倡长期用泻药。另外,菠菜、芹菜、竹笋等多纤维蔬菜以及猪、羊的大肠、黑芝麻、蜂蜜等,可以多吃,辛辣食物则尽量少吃。

另外,若发现便中带血请尽快到医院做检查,以免延误病情。

健康热线:0371-61795999

67979933

地址:建设东路24号(原炮院)肛肠治疗中心

市内乘坐52、50、101、104、9路公交车到炮院下车路南即到

节后 享“瘦”

“甩油”有术 管住嘴迈开腿

年后上班,人们本该精神愉悦、心情舒畅,可爱美的张小姐却怎么也高兴不起来。因为过年时吃得好、喝得好、睡得好,她体重足足增加了4斤!其实,不少人和她一样,在听到“新年好”的同时,附加一句“你胖了”。

“此时不减,更待何时?”记者从省会几家美容机构、健身房了解到,每年春节过后是办卡减肥健身的高峰期。节后减肥大军中包括想在春暖花开的时候舒展一下筋骨、塑造一下形体的女性们。

但相关人士提醒需要减肥的读者们,减肥应是一个科学的循序渐进过程,如果方法不当,不仅达不到瘦身目的,还会有损健康。

晚报记者 董亚飞

解决之道

管住嘴 迈开腿

“要减肥,管住嘴,迈开腿,这个减肥口号其实很能说明问题。换句话说理解,少吃多排多运动是减肥三要素。”河南省整形美容研究中心一位专家说。

心动不如行动,赶紧看看专业人士从饮食和运动方面为爱美的你详列的节后减肥计划吧。

吃喝中减肥

肥胖的主要原因是能量超标,哪些是容易“超标”的食物呢?营养专家指出,猪肉就属于高能量的食物,相比之下,羊肉和牛肉属于比较容易发胖的食物。精细的白面和米饭能量也比较高,可用玉米等低能量的杂粮替代主食。

韩影官美容美体中心负责人周女士在接受记者采访时说,健康减肥不必省吃省喝,反而要一日三餐面面俱到,关键在于降低脂肪和热量的摄入。具体做法如下:

- 1.一日三餐合理分配。早饭和午饭的量可多一些,晚饭要少吃或以水果代替,防止食物积存腹部。
- 2.进食体积小、热量低的食物,可以饱腹又不长胖。冬瓜、黄瓜、白菜、豆类等蔬菜含热量较低。水果中,西瓜和苹果的作用都不错。
- 3.三餐尽量选择脂肪含量低的食物,但要注意蛋白质的补充,如吃低脂肪的鱼类以及多喝脱脂奶。多吃含丰富纤维素的蔬菜,如韭菜、西兰花、豆角等,可达到排毒功效。
- 4.少食油炸、油煎等食品。
- 5.不吃夜宵,睡前4小时尽量不进食,否则食物容易堆积转化为脂肪。

运动中减肥

对于运动,东方整形医院院长贺洁建议快走减肥法。她认为这个方法对于刚刚过完年,因为好吃好喝而身材走了样的人来说,是个不错的补救方法。具体实施如下:每天早晨空腹快走40分钟,也可以改到晚饭后一小时。走路时双臂摆动,大步迈开,不出汗就没什么效果,坚持3个月以上。

同时,她还为大家推荐了一种简单易行的室内全身减肥操:

- 1.颈部运动:分腿站立,头前屈、后仰、复位、左转、右转、向右环绕、向左环绕,循环做4次。
- 2.绕臂:分腿站立,两臂上举,向前绕环4圈,向后绕环4圈,做2次。
- 3.扩胸:分腿站立,两臂胸前平曲后振、展臂后振,做4次。
- 4.体转运动:左右各4次,做2组。
- 5.体前屈:8次。
- 6.体回环:以腰部为轴,左右各环绕一周,做2次。
- 7.踢腿:前后各10次,做2组。
- 8.前弓步压腿:左右各4次,做2组。
- 9.侧压腿:左右各4次,做2组。
- 10.下蹲起立:12~20次。
- 11.转足绕手腕:各12次。
- 12.仰卧起坐:8~15次,做3组。
- 13.俯卧撑:8~12次,做2组。

需注意的是,每次运动以40~60分钟为宜,运动后皮肤有少量汗液分泌,运动时20~30岁青年心率不超过110次,40岁以上肥胖者心率不超过100次最佳。

免费祛疤卡 送给有疤痕的你



早春二月,寒意渐消,爱美人士掀起了除疤热潮。据相关专家称,春季除疤最适宜,人的心理会随着春季的到来而显得积极乐观,而表现于皮肤之上也会使外用产品效果发挥更快。

据了解,欣奕除疤机构推出了春季除疤免费体验活动,即日起可通过报名(文化路63821828 紫荆山路66383701 经三路60141078 南阳路69067168 嵩山路67003723 陇海路60600183)参与全免费的除疤体验活动,报名后持有效证件至服务中心领取免费除疤体验卡,可持卡免费检测疤痕,免费理疗,免费护理,免费修复的体验活动,体验不收任何费用。

活动背景:据了解,由于以前除疤方法及除疤产品弊端的局限使得疤痕修复技术得不到很大的提升,不少疤痕患者盲目采用了费用昂贵的手术切除及激素疗法,使得疤痕部位越长越大,并形成疤痕疙瘩,而疤痕修复的一再失败也使得不少人对除疤失去了自信,而目前兼具疤痕修复护理于一体的疤痕服务站越来越受到人们的青睐,特别是欣奕独有的个性化除疤方案更是让不少疤痕患者真正了解到自己的疤痕类型及对应的疤痕修复方案,为疤痕患者重燃了希望。特别是欣奕所推出的全免费体验活动,更是让被疤痕煎熬的患者所关注,人性化的机构及人性化的疤痕修复服务成了疤痕修复的一大亮点,而欣奕也因此而成为疤痕患者所信赖的疤痕服务站。

春天来了 我的疤痕该怎么办?

疤痕档案

叙述者:小静 女 23岁 颈部疤痕五年余 自卑内向

我最怕春天和夏天,虽然内心渴望春天的到来,但却从心理上拒绝春天的温暖,我宁愿寒冷的冬天可以把自己包起来,好让那份自卑的心不再受伤。

我并不丑,但是在其他人眼里却并不漂亮,也许就是因为疤痕吧,脖子上的疤痕就像一个刺眼的符号,让我难以摆脱别人异样的眼神。每个女人都渴望美丽,我也不例外,身材姣好的我却无法像别人一样尽情展现,什么时候都像一个被别人冷落的小丑独自一个人黯然神伤。即使是炎热的夏天,我也会用丝巾缠绕,即使睡觉我都不想正视这块疤痕,好希望我也能像正常人一样啊。

疤痕修复方案

疤痕专家:赵医师 从事疤痕修复行业十余年

小静的疤痕修复需要从两个方面入手,一是心理疤痕辅导,二是疤痕的修复。小静过于注意疤痕而使其心理产生压抑和自卑,通过疤痕修复的效果和疤友们的开导,小静会很快开朗起来的。小静的疤痕属于增生疤痕伴炎性,色红,平时有痒痛感,在修复时需要在抗炎的基础上软化疤痕,通过内部消融技术,使疤痕部位逐渐缩小平复,再结合中医整体调理使疤痕处毒素尽快排出,进而进行精细修复和疤痕处皮肤的保养。

趣味健康

这里有最拉风的事儿

世界各地减肥法

[墨西哥]

海藻及咖啡因产地。海藻及咖啡因被认为是目前减肥产品的重要组成部分。两者配合可以刺激肌体排除多余脂肪。

[以色列]

独一无二的死海,以盐分含量高而闻名于世。每年成千上万的肥胖症者来死海游泳,泡海盐瘦身汤,还一个苗条之身。

[印度]

瑜伽的故乡。

[阿根廷]

用辣椒揉搓、按摩身体,使辣椒素进入身体,烧掉脂肪。

[菲律宾]

菲律宾人确信芦荟被皮肤吸收后可以分解皮下脂肪或促进脂肪的分解。

