

春季,身体内部的工作能力也在不断提高,无论是吸收、消化、代谢还是能量转换都在朝着一个上升的趋势发展。此时,利用一些方法为身体排毒,无疑是对健康最大的减压运动,为身体打下一个良好的基础,养成自我排毒的能力和习惯,保证全年身体内部畅通无阻。

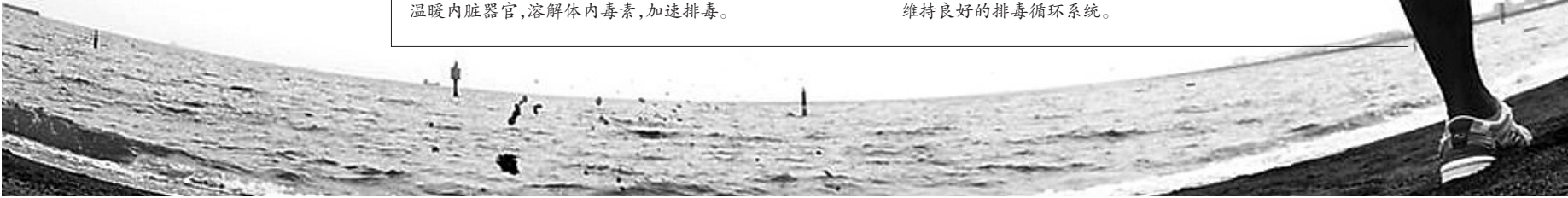
郑州大学三附院保健部主任医师高清欣建议大家,制订一份排毒日常计划,从饮食和运动两方面出发,请按照自己的实际情况坚持下去。

记者 董丽敏

饮食排毒 一周一天排毒日

“我们不会特意规定你每一餐饭具体吃什么,只建议你让排毒饮食形成自己的规律,并保证定时定量。”高清欣说,最好是给自己定一个排毒日,每个星期一定要有两次晚餐设定为“排毒指定餐”,以星期三、星期五为最佳。排毒餐以绿叶蔬菜为主,主食以米饭为最佳,通过蔬菜中的膳食纤维和米饭中的化合物冲刷体内,对毒素起到“定时围剿”的作用。还可以每两个星期选定一个周末作为“断食日”,只是大量喝水,达到彻底清空身体内部的作用。

另外,除了排毒,同时还要注意补。“少吃酸,多吃甜,饮食要清淡,多吃一些菠菜,芹菜,茼蒿,油菜,香椿等富含维生素的蔬菜,少吃羊肉。”这也是春季养生需要注意的事项。



健康减压 春季排毒正当时

排毒就是这么简单

体表排毒 精油香薰助轻松

排毒,千万别忘了给体表扫毒。梨花雨医疗整形医院院长张跃辉说:“我们的眼、耳、鼻、皮肤每日与外界接触,自然会接受到外界所带来的‘毒’,此时,利用洁净肌肤就可以帮您解决问题。”关注体表的洁净,从健康

的角度来说,就是为体表排毒。经常沐浴身体,早晚用热水泡脚,这些都利用体表的排毒,沐浴后,如果用精油等芳香产品对身体进行按摩,则排毒效果会更好,同时,也会令人身体放松,精神愉悦。

运动排毒 微微出汗促健康

“适量出汗也是给身体排毒的方式。”专家指出,在春季,最佳锻炼效果以微微出汗为宜。多与大自然接触,如徒步走、骑行等有氧运动,不仅有益健康也是在倡导低碳出行、人与自然和谐相处。

此外,还可以通过做家务锻炼身体,同时给身体排毒,一举两得。专家说,在打扫过程中,身体充分舒展,调动肌肉、五脏及各个部位的活动能力,促进身体自我代谢,不但让家里井井有条,自己也可以伸展身体,促进排毒。

心理排毒 心情舒畅通经络

在完整的排毒计划之中,有一点最容易被所有人忽略——心理排毒。健康专家指出,即使你的身体状况相当良好,如果心态不佳,体内也会产生毒素。这是因为心情浮躁时,身体的经络变得不顺畅,血流也

缓慢下来,食欲也变得飘忽不定,时而暴饮暴食,时而毫无胃口,并伴随着失眠、多梦现象。所以,改变毫无规律的生活状态,不给毒素提供任何生存空间,它们自然会逐渐消失。

喝水排毒小技巧

“体内排毒不光是将腹部毒素排出那么简单。”高清欣说,我们的心、肝、脾、肺、肾、胃、肠,乃至血液都需要健康排毒,人的生命离不开水,而通过水来排毒,则是最有效最简洁的办法。下面她给我们介绍了水的几种不同饮用法:

早起1杯热水:不仅仅是清晨起床后,还包括任何休息时的小睡醒来后,喝一马克杯温开水,最好一饮而尽,可以温暖内脏器官,溶解体内毒素,加速排毒。

日常慢饮法:平时饮水速度不要像刚醒来时的牛饮,而要放慢速度,每次小口喝,每1~2小时喝一杯水即可。每天的饮水量最好控制在1200~1500ml,保证身体所需津液量,又不会增加身体运转负担。

沐浴后饮水:沐浴后立即喝杯与体温差不多的温开水,这样可以有效地帮助身体补充流失水分,还不会冷却身体,维持良好的排毒循环系统。

“膝关节病”奇方风靡郑州

仙草骨痛贴 迎五一 特大优惠活动 买 10 送 7 买 20 送 17 买 30 送 30

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷瀚教授以及他专门针对老年退行性膝关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步的病人,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要用上仙草骨痛贴,病情很快就能缓解,几天就能大踏步行走……

黄河路有位老人关节疼痛,腿不能打弯,蹲下站起都困难,拍片诊断为关节间隙不均匀性狭窄、骨质增生、滑膜炎,关节腔积水,刚到60岁就拄上了拐杖,吃药、打封闭、关节镜都没有从根本上解决问题。最后医生宣告:“你患的是顽疾,不好治,除非换关节。”痛苦之中突然发现了仙草骨痛贴,月初用药,次日就有减轻,月底扔掉拐杖,随团出游,还征服了南岳衡山。

“椎间盘突出”害怕做手术咋办?

遇奇方,当晚见效,效果惊人,不脏不流抗过敏,不花冤枉钱。

椎间盘突出是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根,髓核向正后方突出,还会压迫椎管引起椎管狭窄症,由于椎间盘是无血管组织,口服药物很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈……

迷茫无助之时,一种“配方奇、浓度高、见效快”的尖端产品问世,由于针对病因、作用直接,很多患者用后有立竿见影之妙,所以取名为“仙草活骨膏”。

与其他产品不同,“仙草活骨膏”独家采用生物低温浓缩技术提取,内含大量生物活性酶,能够进入组织深部与突出物发生连锁生化反应,使之失水萎缩,体积变小,水肿粘连钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫,急性发作期24小时见效,两个礼拜即可恢复正常生活,病越重见效越快!特别适用于

骨关节病,主要原因是关节软骨退变,对关节保护作用降低,引发骨质增生、滑膜炎、骺骨软化、半月板损伤等……“仙草骨痛贴”专门针对关节退变深层病因研制而成,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,从根本上消除疼痛。

“仙草骨痛贴”是被国家批准的专门针对膝关节病的准字号产品,自上市以来,凭借过硬的疗效,优质的服务,经过无数重症患者的严格考验,已成为骨病市场中畅销不衰的领军产品。

康复热线:0371-53788102

市内送货,外地邮寄 药到付款

专销地址: 郑州陇海中路市骨科医院隔壁瑞康大药房

久治不愈医生已建议手术的患者以及手术失败瘫卧在床者,一般一周就能显奇效!

郑州刘先生患腰4-5椎间盘突出、椎管狭窄,刚开始是腰疼,没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,后来竟发展到走不了几步路就得停下休息,不得已作了手术,结果仍没有好转……痛苦之中,突然发现了“仙草活骨膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜,已能连续行走数里之远,据女儿介绍,多年来,其父治病所花费用高达107元,仅在市某医院,就花了36万,到头来,医生宣告,其父患的是顽疾,不好治,除非再尝试一次手术……而仙草活骨膏仅一个疗程就基本解除症状,这令全家都感到十分惊喜!

康复热线:0371- 53788102

市内送货,外地邮寄 药到付款

专销地址: 郑州陇海中路市骨科医院隔壁瑞康大药房



健康帮办

自从本报《第一健康》特别推出“健康帮办”栏目后,就在群众中引起了极大的反响,很多读者打来电话进行咨询,很多网友也纷纷发帖,大家就自己的健康问题提出了很多的问题。

记者 董丽敏

角膜塑形镜能治近视吗

健康帮办请专家为您解答

4种互动方式,第一时间帮您解决健康问题

《健康帮办》为读者解难题

“我的孩子今年只有9岁,可是都戴眼镜近3年,最近,听说有一种角膜塑形镜,让孩子在熟睡中戴着,就能治疗近视,我想问一下,这是真的吗,效果怎么样?”面对读者的问题,我们第一时间联系了郑州麦迪格角膜塑形镜的专家,她对读者提出的问题做了详细的解答。

“塑形镜片是一种与角膜表面几何形态相逆反的特殊设计的高透气性接触镜,可对患者的角膜实施合理的、可调控的、可逆的程序化塑形,近视患者的睡眠佩戴8小时,可以改变角膜曲率,经过一段时间后,不用再戴镜就可以有清晰的裸眼视力。”

还有一位网友更是替一个脑瘫儿的母亲发来了救助贴:“7岁脑瘫单亲男孩阮雨皓,因颅内感染今早入住郑州大学第三附属医院(省妇幼保健院)儿童住院楼2楼58床。孩子目前生命体征不稳定,病危通知书已下。孩子母亲是下岗女工无力承担巨额医药费,求助!”看到这位母亲的情况,我们《健康帮办》也非常关注,多次在自己的网站上转登此事,希望看到的爱心人士能给予这位可怜的母亲以帮助。

《健康帮办》帮您办

在《健康帮办》开栏的这段时间里,我们深深感受到了肩上的责任,在坚持把这个栏目办得更好的同时,我们还想再一次提醒广大读者朋友,如果您在就医的过程中遇到任何问题,可以通过以下几种联系方式和我们互动,我们将在第一时间联系相关专家为您排忧解难,第一时间帮您解决健康问题。

1. 电话:拨打维权热线 0371-67655036、0371-67655039可直接向我们反映相关问题。

2.QQ群:喜欢上网的朋友,可直接加入晚报健康部QQ群(46859582),反映您在就医过程中遇到的问题。

3.邮箱:zzwbjkb2007@126.com,每天有专人查看邮箱,您的问题可以得到及时反馈。

4.微博:“郑州晚报第1健康”在腾讯和新浪都有官方微博,欢迎“朋友”围观,和我们进行交流。此外,我们每天都会发布健康动态和新闻,用最大的努力为您排忧解难。