

TOP 养生 | 健康最亮点



睡姿对 才能睡得美

无论你是朝九晚五的上班族,还是长期蜗居的宅家一族,睡觉都是大家最感兴趣的一项“运动”。只是,用什么姿势来睡,可就大有学问了。睡姿也有健康排名,快来看看你的睡姿健康吗? 郑州晚报记者 李鹏云

仰卧:爱美女性的最佳睡姿

优点:防止脖子和后背疼痛,降低胃酸返流的概率,最大程度地减轻皱纹,还能保持自信的胸部

缺点:打鼾者慎选

仰卧是最简单不过的一种睡姿了,可就这么面朝天花板一躺,好处还真不少。仰卧能使头、颈及脊椎处于自然的生理曲线,而其他的睡姿可能会让后背被迫扭曲。它还是避免胃酸返流的最佳选择,因为仰卧时,枕头会抬高头部,让胃处于食道的下游,这样胃酸和食糜想要逆流就没那么容易了。

同时,仰卧能避免脸部皮肤产生皱纹,还能防止胸部下垂。

不过专家指出,仰卧的一大缺点就是打鼾会变得更频繁更严重。因为仰卧时,舌根可能因重力作用后坠,阻塞呼吸,增加你打鼾的概率。

所以,打鼾人士考虑一下最好能换个睡姿,胎儿型睡就是不错的选择。不过这样大尺度的蜷缩弯曲,后背肌肉往往被过度牵拉,如果脊椎或其他关节有炎症的话,还会让疼痛感加剧。

侧卧:准妈妈的最佳睡姿

优点:除了防止颈部和后背疼痛、减少胃酸返流、减轻鼾声,左侧卧的睡姿特别适合准妈妈

缺点:易造成皮肤皱纹和胸部下垂

垂(爱美女性慎选)

从全身健康的角度出发,侧卧的确是再好不过的选择。侧卧不仅能使脊柱保持在伸展状态,对减轻打呼噜也有一定效果。如果你饱受胃酸返流的折磨,侧卧是仅次于仰卧的睡姿了。

准妈妈怀孕在20周以上的,若仰卧的话,沉重的子宫可能会压迫到脊椎前的腹主动脉,让从腹主动脉分支出来的子宫动脉血液缓慢。所以对于孕中后期的准妈妈,侧卧是个好选择。只是侧卧也要分一分左右,因为孕育胎儿的子宫会自然地向外旋转,为了不让子宫“歪”得太厉害,准妈妈最好选择左侧卧的睡姿。

侧卧时最舒服的莫过于将一侧脸埋在软软的枕头里了。但正是这样让面部皮肤受到牵拉,容易产生皱纹。

此外,侧卧会长时间拉伸乳房韧带,影响其弹性从而导致胸部下垂。选用一个厚实的枕头。考虑到侧卧时肩膀撑起的高度,侧卧的枕头应该能把你的头颈支撑到与脊椎同一水平。

■ 医疗速递

建院50周年 欢迎老兵回家

武警医院开设复转退军人就诊平台

近日,武警医院特设复转退军人门诊,只要您是武警河南总队复转退军人的一员,通过电话、医院官网、公众微信预约或直接到医院复转退军人门诊填写信息登记表留下详细信息,医院将根据您的个人情况建立健康档案,订制专属保健方案,为您提供定期邮寄体检表、邮寄体检报告、预约挂号、预约检查、院外用药指导、知名专家电话诊疗、疾病多发时节的预防措施提醒等“一对一”贴心服务,您的健康管家,从武警医院开始! 蒋晓蕾

市一院 免费为唇腭裂患儿做手术

2014年春季郑州国际微笑行动报名已经启动,贫困家庭的唇腭裂患儿可向郑州市第一人民医院报名申请免费手术。另外,凡在该院参加筛查的唇腭裂患儿,均可得到200元回家路费、100元生活费。

4月11日~16日,来自美国、英国、瑞典、澳大利亚等世界各地的70余名整形外科专家、麻醉专家及五官科医生,将为全国家庭贫困的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗。凡年龄在18周岁以下的唇腭裂患儿均可报名,报名登记时间截至4月10日下午5时。

郑州晚报记者 邢进 见习记者 肖雅文

植得口腔 “拯救牙齿”活动进行中

韩国、瑞士、德国的种植牙技术,咱在家门口照样能享受……郑州植得口腔种植牙中心开展的“拯救牙齿”爱牙公益活动,目前仍在进行中。

据悉,此活动目前正在全省范围内征集单颗牙缺失、多颗牙缺失、全口缺牙顾客及烤瓷牙失败、活动假牙不适者,参与活动享300万种植牙援助基金,更有机会加入植得会员,畅享“植得种植牙,吃遍中国行”大型美食旅游活动首站——三亚。 蒋晓蕾

皮肤病专家会诊公告

会诊时间: 2014年3月22日~23日

会诊地点: 河南中都皮肤病医院(商都路与聚源路交叉口)

会诊病种: 白癜风、银屑病、胎记、青春痘、湿疹、皮炎、荨麻疹、疤痕、斑、面部红血丝等常见及疑难皮肤病。

免专家会诊费!



(姓名+手机号)私信给@中都皮肤病医院

特邀专家: 专家权威性请在网络上核实后再行预约!

刘寿全 主任医师
北京市人民医院皮肤科主任

王怀劬 副主任医师
中国医学科学院皮肤病医院研究所原皮肤科主任

会诊名额有限,以预约时间为准,有需要的患者请一定提前预约!

预约专线: 0371-60309999

(豫)中医学【2013】第05-24-070号

一碗粥 养好肠胃病

该粥是由麦芽、山楂、鸡内金各20克煮沸,加入怀山药50克、山楂20克煮熟后,再加入人参、燕麦,继续小火煮,熬成一碗粥与早晚餐食用。多年的老胃病用上十天半个月,胃疼、胃胀、反酸等各种症状明显减轻。现代药膳企业将这七种食材加低聚异麦芽糖制成现代化药膳脾胃食粥。传统中西药物能够杀灭病菌,却伤害人体免疫系统,难以康复肠胃病,单一补充菌群又达不到治疗效果,所以治愈肠胃病一直是医学界的“老大难”问题。而脾胃食粥却克服了以上缺点:该粥具有健脾、益气、养胃、等功效。

1. 该粥纯食疗方,不产生药物依赖,服用量逐步减少,直至停药,治愈不复发。
2. 效果好,十天半个月胃疼、胃胀、反酸等各种症状明显减轻,老幼孕服都可用。

3. 该方不但可直敷胃壁,在胃表面形成3毫米的保护层,还能调节胃神经、修复胃黏膜,促进双歧杆菌大量繁殖,恢复胃肠自身活力。脾胃膳食粥改变了传统治胃又伤胃的局面,对身体无伤害,被国家批准为胃肠病新型食疗品。凡治疗效果不好、服用药物无效的慢性胃炎、浅表性、萎缩性、糜烂性、溃疡性胃炎、十二指肠溃疡、结肠炎、反流性食管炎、食道炎、烧心胀气反酸等病程长易反复发作的患者,均可服用内脾胃膳食粥调养。本药膳企业建议:如患者半信半疑可先购买一周期体验或到店先试后买,本企业以信誉担保,所言句句属实,绝不欺骗患者,也请患者凭良心使用,敬请康复后代我宣传。

详情咨询: 0371-53728899

失眠多梦 有妙方

家住郑州西效的张婆婆去年冬天过得是身上冷,心更寒。张婆婆浑身是病:心慌、偏头疼、高血压、心脏病,走10步路就喘不气,特别是患有严重失眠,去医院看过多次效果都不好。

后来朋友介绍了武夷山的一个方子,该方取武夷山上长的“蘑菇”草及其花粉,经特殊工艺加工而成。张婆婆吃上三天,就每晚都睡得很踏实,失眠的毛病好多了,偏头疼也好多了。接下来事情让全家人震惊!大概10多天以后,张婆婆发现头晕消失了!又接着吃了2个月,那些困扰张婆婆的腰腿疼、心慌心悸、胸闷气短、失眠健忘、反应迟钝症状都祛除了。

为啥这个方子对失眠及多种慢性病效果这么好,经调查,这种“蘑菇草”是福建武夷山上的灵芝草,《神农本草经》记载

灵芝具有调理五脏、安神助眠,降血糖、抗氧化、降血脂等作用,此方现被大型集团收购,制成成品。

第一:调。能全面调整心,肝,脾,胃,肾五脏六腑功能,调整内分泌及生物钟平衡,重新恢复健康睡眠状态。第二:补。此方中含有神经修复酶,能够全面修复紊乱,受损的大脑神经,恢复大脑供血供氧使大脑能够快速蓄积睡意,入睡快,睡得香,不惊醒,不多梦,重新获得婴儿般睡眠。第三:养。此方中含有数十位名贵药材,平衡阴阳,安心宁神,养气血,健脑强肾,从根本上提高记忆力,免疫力和抗病能力,从而吃得香,睡得甜,精神好,身体棒。详情咨询: 0371-53728822 地址:(茶疗养生店)黄河路政六街交叉向东30米路北