

TOP 养生 | 生活大百科

“我们经常晒太阳,但就是不知道咋晒。有人说皮肤露出来才有效果,有人说孩子不能晒。晒太阳到底该咋晒?”近日阳光明媚,市民王女士与太阳亲近的同时,也多了很多疑虑。专家提醒,科学晒太阳,老人能防骨质疏松,小孩可防佝偻病,就算情绪低落、精神不振的“抑郁人群”,也可通过晒太阳让状况大大改善。 郑州晚报记者 李鹏云

晒太阳 有“学问”

上午10点、下午4点晒最好 宝宝晒之前需先喂鱼肝油

晒太阳人人有份儿 一补骨头、二补阳气、三补正气

“晒太阳可促进体内维生素D的生成,有利于钙的吸收。对于小孩而言,晒太阳有利于生长发育;对于中年人来说,可以减缓骨骼中钙的流失;对于老人来讲,晒太阳不仅可以防治骨质疏松,还可以改善抑郁情绪。”河南中医学院三附院脾胃科主任医师孙玉信说。

中医有“采日精”的说法,顾名思义,就是采集阳光以生发清阳之气,驱散体内的浊气,这就是所谓的补阳气。所以晒太阳能强身健体,可以增强免疫力,有利于机体对抗病邪,对男女老少都有好处。

需要注意的是,带宝宝出去晒太阳,晒前可以给宝宝喂些鱼肝油。3岁以下的宝宝,放在

小推车时距离地面过低,阳光反射多,此时要把宝宝抱起来晒。如果出现皮肤变红、出汗过多,应立即回家并给予清凉饮料或淡盐水。

晒对太阳 可远离抑郁、防止骨质疏松

春天是抑郁症的多发季节,郑州第八人民医院七病区主任张中发建议,平时可以常到室外晒晒太阳,这对驱赶抑郁有很大作用。

张中发解释说,在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落、精神

抑郁等不良心理,能激发人体积极向上的一面。

另外,阳光中的紫外线也是天然的消毒剂,能杀死多种呼吸道传染病的病原体。孙玉信建议,市民春季可以多晒晒太阳,尤其是患有过敏性鼻炎、风湿性关节炎和支气管哮喘的病人。

哪不舒服就晒哪 上午10点、下午4点晒最好

孙玉信说,上午10点和下午4点晒太阳最好,此时阳光中的红外线强,紫外线偏弱,可以促进新陈代谢,又避免伤害皮肤;下午4-5点紫外线中的X光束成分多,可促进钙、磷的吸收,增强体质,促进骨骼正常钙化。但要注意每次晒太阳不超过1小时为宜。

晒后背,脾胃和 手脚冰凉、脾胃不适的人常常晒晒后背,能有效地驱除脾胃寒气,改善消化功能。此外,晒后背还能疏通背部经络,对心肺大有裨益。

晒双腿,不抽筋 “老寒腿”应该常出来晒晒。晒双腿能很好地驱除腿部寒气,有

效缓解小腿抽筋,而且能加速腿部钙质吸收,让双腿骨骼更健壮,很好地预防骨质疏松。孙玉信介绍:“尤其是有风湿性关节炎的人,春天晒太阳能活化血脉,缓解病情,起到辅助治疗作用。另外,腿上还有很多穴位,通过阳光的刺激,能让人感到腿脚轻便,消除疲劳感。”

晒头顶,补钙生发 头为诸阳之首,午饭后太阳当头,让阳光晒在头顶,温煦百会穴(位于头顶中心),晒一刻钟左右,可以通畅百脉、养脑补阳。春天阳光不强烈,别戴帽子晒晒孩子的头顶,有助于大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

老胃病 食疗有偏方

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7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. 该粥纯食疗药方,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,被国家批准为老胃病新型食疗品。凡住院治疗胃食管反流、萎缩性、糜烂性、溃疡性胃炎、浅表性、萎缩性、糜烂性、溃疡性胃炎、胃窦炎、十二指肠溃疡、反流性食管炎、食管炎、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,也请患者放心使用,敬请康复后代我们宣传。

详情咨询: 0371-53728899

失眠 睡不着 蘑菇草

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,走几步路就喘不气,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,该方取武夷山的“蘑菇”草及其花粉,经配比加工而成。张婆婆吃上3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,张婆婆发现头晕目眩、心慌胸闷、眼花手麻的症状竟然消失了!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,经调查研究,《神农本草经》记载“蘑菇草”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,被制成成品。

第二,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,重新恢复健康深睡眠状态。

第三,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能量,入睡快,睡得香,不惊醒,不多梦,重新获得婴儿般睡眠。

第四,养。此方中含有数十味名贵药材,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: 400-006-9959 (市话收费)
地址: (茶疗养生店) 黄河路政六街交口向东30米路北

■ 医疗速递

绿激光技术扎根市一院 被公认“前列腺治疗理想工具”

3月30日上午,国内知名泌尿外科专家苏州大学单玉喜教授应邀到郑州市第一人民医院,现场指导绿激光治疗前列腺增生手术。

单玉喜称,绿激光对组织穿透仅有0.8mm,被公认为是目前“前列腺治疗的最理想工具”,手术时间短(30分钟以内),治疗过程基本不出血。一般术后24小时即可自由活动,1~2天可出院,不需留

置尿管。

市一院泌尿外科主任景治安说,绿激光特别适合高龄、高危前列腺增生患者,是目前治疗前列腺疾病首选的微创技术之一,治疗风险小,以前不能手术的高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿等慢性病前列腺增生患者,乃至安装心脏起搏器的患者,都能够实施手术,走上健康之路。 韩新宝

弘大医院中西医结合科 引进超声介入治疗

20年来,腹腔镜治疗已经在我国县级以上的临床医院迅速普及。腹腔镜以其小窗口入腹的特点,显著减少患者腹壁的创伤,也相应加快了患者的术后恢复时间,比原来普通手术的“7天拆线出院”缩短一半,为成千上万患者带来福音。

河南弘大医院中西医结合科引进的超声介入治疗是一种在超

声引导下的治疗方法,通常只用一根细针就能实施治疗。与腹腔镜治疗相比较,超声介入治疗才是真正的“微创治疗”,甚至可以理解为无创治疗,因为它确实没有对人体的正常组织和器官造成任何损伤。超声介入治疗甚至还可与内科的各种注射治疗相媲美,拔针即好。

晓蕾