

# TOP 养生 | 健康最亮点

## 心梗、脑梗康复需科学配伍

### 血栓症康复由中日专家指导,惠及救助每年达8000元

据世界卫生组织(WHO)统计:心梗、脑梗等血栓症已成为我国致死率最高的慢性疾病。抢救及时,仍约有75%以上的幸存者生活不能完全自理,其中约40%重残,严重威胁人体健康。然而,目前在冠心病患者思维中除了搭桥、支架似乎别无选择。但支架、搭桥需要终身服药,且不能一劳永逸,还要面临再次支架、搭桥的风险。由于长期大量服药严重损害自身的健康,致心功能衰竭死亡,最终导致人财两空。

针对脑梗、心梗等症状,日本宫崎医科大学

教授、全球著名心脑血管医学权威专家美原恒教授经过数十年的临床研究,成功研制出内含20多种纯天然成分的地龙蛋白酶复方生物制剂。“地龙蛋白酶”从根本入手,通过调节改变免疫微环境、抗血管新生、激活人体NK细胞,快速溶解血管内的血栓,对血管进行净化和疏通。对于血管的纤维增生(斑块)进行溶解与修复,恢复血管韧性。彻底解决血管动脉硬化问题,让你彻底告别“心梗、脑梗”。第一阶段(约3个月),对血管内新形成的血栓溶解,对血液进行

净化,恢复血液成分,增强血液流量,防止病情进一步扩散或急性发作。第二阶段(约6个月),溶解体内所有血栓,血压稳定、高血脂症消除、血液恢复清洁、流通,对损伤血管细胞(血管壁)进行修复,恢复血管的韧性、弹性,从而保护和恢复人体心脑血管器官正常功能。地龙蛋白酶因其无副作用、能降低冠脉内支架植入术、减少搭桥植入术风险、降低传统药物治疗的副作用、不易复发、费用低等特点,得到欧洲、美国、日本等30多个国家和地区的认可和采用。李鹏云

#### 温馨提示

可登录www.915jk.com了解产品和专家详情。即日起在河南筛选1500名心梗、脑梗患者进行每年达8000元的大型救助活动,并由中、日心脑血管专家团队进行全程康复指导。本期上海专家一对一康复指导活动圆满结束,敬请期待7月份的中日专家血栓症报告会。  
预约咨询热线:0371-60591122

## 我国成年男性平均身高167.1cm、女性155.8cm 郑州市成年男女身高、体重均超全国平均值 想长高、不长胖 窍门这里有

昨日,国务院新闻办公室举行新闻发布会,国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强介绍《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》有关情况,并答记者问。王国强指出,全国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1cm和155.8cm,平均体重分别为66.2kg和57.3kg。而居民膳食结构的变化,让超重肥胖问题凸显。如何长高、不长胖,专家在此有建议。 郑州晚报记者 李鹏云

### 想长高 3个阶段把握好

让孩子长个大高个儿是不少父母的愿望。郑州市儿童医院预防保健科科长朱晓华称,正常人的成年身高除遗传因素外,主要取决于婴儿期、儿童期、青春期3个阶段能否按合理的速度生长。她提醒,每年的5、6、7月是孩子长高的好时机,增长速度可达冬季的两倍。因此,想让孩子长高个儿,家长赶快按照这些建议行动起来吧。

### 均衡营养 让孩子吃好

科学饮食强调的是摄入均衡。进入儿童期,饮食上首先要给孩子吃优质蛋白质,包括两类:一类是鱼肉、蛋、禽动物性蛋白质,另一类是从豆类中来的植物蛋白。建议6周岁以下的儿童喝配方奶,6岁以上儿童喝鲜奶。如果孩子不喜欢牛奶,可用奶

酪或酸奶替代。千万不要把乳饮料误认为是酸奶。其次,要补充充足的维生素,多食各种新鲜的蔬菜水果。

**特别提醒:**挑食、厌食、饮食无规律的孩子不容易长高;肥胖的孩子也不容易长高;催熟(性早熟)的孩子更不容易长高。

### 丰富钙质 带孩子晒太阳

爱喝牛奶的孩子长得高,因为牛奶不仅含有丰富的钙,还含有多种微量元素。想长个儿,首当其冲的就是钙的补充。补钙的同时,一定要同时补充帮助钙质吸收的维生素

D,晒太阳就是不错的途径。

**特别提醒:**夏季,人体新陈代谢加快,是孩子长个好时期。外出晒太阳最好选择上午10点前或下午3点后。

### 适当运动 陪孩子玩好

运动是促进孩子长高的最有效的方式之一,学龄儿童或者青少年,每次应运动30分钟以上。

**特别提醒:**弹跳运动如跳绳、跳高、跳远

等有助于四肢运动;伸展运动如单杠引体向上、仰卧起坐、体操等有助于脊柱骨和四肢骨的伸展;全身性动作如篮球、排球、羽毛球等有助于全身骨骼的伸展延长。

### 充足睡眠 让孩子睡好

“能睡的孩子长大个儿”。因为在睡眠中,人体的生长激素分泌量最高。朱晓华提醒,家长应避免孩子在睡眠前1~2小时剧烈活动或玩得太兴奋,孩子最好在晚上9点半前入睡。

**特别提醒:**1~3岁的孩子应保持12~14小时的睡眠,4~6岁的孩子应保持11~12小时的睡眠,7~10岁的孩子应保持10小时的睡眠,10~14岁的孩子应保持9小时的睡眠。

### 不长胖 4个窍门要知道

研究发现,体重超标对寿命的影响与年龄相关,超重可使预期寿命减少1~6年,对20~29岁的人影响最大。

### 水果是最好的零食

如果你是个“馋猫”,那就用水果来代替零食。新鲜水果含有丰富的纤维素、维生

素、矿物质等,对控制体重非常有利,不仅能满足对甜食的欲望,还能减少热量摄入。

### 像淑女一样吃东西

餐前先喝一点汤;用小份的盘子盛食物,细嚼慢咽……这些,都不仅仅是淑女的象征,更是控制自己体重的秘诀。每吃一

口咀嚼20下,容易让你提前有吃饱的感觉。因此,改掉狼吞虎咽的习惯,有助于塑造苗条健康的身材。

### 饮食三低三高

所谓三低,就是低油、低盐、低糖;所谓三高,就是高蛋白、高维生素、高纤维素。低油就是少吃或不吃油炸食品。低盐是尽量

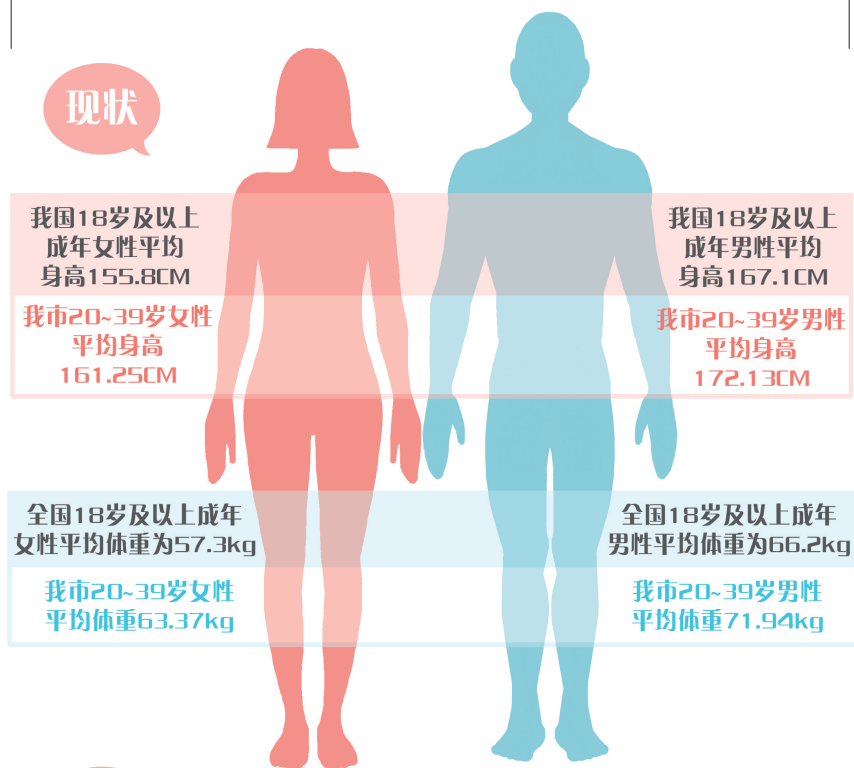
让口味清淡,少吃辛辣,以免让胃口大开又伤了脾胃。低糖并不是说不吃糖,而是要严格控制冰淇淋、奶油蛋糕等热量高的食品。

### 每天步行一万步

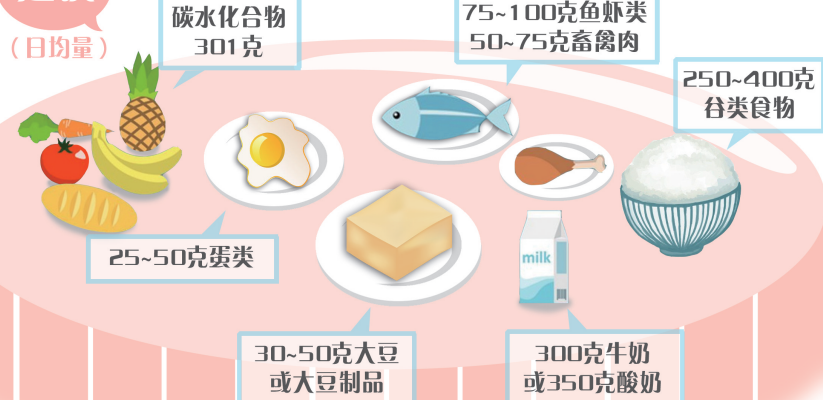
用感觉稍稍有些出汗的速度,每天行走1万步,就可消耗近900卡路里。1个月就可以减重约1kg。

换算一下,相当于每天用2个小时走4公里,在台阶等有坡度的地方行走更为有效。

### 郑州成年男女身高体重均超全国平均值



### 建议



李钰冰 图

注:郑州数据来自郑州国民体质监测结果与分析报告(2014),更多数据详见A04