

TOP 养生 | 越吃越健康

冠心病患者:大把服药,却不能标本兼顾

冠心病康复特邀上海专家一对一指导,每人救助年达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。而冠心病患者中每天依靠药物来维持症状的大有人在,殊不知在缓解症状的同时所带来的副作用大大超乎预期,长期服用阿司匹林会带来致癌的风险,并且会伴随有表皮内出血现象。服用他汀类药物带来

的副作用也会致命,比如横纹肌溶解症、肝功能障碍、心律失常晕厥、消化道出血等症状。

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。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,稳定血压,消除高血脂症,对损伤血管细胞(血管壁)进行修

复,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。活动即将截止,名额还剩最后300名,先到先得。特邀原上海复旦大学附院教授王颖、上海中医药大学附院教授冯振华对冠心病患者做科普讲座和一对一康复指导。凡预约成功并到场者赠送精美礼品一份。

预约咨询热线:
0371-60591122



早起没胃口,不吃早饭了;辛苦工作一天,晚餐得吃早点;饭后来支烟,赛过神仙;减肥期间,不能吃主食……这些在我们生活中最常见的饮食习惯,相信不少人都经历过,然而,最近美国某杂志对这些常见的习惯提出了警告,并称其为“夺命饮食恶习”。真的有这么可怕吗?究竟哪些习惯最伤身体? 李鹏云

三餐分配有讲究 早餐不吃人易丑

“饮食恶习”您占几条?

恶习1 吃得过快

上榜理由:加重肠胃负担,导致肥胖概率翻倍

进食速度过快,会加重肠胃负担,会导致肥胖概率翻倍;不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化,还有可能造成消化代谢功能紊乱,引起便秘、发胖。高血糖患者吃饭太

快则有加重病情的危险。因此,建议每顿饭至少吃15分钟。多吃蔬菜、水果和粗粮,能增加咀嚼时间。此外,每口饭的咀嚼速度也要放慢,一口嚼20次以上为宜。

恶习2 渴了才喝水

上榜理由:缺水会增加血液黏稠度,诱发心脑血管等疾病

水不仅是维持生命的重要物质,还是人体排毒的工具。一项调查显示,七成人都是发觉渴了才喝水,殊不知当你感到口渴时,身体已经处于缺水状态了。

喝水不是为了解渴,而是要让其参与新陈代谢。长时间

缺水会增加血液黏稠度,诱发心脑血管疾病,对肾脏损害也很大。因此,不管渴不渴都要充分补水,成年人一般每天至少要喝1200毫升水。晨起后空腹喝杯温开水能稀释血液;饭后半小时内最好不喝水,否则会稀释唾液和胃液,影响消化。

恶习3 饭后抽烟

上榜理由:饭后抽烟中毒量大于平时吸10支烟的总和

“饭后一支烟,赛过活神仙”。其实,医学研究表明,进食后立即吸烟对健康极为不利,饭后抽烟的危害比平时抽烟要大10倍。

这是因为人进食后,消化系统会全面运转起来,此

时人体胃肠蠕动十分频繁、血液循环加快,人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”,烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。因此,如果实在想抽,也要将吸烟时间定在饭后半小时。

恶习4 无酒不欢

上榜理由:60多种疾病都与饮酒有关

世界卫生组织统计数据 displays,有60多种疾病都和饮酒有关,酒精引起的疾病发病率和死亡率均高于烟草。研究发现,长期喝酒,全身器官都会跟着不同程度的遭殃,最可怕的是过量饮酒还会引发癌症。食道癌、胃癌等癌症最

爱“盯”上爱喝酒的人。

专家建议,男性每日摄入纯酒精量不应超过20克,女性应更少一些。如实在不能避免饮酒,也最好不要空腹喝酒,喝前可吃些含淀粉和高蛋白的食物,如面包、酸奶等。

恶习5 不吃主食

上榜理由:主食吃得少,患心脏病风险大

曾经,米饭、面条、馒头都是人们餐桌上顿顿不离的主食;而如今,随着人们生活条件的改善,主食却离我们越来越远。有研究显示,主食吃得少,坏胆固醇就会增高,患心脏病的风险就会更大。

中医强调“五谷为养”,主食摄入不足,容易导致气血亏虚、肾气不足。有些人为了减肥,经常以水果当主食,这样极

易造成营养不良和营养不均。

河南中医学院三附院脾胃科主任孙玉信建议,应保证饮食中谷物等主食提供每天所需能量的50%~60%。成年人一天约需2000大卡热量,三餐分配比例应为4:3:3或4:4:2,如早上吃两个包子、一碗粥,中午吃碗面条,晚上吃一小碗米饭加块红薯,就比较合理。

恶习6 晚餐丰盛

上榜理由:易诱发各种疾病,引起失眠

活中,大多数人都喜欢把晚餐作为正餐来犒劳自己工作一天的辛苦。殊不知,这样百害而无一利。晚餐吃得过多,多余热量合成脂肪储存在体内,会使人发胖,有时再加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。长期晚餐吃得过饱,且餐后不运动直

接休息,可能诱发肠癌,更是患糖尿病、高血压等疾病的重要诱因。此外,吃太饱还会引起失眠。

因此,晚餐要尽量早吃;其次,要减少肉食;再次,应控制进食量,晚餐摄入热量不应超过全天摄入的30%;最后,晚饭半小时后最好散步消食。

恶习7 不吃早餐

上榜理由:易引起皮肤干燥,加速衰老速度

很多人因起床晚、怕麻烦、吃不下等原因,经常不吃早餐。然而不吃早餐的人胰岛素水平更高,久而久之易患糖尿病。

同时有研究表明,常不吃早餐还会降低工作效率,增加患心脏病风险。另外,还易引起皮肤干燥,加速衰老的速度,诱发消化道疾病。

因此,无论多忙,早餐不能省。建议大家最好

在早上7~8点吃早餐。如果吃太早,会干扰胃肠的休息。另外,早饭种类要少而精。

■医疗快递

金水区河一门诊部

低视力筛查活动走进德亿社区

8月12日,郑州市金水区残联、丰产路办事处携手郑州市金水区河一门诊部,在德亿社区开展低视力筛查。活动现场,专家们为社区居民做了视力、眼底等辅助检查,同时也筛查出30多名低视力患者,为他们免费发放了低视力助视器。金水区河一门诊部王主任提醒大家,0~14岁的儿童,正处于生长发育阶段,发现视力问题并及时治疗,效果很好。

据金水区残联理事长介绍,此次活动发放的视力辅助器均来自彩票公益金项目。截至目前,本次系列活动计划筛查的17个小区已经进行一半,如果您在金水区居住,又有视力方面的问题,不妨留意身边的小区公告,也许最近一段时间他们就会出现您身边,帮孩子解决视力方面的困扰。李鹏云

华山不孕不育医院

“赴台试管婴儿”快孕绿色通道开通

8月16日,由中国医师联合会、台湾生育医学会、郑州华山不孕不育研究所联合主办,台湾东元医院艾薇英国际生殖中心协办,郑州华山不孕不育医院承办的“2015海峡两岸生殖医学战略合作学术交流峰会暨台湾第三代试管婴儿战略合作新闻发布会”在郑州华山不孕不育医院举行。郑州华山不孕不育医院将联合台湾东元医院艾薇英国际生殖医学中心,在我省进行首期不孕不育“赴台试管婴儿”患者征集活动,开通赴台试管婴儿绿色通道,运用国际领先的诊疗技术帮您实现孕育梦想。蒋晓蕾

郑州华山整形医院

河南首家国际医学美肤中心启用

8月15日,由亚洲美学研究院、以色列飞顿激光公司、郑州华山整形医院联合举办的河南首家国际医学美肤中心盛大启幕,以色列飞顿激光指定临床服务机构落户华山,共同开启360°至尊美肤管理平台,一起见证华山整形11年光韵传奇。

11年来,华山整形以其开拓精神立于整形美容行业的潮流前端。以色列飞顿激光指定临床服务机构独家落户华山,代表了华山整形在河南整形业界无与伦比的地位,进一步彰显了华山整形的实力。有了飞顿公司的助力,华山整形在今后的医学美肤道路上将更进一步。全新升级的华山整形国际医学美肤中心,也将为所有追求梦想的爱美人士带来极致高端的医美享受。蒋晓蕾