

健康周刊

爱在鹤城 惠泽于民

鹤壁爱民医院
HE BI AI MIN HOSPITAL

以微创手术为特色的医院

特聘郑大四附院呼吸内科主任闫春玲每周二来院坐诊
特聘郑大四附院消化内科主任王洪涛每周五来院坐诊

凭此报纸做无痛胃肠检查只需 50 元 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yjlkzkb@163.com



扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

孝敬父母 就带他们来体检吧!

爱民医院精选出适合老年人的体检套餐,优惠力度很大哟

□淇河晨报记者 范丽丽

中国首席健康教育专家洪昭光认为,健康促进相当于植树造林,预防疾病相当于筑高堤坝,医疗救治相当于抗洪救灾,疾病康复相当于重建家园。1元的预防投入可以节省医药费8.59元,节省重症抢救费约100元。

爱民医院内科主任崔保星从事内科工作多年,更加了解疾病预防对于老年人的重要意义。

“人过了50岁身体容易出毛病,尤其是高血压、高血脂、高血糖等慢性病。慢性病看似对身体影响不大,但时间长了,每一种慢性病都能引起凶险的并发症。定期体检并根据检查结果及时进行药物调理,是检测病情、预防各种并发症的好办法。”崔保星说。

老年人体检这些检查项目不可少

根据多年临床经验,崔保星列出了老年人体检不可缺少的检查

项目。

首先是心脑血管检查。“心脑血管检查是老年人体检的重点。高血压是冠心病发病诱因之一,因为如果血压经常处于峰值的话,那么脑血管就容易发生意外。心电图检查可了解心肌供血情况、心律是否失常等。”崔保星说。

其次是肝、胆、脾、胰B超及胸透。崔保星表示,肝、胆B超可对肝、胆的形态进行检查,可提前发现是否出现肝、胆肿瘤或胆囊结石。这是一种无创检查,所以老年人可进行多次检查。胸透可早期发现肺结核、肺癌,常年抽烟的老年人更应该定期做胸透检查,对无症状的早期肺部肿瘤,这是最佳初筛手段。

第三要查血糖和血脂。“肥胖或患有高血压、动脉硬化的老人尤应注意做此项检查。由于许多糖尿病患者前期无明显症状,等到发现自己有糖尿病明显症状时,实际上已经患糖尿病好几年了。”崔保星说。

崔保星特别提醒:40岁以上、有糖尿病家族史、肥胖、高血压患者,更应查血糖,做好预防措施。

第四要检查一下心脏。目前常规的心脏检查是做心电图,老年人普遍由于年轻时工作压力大、生活节奏快,所以心脏的负担比较大,体检中往往会发现有心律失常、心肌劳损等问题。

“但只看心电图很难发现老年人的隐性冠心病、早期心肌梗死等早期心血管病,必须借助其他检查。有心律失常、心肌劳损等症的老年人尤其应该注意做进一步检查。”崔保星表示。

精选的适合老年人的体检套餐:原价398元,优惠后仅要118元

“每当看到儿女带父母做体检,我都特别高兴。很多人挂在嘴边的话是:等有钱了就好孝敬二老;等不忙了就回去看望爸爸妈妈……然而,孝敬父母哪经得起等啊!我当了这么多年的内科医生,深知身体健康对晚年幸福生活的重要性。然而,现实中有多少老年人患了病一拖再拖,

不愿给子女找麻烦,不想花钱,而独自忍受病痛折磨啊!”崔保星感叹。

爱民医院体检处负责人介绍,每年春节前的寒冷时节,爱民医院总会出现一个体检小高峰,多是子女带父母来体检的。

老爸爸妈妈辛苦了一年,爱他们就带他们做个体检吧。为了鼓励子女、儿媳、女婿尽孝心,爱民医院精选了适合老年人的体检套餐:凡带父母体检的,打电话3326120预约就可以享受优惠,398元的体检套餐仅收118元。◎

特惠体检套餐检查项目	
一般检查,包括身高、体重、血压	血脂全套,包括甘油三酯、胆固醇等
尿常规,包括尿液10项检查	空腹血糖(GLU)
血常规,包括血液常规18项检查	风湿三项,包括类风湿因子、抗“O”C反应蛋白检查等
乙肝两对半	CR胸部X光透视、腰椎正侧位片
肝功能五项检查	心电图
肾功能全套	黑白B超,包括对肝、胆、脾、胰的检查

关爱老人,我们在行动。我们能给老人的不仅有药品,还有健康。需要定期保养的不仅仅是您的爱车,还有老爸老妈的身体。健康体检,有病早治,无病预防。

进入冬季,肠道比较脆弱,更要做好肠道保卫战

牢记这些要点 肠道更年轻

肠道是人体最大的免疫器官,掌管着70%以上的免疫细胞,同时又是人体最繁忙的器官,几乎无时无刻不在工作,为人体提供养分。正因如此,稍不注意,肠道就容易出问题,影响全身健康。尤其是进入冬季,肠道比较脆弱,更要做好肠道保卫战。

自测肠道健康

如何判断我们的肠道是否健康,不妨通过自测来检查一下。如果答案为小于或等于4个“是”,说明状况很好;5~12个“是”,说明已经出现问题;13个“是”或更多,请赶快去医院找消化内科大夫,你的肠道问题已经十分严重了,必须高度重视。

牛奶

变质的牛奶是天然的增光剂和去污剂。牛奶过期后,味道会变酸,这说明牛奶中的乳酸含量增加。而乳酸是一种天然的去污剂,可以清理木地板。此外,牛奶中所含的蛋白质和脂肪等物质,可以在木地板上形成一层保护膜,不仅让地板光亮如新,而且能保护地板表层不被过多磨损或刮划。牛奶中的油脂擦在地板表面,还有利于地板保持原有的色泽,不易褪色或变色,也不容易让地板变形。在擦木地板时,先把过期的牛奶倒入脸盆中,然后加两倍的水稀释,再把抹布蘸湿后拧干,就可以擦地板了。

葡萄酒

过期而没有变味儿的葡萄酒可以当料酒用,能软化肉质、提鲜。葡萄酒里含有单宁,在烹调肉类前用红酒腌渍,无须加入调味料就能去掉肉类的腥气,并且让其鲜嫩可口。用过期红酒调制沙拉酱,既利于健康,又口味清爽,只要在一个碟子加入红酒、盐、黑胡椒、橄榄油拌匀即成。白葡萄酒有天然的果香味儿,炒虾仁等海鲜料理时,滴一些可去腥提鲜。过期葡萄酒如果味道变了,可用来擦木地板、木桌椅和玻璃。

啤酒

过期啤酒可以用来保养头发,因为啤酒中含有大麦和啤酒花,能给蛋白质增加一层保护膜,让头发柔顺、富有光泽。具体做法是,先用洗发水洗头,然后在温水里加入适量的过期啤酒漂洗头发,最后再冲洗干净即可。过期啤酒还可以使真丝衣物平滑、色泽鲜艳。做法如下,将过期啤酒倒入冷水中,再将清洗干净的纺织衣物泡入,浸泡15分钟后捞出,漂洗干净。此外,用啤酒浸泡的布擦拭冰箱,可杀菌去异味。

咖啡粉

过期的咖啡呈酸性,具有一定的清洁作用。清理桌子、灶台时,咖啡粉可单独用,也可以加少许洗洁精一起擦拭。用纱布包好粉末状咖啡粉密封放置在冰箱、鞋柜和厕所角落,可除异味。(据《生命时报》)

会延长,大量高热量食物进入体内,会加重代谢负担,过多的脂肪堆积在体内,可能引发一系列肠道问题。

3.IT族。年轻人在工作中都很拼命,由于长期伏案、黑白颠倒、吃饭不规律、饮食结构不合理,很容易出现肠道功能异常。

4.出差族。对于经常出差的人来说,突然来到一个陌生的地方,地域和环境发生变化,肠道需要一个适应过程,此时肠道问题就容易有机可乘。

5.开车族。很多司机到了吃饭时间不能按时就餐,此时大量胃酸分泌,没有食物让它们消化,就会消化自己的黏膜,非常容易患胃溃疡。

做到7个要点 肠道更年轻

1.定期让肠道休息。每10天左右选一个休息日,以果蔬为主,吃七八成饱,能让肠道得到休息,也有利于清空肠道内的食物残渣,如果血糖不稳定,则不要采用此方法。

2.定点吃饭,雷打不动。无论手头的工作多忙,都要按时吃饭。饭后不要立刻工作,可适当活动。比如在写字楼附近散步15分钟,不仅对肠道健康有好处,还能提高工作效率。

3.睡前绝不吃太多东西。如果加班回家后感觉特别饿,就吃个水果或喝杯温热的牛奶,这样不会给肠道制造太多额外的负担。

4.精油敷足养肠法。芳香疗法专家认为,晚上睡前用精油热敷足底能改善肠道吸收功能。将双脚浸泡在40℃左右的水中,滴入6滴杜松精油(有净化肠道黏膜作用),浸泡10分钟左右。

5.不偏食。要做到不偏食,可在早、中、晚三餐时换换口味。鱼、



肉、蛋、蔬菜、水果齐全,全部进肚,一整天都可以吸收均衡的营养。

6.不熬夜,保持精力。要养成早睡早起的好习惯,合理安排工作和生活时间,晚上10时后必须上床睡觉,睡觉前不要喝太多水,不要在较暗的灯光下看手机。

7.坚持运动。每天抽出一小时锻炼身体,如游泳、慢跑等,老年人可以跳跳广场舞、打打太极拳等。不过,进入冬季,天气寒冷,有冠心病、高血压等疾病的老人,要格外小心,最好在中午有太阳时出门运动。

常做活力操 肠道更健康

抱腿蹬车。仰卧,一侧腿屈膝抬起,用双手抱住,另一侧腿伸直,上身慢慢抬起,直至头和肩膀离开地面,眼睛看向伸直腿的脚尖,保持这个动作吸气,然后呼气换另一边。在这个过程中,始终保持腹部用力。

小船平衡。坐稳,保持背部挺直,微微后仰。慢慢让双

手和双腿离开地面,手和腿选择觉得舒服的任意姿势来配合。保持15秒以上,重复10次。这个动作可根据自身情况量力而行。

下蹲排气式。自然站立,双脚打开与肩同宽,身体向前弯曲,保持背部挺直,双手抓住小腿前侧。慢慢屈膝下蹲,直到臀部蹲到最低位置,双腿外开,双手肘放在大腿内侧,十指交叉,眼睛看向前方。保持15秒以上,重复10次。做这个动作时要保持背部挺直。

眼镜蛇扭转式。俯卧,双手撑地,上身慢慢抬起,用腰部的力量带动身体向一侧扭转,眼睛看向脚部,然后换另一侧。双手肘关节微微弯曲,不要耸肩。

双腿伸展。仰卧,屈膝抬起小腿,双手环抱小腿前侧,额头用力靠近膝盖。吸气,双腿伸直,向斜上方伸展,双手向头顶的方向伸展;呼气,双手经体侧画半圆,还原抱腿姿势,重复5~10次。仰卧时,腰部离地面一个手掌的空隙,如果腰部向上拱起,可把腿抬高一点,降低难度。(据《生命时报》)

冬冬之后,张先生总喜欢带着家人到一家卖牦牛肉汤的饭店吃饭,因为在他看来,牛肉属于温性食物,滋补、营养价值高,更重要的是牦牛生活在雪域高原,喝了汤也能御寒。像张先生这样利用美食来御寒的市民还有很多,这不,还没到冬至,羊肉汤就已经火爆,不少市民更是携带全家老少来吃。

四川省内江市第二人民医院营养科营养师张婷告诉记者,中医把人的体质分为几种类型,而体寒就是其中的一种,体寒顾名思义就是身体会经常感到冰冷。缺什么补什么,所以寒性体质的人应该多吃温性食物,例如羊肉、牛肉、狗肉、鸽子肉,炖汤是最佳选择,萝卜炖羊肉汤、天麻鸽子汤、白果乌鸡汤都可以起到滋补的作用。

如果确实要吃鸭子、丝瓜、苦瓜等寒性食物,最好在烹饪时加入大葱、姜中和一下。

冬季养生

多吃红薯等4种食物

俗话说:“春花吃、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的食物,包括红薯、萝卜、山药、土豆等。根菜的农药残留较低,价廉物美,并且营养价值丰富。冬天,是根菜大量上市的季节,更应该多吃这些食物。

红薯:补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴。红薯中含有维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素,营养价值很高。冬天吃些红薯,可以保持血管弹性,并且红薯中含有大量膳食纤维,能刺激肠道,增强蠕动,通便排毒,尤其对老年性便秘有较好的疗效。另外,有研究显示,红薯有很好的抗癌作用,效果列抗癌食品首位。

萝卜:熟食甘似芋,生吃脆如梨。老病消凝滞,奇功真品题。《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消宿食、和中、去邪热”。民间也有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。萝卜的营养成分丰富,含有

丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8~10倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,反而更有利于钙的吸收。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动,有助于体内废物的排出。

山药:益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于增强脾胃消化吸收功能。山药含有黏液蛋白,有降低血糖的作用,适合糖尿病患者食用。还有国外文献报道,山药可以有效防止前列腺增生。

土豆:和胃调中,健脾益气。土豆中含有大量维生素B和维生素C等,对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它还能够预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,有利于预防动脉粥样硬化的发生。另外,把土豆切成薄片外敷,可以很好地消除水肿。(据《生命时报》)

冬天穿衣绕开7个错

冷空气袭来,让人不禁打了一个寒战,随手将衣服裹了裹。其实这样做效果可能适得其反。近日,日本美容健康网“Branger”提醒,以下几种错误穿衣服的方法,会让你越来越冷。

羽绒服不过腰。俗话说,“寒从脚底生”,秋冬保暖要从下半身做起。羽绒服虽然保暖,但如果长度只到腰部,下半身得不到保暖,会造成上下身之间的温差,引起血液循环不畅,进而导致越来越冷。尤其下摆是敞口的羽绒服,容易让腰部受凉,甚至漏进冷空气,使上半身也变冷。建议如果穿半身羽绒服,长度最好过腰,同时增加下半身衣服厚度。

层层裹紧。衣服的保暖性不仅与厚度有关,还取决于含气量和透气性。每层衣服之间的空气层具有良好的隔绝冷空气的作用,如果衣服层层裹紧,就会使衣服夹层之间的空气变少,保温作用反倒不明显,让人觉得更冷。

在室内穿高领衣。秋冬很多人爱穿高领衣服,保护头颈不受寒,不过也应分场合。在寒冷的室外这么穿,可以防止脖子受寒,但进了暖和的室内,应让脖子放松透

透气,使颈部的汗能够快速挥发,否则汗液蒸发会带走身体热量,让人感觉更冷。比起高领服装,可穿可见的外套显然更好。

紧身裤袜+长筒靴。紧身裤袜外搭长筒靴是秋冬季的流行打扮,不过长筒靴不利于透气,鞋内的水分不易挥发,并且穿久了容易松垮,让冷空气漏进去,进而令双脚发冷。此外,紧身裤袜一般是由化学纤维组成,不利于吸汗,还会造成脚臭。

袜筒太短。秋冬做好脚踝的保暖工作也很重要。如果袜子过短,让脚踝裸露在外,就容易受寒,建议穿长筒袜,可以有效保护脚踝。此外,袜子也不能太厚,袜口不能太紧。

内衣过紧。塑身内衣或紧身内裤容易束缚身体,时间久了会影响淋巴液和血液循环,让人更冷。建议贴身衣物最好薄而软,尤其应注意不得勒紧腹部沟和腰部。

出汗后不马上换衣服。冬天在温度较高的室内或运动后,可能会出汗。如果衣服被汗湿,要及时更换,否则被冷风一吹,容易着凉感冒。(据《生命时报》)

睡前热水泡脚 体寒者温暖过冬

因为从小怕冷,刚进入冬季不久,24岁的小李就穿上了厚厚的高领毛衣、外套,盖上了4公斤重的棉被。最近,小李发现她加衣的速度已经跟不上天气变化。

像小李这样的体寒者还有很多,他们一到冬天裹得再严实,也怕冷。营养专家建议,体寒者过冬,饮食上要多吃温性食物,加强锻炼,多做有氧运动。

温性食物利于滋补 寒性体质的人应多吃

立冬之后,张先生总喜欢带着家人到一家卖牦牛肉汤的饭店吃饭,因为在他看来,牛肉属于温性食物,滋补、营养价值高,更重要的是牦牛生活在雪域高原,喝了汤也能御寒。像张先生这样利用美食来御寒的市民还有很多,这不,还没到冬至,羊肉汤就已经火爆,不少市民更是携带全家老少来吃。

四川省内江市第二人民医院营养科营养师张婷告诉记者,中医把人的体质分为几种类型,而体寒就是其中的一种,体寒顾名思义就是身体会经常感到冰冷。缺什么补什么,所以寒性体质的人应该多吃温性食物,例如羊肉、牛肉、狗肉、鸽子肉,炖汤是最佳选择,萝卜炖羊肉汤、天麻鸽子汤、白果乌鸡汤都可以起到滋补的作用。

如果确实要吃鸭子、丝瓜、苦瓜等寒性食物,最好在烹饪时加入大葱、姜中和一下。

除了饮食和运动,张婷还建议体寒者穿衣选择质地密度较高的衣物,保暖功能比较好;穿棉质内衣或贴身衣物,有助于保持较高的体温;可选择挡风能力较强或厚绒质料外衣。切勿只顾上身的衣物,而忽视头、脚部的保暖,可选用羊毛或质料密度高的袜子。

睡觉前热水泡脚5分钟~10分钟,令血液循环加快,有助于入睡。早上起床后洗一个热水浴,绝对是驱寒提神的良方。对于体质较弱者,晚上可喝少量酒(切勿加冰);睡觉前20分钟把热水袋放进被窝,被窝暖后再钻进被窝,也可穿上袜子睡觉。(据《华西都市报》)

张婷强调,虽然炖汤可以滋补

英国科学家研究出电脑族抗辐射良方

每天喝两杯绿茶、吃一个橘子

对于和电脑朝夕相处的人们来说,辐射的确是让人忧心的副产物。即使每天涂防晒霜、吃大量的抗氧化剂,再加上防辐射的显示屏罩,许多人还是觉得不安。不过,英国科学家研究发现,每天喝两杯绿茶,吃一个橘子,就可以帮助常用电脑的人抵御电脑辐射。

随着电脑大量进入办公室,

人们不得不重视电脑对办公环境的污染和对使用者健康的影响。电脑辐射可以阻止人体中一种酶的合成,这种酶会破坏细胞间传递信息的媒介物质。

常用电脑的人除了不可避免地要接触到电磁辐射外,电脑荧光屏的频繁闪烁对眼睛也有较强的刺激作用,让人出现

流泪、视力减退、头昏脑涨等不适症状。

以前的科学调查发现,有喝茶习惯的人,受辐射损伤较轻,血液病发病率较低,由辐射所引起的死亡率也较低。茶叶中含有防辐射物质,对人体的造血机能具有显著的保护作用,能减少电脑辐射的危害。此外,茶叶中含有丰富的维生素A,还能使眼睛在暗光

下看东西更清楚,可预防夜盲症与干眼病。

科学家还分析说,橘子含有抗氧化剂成分,可增强人体免疫力,抑制肿瘤生长,抗氧化剂含量名列所有柑橘类水果之首。同时橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素,可以保护经常使用电脑者的皮肤。

(据《生命时报》)