

# 结婚、养宠物都能增寿

健康长寿应该从小事做起,美国“福克斯”新闻网最近就总结出“延年益寿9步法”,在此推荐给大家。

**1. 减轻压力。**压力过大会导致心脏病、高血压、肥胖以及各种心理问题,更严重的是,压力会缩短寿命。最好的解压方式是,忙里偷闲多休息放松,哪怕是短时休息也有巨大收益。

**2. 照顾宠物。**多项研究显示宠物陪伴及来自宠物的无条件的爱,有助于减轻身心压力和弥补失去亲人的缺憾。养宠物还有助于降低高血压,遛狗也有助于增强运动量。

**3. 享受性爱。**性爱过程中,身体会释放出多种激素和内啡肽,这些物质有助于改善心情,赶走疾病。性爱

还有助于增进夫妻关系,战胜孤独和抑郁。

**4. 热爱社交。**2005年澳大利亚一项为期10年、涉及1500名70岁以上老人的研究发现,社交关系牢靠的人比没有朋友的人更长寿。

**5. 睡眠充足。**多项研究发现,睡眠不足会增加肥胖、高血压和心脏病等几

率,这些都是缩短寿命的危险因素。大多数研究认为,每晚睡眠少于6小时或超过8小时都有害健康。每晚7—8小时最健康。

**6. 常看医生。**无论男女都应该经常看医生,年年体检。女性18岁后要经常查盆腔健康,40岁以后每年检查乳房。男性年过40岁要查肠镜和前列腺。这些检

查的关键是及早预防癌症。

**7. 保持乐观。**涉及10万名美国妇女的健康研究调查发现,乐观者死亡危险比悲观者小14%。多项研究发现,乐观者更长寿,生活方式更健康,更能防病抗病。

**8. 务必结婚。**2006年,美国芝加哥大学一项研究发现,与独身者相比,结婚者更长寿。已婚

男性生活方式更健康,平均多活10年,而已婚女性在经济上更有保障,平均多活4年。

**9. 适量饮酒。**适量饮酒(女性每天1杯,男性每天2杯,特别是红葡萄酒)有助于防止心脏病,延长寿命。葡萄酒中富含的抗氧化剂白藜芦醇可防止体内自由基破坏人体细胞。

## 健康有道

### 起床先做枕头操

健身的机会无处不在。早上睁眼后,别急着穿衣下地。手边的枕头就是最简单的运动器械,练一套从头到脚的“枕头操”吧。

#### ►► 锻炼一:颈部

仰卧平躺,把枕头枕到肩部,头部自然下垂。闭上双眼,轻轻抬起头,同时呼气,头部到最高点停顿1—2秒,再慢慢还原,为一个完整动作。15—20个为一组。这个动作可以预防颈椎病,增加大脑的供血量。

#### ►► 锻炼二:腰部

俯卧在床上,枕头压在腹下,双手前平举,双腿伸直,同时双手双腿轻轻抬高。抬起时呼气,抬到最高点时保持1—2秒,慢慢还原,为一个完整动作。15—20个为一组。这个动作可以加强腰部的力量,缓解久坐给腰部带来的不适。

#### ►► 锻炼三:腹部

仰卧在床上,双腿夹住枕头,然后轻轻抬高,双腿与床的夹角呈45度。保持1—2秒,慢慢还原,为一个完整动作。15—20个为一组。经常做这个动作可以减少肚子上的赘肉,更显曲线美。

#### ►► 锻炼四:肩部

站在床上,双脚开立与肩同宽,膝盖微屈,上体保持正直。双手抓住枕头,做前平举,然后上举到头部上方,再慢慢还原。上举时呼气,动作要慢。15—20个为一组。经常练这个动作,身材会更加优美、挺拔。

#### ►► 锻炼五:腿部

靠墙蹲马步,背部和墙之间夹个枕头,上肢平举,大腿与小腿呈90度。坚持住,直至大腿有酸痛的感觉,然后放松。这个动作能延缓腿部衰老,增加腿部力量。

## 脑瘫最新疗法登陆我省

最新消息,我省已成功引进脑瘫最新治疗方法——3N疗法,10余万名脑瘫患者将结束“单一治疗”,告别久治不愈、效果差的局面!

3N疗法问世于2010年4月,在国际神经修复学会上,40多国、300多名参会专家一致指出:脑瘫治疗再单一依赖药物将越走越难,让脑瘫患者正

常说话、走路、生活自理才是家长们想要的治疗效果。

3N疗法的理念是首先修复患者受损神经,使神经细胞结构完整。完成修复后,第一时间进行专业的、持续的、大量的神经康复与神经调控治疗,能恢复神经系统的运动、语言、智力等功能,让“奇迹”发生在每一个脑瘫孩子的身上!

值3N疗法登陆之际,8月底已对200名脑瘫患者开始3N优惠治疗。随着效果日益显现,这些对以往治疗失望万分的家长露出了笑容,表示3N治脑瘫有效、理想、满意。现在,我省各地市均已设立3N疗法服务处,接收脑瘫患者治疗,更多详情请拨打0531-62365166咨询。

## 肝肾囊肿 脂肪瘤 甲状腺瘤 子宫瘤

哈药集团最新科研成果攻克:甲状腺瘤、结节、乳腺增生、脂肪瘤、肝、肾囊肿、子宫肌瘤等,忽视或治疗不当易癌变而危及生命!西医一般手术切除,但手术对身体伤害大,易复发,往往造成不可挽回的后果而后悔莫及。

中科院专家推荐:国药准字哈药“五海瘦瘤丸”其独有的特效成分能快速切断供养瘤体通道,饿死瘤体,消除再生根源,杜绝恶变。

许多服用其他药物无效或手术复发的患者,一般一周期各种肿块、瘤体变软、变

小萎缩。坚持服用2-3周期,囊肿、肿块B超显示消除。许多在半信半疑中服用该药的患者无不口服心服。专家热线:0531-66907510 销售地址:济南宏济堂药品超市 免费发货货到付款 谨防假冒 大厂名药 值得信赖

## 医药信息

### 鱼鳞病治疗新法现身齐鲁

每当冬季到来,鱼鳞病患者就会增加很多烦恼,皮屑和瘙痒让人痛苦不堪。日前,笔者从山东中医药大学中鲁医院了解到,一种新式的国家专利疗法已被引入该院,将为齐鲁鱼鳞病患者带来新的生活希望。

据了解,此项被称为“张建疗法”(中药熏蒸汽化分层疗法)的新疗法是北京张建鱼鳞病研究院院长张建三

十年临床研究成果,张建疗法采用中药熏蒸的方法,让中药渗透入皮肤来快速改善鱼鳞病患者的症状,并抑制复发,彻底杜绝了以往患者服药和涂抹激素药膏而带来的副作用。据了解,现该院正在为鱼鳞病患者提供这种新式皮肤保养方法的免费体验活动。

免费体验热线:0531-67890064

## 医师提醒

### 牙齿稀松可能肾气不足

“牙疼不算病,疼起来要人命。”眼下,越来越多的人饱受牙病的困扰,尤其现在不少中年人都过早出现了牙齿松动、脱落、牙周经常发炎等问题,专家介绍,其实这可能与肾气不足有关。

中医理论认为,肾“主骨生髓”,而“齿乃骨之余”,也就是说,牙齿的功能与肾脏的功能有着密切联系。肾中精气充足,则“齿健发黑”。人的头发好不好,牙齿好不好,都是肾精不足的外在表现。一般来说,成人如果出现牙齿稀

疏,齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题,多为肾气亏乏,是肾虚的一种症状表现,要及时到医院检查。

膳食方面可常食用黑芝麻、核桃、板栗等,也可用骨头煲汤,炖腔骨、煲猪蹄汤等,还可以用枸杞子30克,泡茶、煲汤、煮粥或直接嚼碎后用温开水送服。可经常叩齿,注意上下牙对齐。专家提醒说,如果服用补肾的药物,要先分清是肾虚还是阳虚,药物都要在医生指导下服用。

### 按鼻翼防感冒

秋冬季节,寒冷干燥,人们经常会感到鼻燥干涩,鼻塞不通。特别是对于血管弹性差、鼻腔分泌减少的老人,鼻腔显得更为干燥。

局部穴位按压能很好地解决这个问题。专家表示,中医认为鼻为肺之窍,是呼吸道与外界相通的门户。从功能上来说,鼻既是呼吸道的出入口,同时又是防止致病微生物、灰尘等侵入的第一道防线,因此冬季鼻护鼻显得格外重要。采用按摩的方法,不

仅促使黏膜分泌增加,保持鼻腔湿润,使鼻腔通畅,而且有治疗鼻炎、预防感冒的作用。具体来说,以按揉迎香穴为主,迎香穴在鼻翼外侧的鼻唇沟凹陷处,是体表的感风之处,也是停风之处,治风之穴,经常按摩可以使气血畅通,增强抵抗病菌的能力。以点按手法为主,可以用两只手的食指同时按住鼻翼两侧的迎香穴,按照顺时针和逆时针的方向分别按摩几十次,力度以感觉到微微的酸胀感向额面放射最佳。

### 常锻炼 老得慢

人们普遍感觉,经常锻炼的人显得比同龄人年轻,此结论得到了实验证实。

英国《每日邮报》报道,以色列特拉维夫大学的一项最新研究表明,每天在跑步机上跑20分钟,可以使肌肉干细胞增加近50%,这充分表明,锻炼是保持肌肉年轻的秘密。研究负责人、特拉维夫大学萨克勒医学院的达夫奈·贝纳雅胡教授表示,当人们衰老时,肌肉数量会减少,肌肉功能减退,自我修复的能力逐渐下降。其结果是,骨骼更容易

受到磨损,老年人跌倒的风险增加。

科学家通过实验鼠研究发现,小鼠每天跑20分钟,持续13周,就能大大逆转肌肉衰老过程。年轻实验鼠肌肉的干细胞数量平均增加20%—35%,老年实验鼠受益更大,肌肉干细胞增加33%—47%。研究还发现,耐力训练有助于提高锻炼者的“自发运动力”,即促使受试者更积极主动地参加锻炼。此论文发表在美国科学在线杂志《公共科学图书馆·综合》上。

### 冬天别被“涮坏”了肚子



冬天吃涮羊肉应注意以下几点:

- 肉片越新鲜越好
- 忌烫食,过烫的食物会引起牙齿和上消化道病变
- 忌过辣
- 忌把吃剩的菜和汤放在火锅中过夜,因为过夜的残菜和汤中含有过多的铜氧化物,吃后容易引起中毒,轻者头晕、恶心,重者造成心、肝、肾损害

马研 编制 新华社发

## 于秀敏教授加盟济南爱尔眼科医院

山东两任眼科主委携手爱尔,缔造中国眼科界传奇

近日,全国小儿眼科知名专家,山东小儿眼科学界泰斗,原中华医学会眼科分会斜视组副组长,山东省眼科学会主任委员,山东大学硕士生导师、教授,山东省立医院眼科主任于秀敏教授正式加盟济南爱尔眼科医院,出任该院青少年近视防治、斜视与小儿眼科学科带头人、首席眼科专家。于秀敏教授从事小儿眼科工作46年,在国内青少年近视防治、小儿眼病及各种复杂斜视、

弱视、眼球震颤等领域享有非常高的声誉。

几年前,于秀敏教授退居二线,却一直心系齐鲁儿童的视觉健康,总觉得对眼科事业有割舍不下的情怀。近日,受现任山东省眼科学会主任委员、我省权威眼科医院主任、济南爱尔眼科医院院长李镜海教授盛情相邀,于秀敏最终决定携手爱尔眼科,继续为齐鲁广大青少年近视、小儿眼病患者

的眼健康事业贡献力量。

山东眼科学会两任主委同聚济南爱尔眼科医院,这是中国眼科界从未有过的传奇,这标志着济南爱尔眼科医院在提升核心医疗技术竞争力、提供高品质眼科医疗服务的目标上又迈进了坚实的一步。

于秀敏教授每周的门诊时间是:周二、三、四(上午),周六、日(全天)。患者可拨打电话0531-85809188咨询预约。

## 腰不好,别睡太硬的床

进入老年后,人的腰椎功能常会退化,出现腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。在经过一天的站立、坐立后,如果在夜间还不能让腰部得到休息,就很有可能加重病情。睡有一定硬度的床,可消除负重和体重对椎间盘的压力,有利于症状缓解。但这并不意味着老年人

一定要直接睡在硬木板上。太硬的床不能配合人体脊椎的正常曲线,腰部得不到支撑,会腰酸背痛,反而使本有腰背部疾病的老人病情加重。特别是有骨质增生的老年人,睡过硬的床不仅会使整个脊柱得不到充分休息,而且可能会加重病情。老人可以选择软硬适

中的床,在仰卧位时保持腰椎正常的生理前凸,侧卧时保持腰椎不侧弯,被褥的厚度依照自己舒适的感觉而定。处于腰椎间盘突出急性发作期的患者,也应该垫上至少3厘米以上的被褥。身体比较瘦弱的老人适合选用软一些的床垫,体重较重的老人则适合睡稍硬一些的床垫。

中国著名品牌  
高档生活用纸

顺清柔

山东东顺集团  
www.dongshunpaper.com

免费热线:  
4006-627-626