

喝水习惯检验身体健康

夏季即将到来,人体唯一不能缺的就是水。“你会喝水吗?”——这件每天都在做的事情,你却未必做得正确。你喝的水到底安不安全?你的体质该喝什么水?饮水习惯和方式不正确的“水盲”,在现代人中占据很大比例。“别看喝水是件小事,喝不对也会带来大麻烦。”

坏习惯一： 饮水机从不洗

桶装水和饮水机无论在家还是在办公室、公共场所都已非常普遍,可很多人却没有想过,用的饮水机自从放在那里就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕咚”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带人。据调查数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好一个月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

坏习惯二： 自来水一烧开就喝

喝白开水是种好习惯,但是你知道吗?水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等

多种致癌化合物。所以烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水中的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

坏习惯三： 爱喝瓶装水

携带方便,开盖能喝。在中国,瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。但其实,瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能会导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。最好的办法是买个质量好的水壶自己带水,安全又环保。

坏习惯四： 不渴不喝水

国内一项调查数据显示,

七成人都是发觉渴了才喝水。殊不知当人感到口渴的时候,身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口;办公室或家里多放上几个水杯,见缝插针,有机会就喝。

坏习惯五： 不按体质喝水、饮料代水

“白开水没味,还是喝饮料吧。”很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,这无异于花钱买身病。殊不知,这样做不但起不到给身体补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。如果一定要喝有味儿的水,也要根据自身体质,适当改善。比如便秘的人可以喝点蜂蜜水或者果蔬汁,能够促进肠道蠕动;



而胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁,多喝暖胃的红茶、姜糖水。

坏习惯六： 晨起不喝水

晨起不喝水,到老都后悔。早上起来的第一杯水是真意义上的救命水,中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后,身体所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种:第一种是清澈的水,白开水、矿泉水皆可,能够降低人体血液黏稠度;第二种是柠檬水,柠檬酸

能够提升早晨的食欲;第三种是淡盐水,它对便秘的人非常有益。

坏习惯七： 吃咸了不马上补水

吃太咸会导致高血压,也可导致唾液分泌减少,口腔黏膜水肿等。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是纯水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中90%以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠的排出,且口感比较清甜。

(林文夕)

烟台福田健康体检中心



“母亲节”感恩回馈 福田体检特惠大酬宾!

母亲,这平凡而又伟大的称呼,给人无限的温暖。但你是否意识到:为你操劳了一生的年迈的老母亲,她的健康可曾得到过你多少关心和精心的呵护?母亲节礼送健康,让母亲健康常在才是最有意义的事。

值此“母亲节”来临之际,福田健康体检中心为感恩母亲,特别推出A、B体检套餐优惠大酬宾活动。

活动规则:
1、个人可享受如下优惠价格:(赠送骨密度检查)
A套餐:163元
B套餐:男:288元
女:338元
2、10人以上团队和办理会员卡的个人,可享受如下优惠价格:(赠送骨密度检查)
A套餐:137元
B套餐:男:267元
女:317元

活动时间:5月5日—5月15日。
地址:烟台旅游大世界南门(滨海假日酒店东)。
敬请提前预约,预约电话:6872222,6875555。
你还在等什么,赶快行动吧!带上你的父母亲,去烟台最好的福田健康体检中心享受一次健康之旅。父母亲的身体健康,才是儿女最大的幸福!

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了,放疗做了,化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了,转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的可世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好的习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自已的日常生活。有规

律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚定信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道黏膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海

健康资讯

营养师

——集财富与健康双赢的职业!

我国正处于膳食与疾病模式发生转折时期,急需建立一支优秀的营养师队伍,指导居民的饮食营养。怎样成为一位优秀的营养师?怎样既享受创业的快乐,又得到健康的身体?为此,我中心特开办了公共营养师培训班。

值此公共营养师开办五周年之际,为答谢市民对营养教育的鼓励与支持,特举办大型营养讲座。从事营养工作30载的山东营养学会副会长、千佛山医院营养科主任杜慧真教授,即将于5月7、8两日倾力奉献!主讲“婴幼儿孕产妇的营养”。经

藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216
15965154859



营养师

——集财富与健康双赢的职业!

验之谈,不容错过!请提前电话预定座席,敬请期待大师讲座。心理咨询师、公共营养师、育婴师培训进行中…报名继续!

报名电话:6905007 6901678
网址:www.yt-6198085.com

