

○美丽讲堂

苗条，抽脂塑形能办到



本期嘉宾:梁医生整形美容外科梁忠军主任
主持人:朱桂杰
咨询热线:13954536555
咨询邮箱:ziyitianyu@163.com

人感觉在发胖时,几乎都是从腰围增大开始的。女士们首先感到的是下腹部渐渐的隆起,而男士们则是从上腹部先开始发胖的。肥胖的腰腹部可使人的体态臃肿,行动迟缓。

腰腹部抽脂减肥术

烟台梁医生整形美容外科梁忠军主任说,腹壁是由皮肤、皮下脂肪、腹肌和腹膜所构成,在抽吸皮下脂肪层时,要谨防误伤腹膜,防止意外事故的发生,尤其是在对待腹壁组织松弛者。腰腹部的抽脂减肥术,直接将肥大的脂肪细胞取出,使局部的脂肪层变的很薄,使腰围变细。由于脂肪细胞被取出来了,反弹变胖的物质基础不存在了,也就不会再发胖了。腰腹部的脂肪一次可以抽出800~4000ml,少于800ml时效果不明显,超过4000ml时恢复时间需要延长。

人的皮肤具有良好的弹性,如同初产妇在生产以前偌大的腰围在产后一个月内就能恢复如初了。在抽脂减肥手术时,一部分皮下营养小血管受损,使皮肤的营养相对减少了,过多的皮肤需要回缩,过了一段时间,手术部

位的皮肤会出乎意料的松紧适度了。

臀部吸脂塑形

臀部在人体结构中起到承上启下的作用,肥胖的臀部外观肥大丰腴,缺乏弹性,臀围过大,并向两侧外下方松垂,有时呈倒三角形或四方形。臀部的两侧与大腿的两侧并无明显界限,过大的臀部会使双腿也感觉变短了。

臀部是由骶髂骨、股骨上端的大量肌肉和脂肪所构成,脂肪所占的比例往往很大的。在臀部肌肉的深层有通向下肢神经、血管,被损伤的可能性很小。臀部抽脂减肥的重点在于减小臀围,将松驰下垂的部分修饰上提,缩小臀围的宽度,适当调整臀部后翘的高度,减少臀上部的脂肪,使从腰到臀部的曲线圆滑流畅,减少大腿根部脂肪,使大腿显得优美而修长。手术是在臀部和大腿的皱折处,开两个5mm的小口,分别均匀、对称地抽吸脂肪,对于与大腿和腰部相邻的部位,要特别注意处理好过渡面,避免在身体上留下台阶。在恢复以后,手术切口的痕迹会消失在皮肤的皱褶里,不会被看出。



资料图

不吃早餐易患心脏病 防流感有妙招

据新一期的《美国临床营养学杂志》报道,经常不吃早餐能增加患心脏病的风险。澳大利亚塔斯马尼亚大学研究人员对2184名志愿者进行长达20多年的跟踪调查。他们发现,经常不吃早餐的人容易肥胖,表现为腹部脂肪堆积、胆固醇升高。这些都是心脏病的诱因。此外,不吃早餐的人胰岛素水平更高,久而久之易患上糖尿病。

这项研究表明,那些从小时候就不爱吃早餐,长大后还保持这个坏习惯的人,在接

近30岁左右的时候,就已经有向心脏病发展的趋势。科学家分析说,出现这种情况有以下几个原因。

首先,不吃早餐的人更喜欢吃不健康食品,而且缺乏锻炼。他们对膳食纤维、维生素及矿物质摄入量都很少。其次,有证据表明,不吃早餐会改变脂肪储存的方式,更容易堆积在腹部。最后,不吃早餐的人餐饮时间非常不规律,这是他们生活方式混乱的典型表现。这项研究首次揭示了不吃早餐对心脏健康造成的危害。

食疗古方攻克老便秘

——免费试用 事实说话

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。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。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!

所以得了便秘,千万不能一泻了之。【御品膳食通】改良传统药膳,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗食品为原料,高浓缩膳食纤维及传统食疗成分,服后自然排便,安全无害,有吸水吸油蓬松大便,润肠易排

的物理特性和促消化,清火气,平衡酸碱,促进肠蠕动。

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;绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持。

(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:
新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口
西50米四眼桥社区工作站斜对面
专卖店咨询电话:159-6515-4859

春节是流感的高发季节,加强体育锻炼,注意补充营养,保证充足的睡眠和休息,以增强抵抗力。

尽可能减少与禽类不必要的接触,尤其是与病、死禽的接触。勤洗手,远离家禽的分泌物,接触过禽鸟或禽鸟粪便,要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。

应尽量在正规的销售禽流感疫情场所购买经过检疫的禽类产品。

养成良好的个人卫生习惯,加强室内空气流通,每天1~2次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透,食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗,应烹调加热充分,不吃生的或半生的鸡蛋。要



有充足的睡眠和休息,均衡的饮食,注意多摄入一些富含维生素C等增强免疫力的食物。经常进行体育锻炼,以增加机体对病毒的抵抗能力。

学校及幼儿园应采取措施,教导儿童不要喂饲野鸽或其他雀鸟,如接触禽鸟或禽鸟粪便后,要立刻彻底清洗双手。

外出在旅途中,尽量避免接触禽鸟,例如不要前往观鸟园、农场、街市或到公园活动;不要喂饲白鸽或野鸟等。

不要轻视重感冒,一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状,尤其是出现高热、呼吸困难者,应及时就医。

○健康提醒 昼夜温差大 当心高血压

春天昼夜温差极大,给人的身体带来很大的影响。温度骤降,血管遇冷收缩、血流不畅,血压波动较大。专家提醒,近期季节交替昼夜温差大,每天都有高血压意外发病情况,市民需要格外注意。

一般白天血压有两个高峰期,即6:00~10:00,16:00~20:00,在这两个时段测血压,可以了解一天中血压的最高点。如果发现血压比平日高出许多,就要引起注意,及时去医疗机构进行诊治。老年高血压患者如果平时通过药物控制血压,在冬春交替的时节,更要按时按量服用降压药物。

医生还特别提醒,老年高血压患者还要注意自己的生活习惯,应注意根据天气变化增减衣物,不宜进食能生冷食物,多吃蔬菜水果。凡有轻度高血压或有高血压家族史的,食盐摄入量最好控制在每日5克以下。由于夜间和清晨温度较低,建议有晨练习惯的老年人把锻炼时间往后推一些,避免受凉感冒。

福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

春季,雾霾肆虐、空气质量差,冷热变化频繁,过敏原也多,这些都容易引起咳嗽。要治咳嗽必须分辨咳嗽类型,尤其是咳嗽的寒热属性。除了根据不同类型的咳嗽进行药物治疗外,也可以辅以食疗。

风寒型咳嗽特点:起因于受风寒,初期症状类似感冒,先是流清鼻涕,之后是咳嗽不停,咯痰量多,遇冷咳嗽加剧,舌苔发白。

提示:需疏风散寒、宣肺止咳。此外,应注意保暖。不宜吃凉性的食物,例如西瓜、梨等,这些食物会

加重咳嗽。

风热型咳嗽特点:咳嗽呈阵发性,咯痰不畅,量少色黄,伴有咽痛口干。舌苔薄黄,有时还伴有黄涕或发烧等症状。

提示:风热型咳嗽与风寒型咳嗽的治疗手段截然相反,治疗方法为疏风清热,宣肺止咳。

痰湿型咳嗽特点:痰多,咳嗽反复发作。尤其是早晨起床时咳嗽最为厉害,一般不会发烧,嗓子好像有痰但难以咳出来,一旦咳出,症状就感觉减轻。

提示:患者大多是体内脾失健运,消化吸收不是很好。治疗原则是由内而外调整,在清肺化痰的

基础上还需要一些健脾、理气的调整。饮食上要注意不要吃太油腻、太甜并且容易生痰的食物。此外,注意保暖也非常重要。

痰热型咳嗽特点:咳嗽气息相促,痰多质粘厚或稠黄,有时还会发烧,口干总想喝水,舌头发红,舌苔薄黄腻,大便也比较干燥。

提示:治疗这类咳嗽时应从清热疏肺、豁痰止咳入手。饮食方面不能吃太多热性食物,例如鱼、肉、热带水果等,应以清淡为宜。这类型的咳嗽与痰湿型咳嗽又有区别,因此,治疗重点应为清火,而不是补脾。

特点:燥咳的症状表现为干

咳不止,无痰或少痰,痰难咯出,痰中带血丝,并伴有口干咽痛、喉痒、声音嘶哑、舌红少津等症状。

提示:感冒和过敏通常是这类咳嗽主要的诱因,所以最重要的是预防感冒。其次是消除过敏原,宜清肺疏表,兼滋阴生津。治疗:分清药性选用饮食避免鱼肉。咳嗽的种类繁多,临幊上寒热同存的患者比较多见。因此,在药物选用时,也要明辨寒热,了解和分清止咳药物的性质和适应对象,有针对性地选用。不要过早、过量使用某些药物,尤其是不要滥用抗生素。

春季早晚温差大,所以衣服宜渐减,衣着宜“下厚上薄”。春季风沙

大,因此不要在尘土较多的地方锻炼,要学会鼻吸口呼。

此外,防治咳嗽还可以从饮食入手。俗话说“鱼生火,肉生痰”。中医认为,鱼、虾和肥肉等腥膻、油腻食物,都可能助湿生痰。辣椒、胡椒、生姜等辛辣的食物,对呼吸道有刺激作用,因此要注意避免食用。而新鲜蔬菜,例如青菜、胡萝卜、西红柿,能供给人体多种维生素,有利于代谢功能的恢复。

健康热线: 6872222