

春节临近 安全健康过假期

眼看着春节越来越临近,您是不是开始考虑新年要和亲人、朋友、恋人去哪儿过呢?除了全家团聚,现在过年不仅仅是在家里过了,不少人打算趁这个春节假期出去走走。有关专家提醒,冬季气候干燥,寒冷,容易诱发许多常见的病痛,安全出行健康为首。



春节健康游 安全要注意

专家表示,坐飞机前千万别喝酒,一般人喝酒后血压会升高,而飞机在起飞过程中气压有明显变化,且飞行途中相对缺氧,容易导致醉酒者的大脑、心脏等突发疾病,会有生命危险。

专家认为,出行最好选择透气好,吸热少,吸水性强,耐脏,易洗的服装,比如运动装和牛仔裤比较合适。旅行前最好

准备一些常用药品,如乘晕宁、息思敏、氟派酸、创可贴等等。心脏病患者千万不要忘了带硝酸甘油。

每年11月至次年的1月为流行性出血热的发病高峰。这种病的主要传播媒介是老鼠,病人表现为发热、低血压、全身小血管和毛细血管广泛性损害、肾脏损害等。专家特别提醒,如果一旦发现突然出现高

热、“三红”(面红、颈红、胸部红)和“三痛”(头痛、腰痛,眼眶痛)及皮肤粘膜出血点等流行性出血热症状者,应该及时去医院就诊。

假期中,很多家长都会趁此机会带着孩子到处走走看看。专家提醒广大家长,带小孩子出游,则需要特别注意。

首先,儿童比成人更容易产生水土不服的情况,最常见

的表现就是胃肠方面的不适。专家表示,旅行时不要突然改变孩子日常的饮食习惯,尽可能选择肠胃刺激小、容易消化的食品。第二,冬季气候干燥,寒冷,容易诱发许多常见的病痛,要注意感冒、发热等症状。第三,出行路上,家长一定要看护好自己的小孩,不要让小孩到处乱跑,以免发生高处坠落、骨折、颅脑外伤等意外伤害。



即将到来的春节假期虽然让人充满期待、但同时多少让人有些不安:那些没完没了的聚餐团拜、走亲戚、同学会……仿佛清晰地预示着“过剩卡路里”,不禁要令人为自己的身材担心起来。怎么才能健康度过新年季,既享受生活、又对得起身材?

春节健康吃 远离节日病

专家建议大家选择低卡路里饮料调制的酒精饮品,比如朗姆酒加低卡苏打水或者伏特加配零度雪碧,它们的热量都在100卡路里左右。葡萄酒也是不错的选择,一杯的卡路里大约在100-120之间。但专家警告,通常喝酒不会只喝一杯。真正会影响减肥的还不止是你杯子里的卡路里。酒精会降低你的自制力,从而让你选择热量高的食物。它还会影响你身体对其他食物的新城代谢,让你变得更容易储存脂肪。要想避免酒后后悔,记得只能喝一杯

酒。小口啜饮,品尝它的香味。然后就转喝水吧!

如果要去参加新年聚会,那一天的其他几顿要怎么吃?你最不应该做的,就是什么都不吃。专家称,如果你什么都不吃就去参加派对,那简直是对自己的灾难。你可以比平常少吃一点,多吃蔬菜和瘦肉。比如早饭,专家建议吃一个纯蛋白的蛋饼,加蔬菜和芝士,再加一片全麦吐司。中饭可以吃无淀粉类的色拉(比如西兰花、甜椒、蘑菇和番茄)和一份蛋白质,比如火鸡、金枪鱼或是鸡

肉。派对开始前30-60分钟,可以再多吃一个减肥能量棒,富含纤维和蛋白质那种。

假日的晚宴应该怎么吃?有一条简单的小规则可以遵守:保证晚宴里吃下的一半都是蔬菜。当然前提是这些蔬菜不是浸满了黄油或芝士。这个办法能先填饱你的肚子,并且避免你选择高热量、高蛋白的食物。剩下的时间里,你可以多吃一些谷物和瘦肉蛋白。如果有一道高热量的菜你特别喜欢,那就控制自己只尝一小勺。对此专家解释说:“人们总是高

估食物带来的满足感。”

如果家人朋友给我不健康的食物,怎么拒绝?对于拒绝别人,人们总是会内疚担心。但事实是,你真心高估了自己的拒绝能有多伤人。不要怕,找借口,就简单回答“不用了,谢谢”或者“看起来真好吃,我待会儿再试试”。如果你要确保自己在派对上有健康的食物可以吃,那不妨提早问问组织聚会的人,说不定还可以帮上点儿忙。

餐桌上有良药 食疗有妙用

最近,微博上热传“餐桌上的七种良药”,包括有常见的香蕉等水果,也有大蒜、白菜等厨房常客。专家指出,有些食物能提供丰富的营养,帮助缓解身体不适。

香蕉:缓解压力和焦虑

点评:研究发现,失眠的人体内缺乏色氨酸,一种帮助体内产生血清素和褪黑素的氨基酸。香蕉中含有色氨酸与维生素B₆,一个中等大小的香蕉可提供每天所需维生素B₆的30%,这两种营养素都是合成血清素的重要成分,而血清素具有镇痛、催眠、安神等作用。

酸奶:防胀气

点评:一杯含有益生菌的酸奶可以帮助食物更有效地进入到肠道中,不但能加速胃肠蠕动,还有助于消化豆类等容易胀气的食物。但含有甜味剂的酸奶摄入过多反而容易产生胀气。

金枪鱼:改善情绪不佳

点评:90克金枪鱼罐头中约含有800毫克的欧米伽3脂肪酸,这种物质可以改善人们因心情抑郁而表现出来的情绪低落和焦虑。核桃中也含有这种物质,而且核桃等坚果类食品,能起到很好的健脑作用。

姜茶:治恶心

点评:姜茶能够缓解晕车或者怀孕造成的恶心。生姜味辛性温,具有发散风寒、化痰止咳之功效,同时又能温中止呕、解毒,临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等症。

白菜:预防溃疡

点评:白菜中含有一种强大的化合物——萝卜硫素,能够消灭导致胃溃疡的细菌,甚至能抑制胃部肿瘤的生长。除了胃溃疡之外,白菜等食物还能辅助治疗口腔溃疡。

大蒜:对抗真菌感染

点评:中医认为大蒜性温,入肺经,民间偏方多用大蒜治疗咳嗽、哮喘等疾病。大蒜含有蒜氨酸和蒜酶,含在口中咬碎之后它们才会互相接触形成一种没有颜色的油滑液体即大蒜素,有很强的杀菌作用。大蒜生吃,抗菌效果更好。

土豆:治头痛

点评:一个中等大小的土豆含有37克碳水化合物,能够缓解因5-羟色胺升高引起的紧张性头痛。喝酒引起的头痛也可以通过吃土豆缓解。

高血压好药 疗效惊人

中医学告诉我们:病有来路,定有归宿。“中国高血压之父”方守信教授研制的复方三嗪芦丁片专治高血压新药,该药以“降压黄金”天然蒙古芦丁为原料,杜绝了西药对肝肾的伤害,打破了传统中药效果较慢、难以及时控制病情的弊端。开创了经络降压新纪元,该药以经络将药力直接灌注血管和器官,丝毫不浪费药力,对症性强,能彻底清除血液垃圾,软化血管,修复受损心脑血管,整体治疗高血压,效果霸道惊人! 5分钟耳聪目明口舌生津

服用“复方三嗪芦丁片”然后闭目静坐5分钟,你会感到有

一股能量簌簌游走于全身,头脑轻松,耳聪目明。

绿色降血压 稳压不反弹

服用当天平稳降压,没有任何不适感,一般一周期,血压平稳,头昏、恶心、胸闷很快消失,头清目明,浑身有劲,血压下降到80/120感觉舒舒服服!

连续服用三个周期,患者血压平稳在正常值几年甚至长达20年,同时预防了脑出血、脑血栓、猝死的发生,真正达到了国际高血压治疗标准和康复要求。

无依赖性 适合长期服用

名厂名药绝不强行扩张血管平滑肌,不产生药物依赖,绿

色安全,适合中老年人及肝肾功能不好的患者服用。该降压药被国家药监局批准为国药治疗性药物。(国药准字H15021431)降压成功可断药的治疗效果。

为了让三嗪芦丁片造福更多高血压患者,厂家亲情回馈:2疗程赠一疗程,一疗程赠2盒;一疗程服用一个月,活动仅限3天。只需一个电话,就能救了你的后半生,不在拖累家人,过上舒舒服服的好日子。

降压热线:0535——6650370

免费送药

地址:烟台同济堂大药房(振华购物中心西侧原百货大楼西天桥下)

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院、花钱少、疗效好,且无副作用,也许会让您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到。

咨询电话:

61 93393

15553593809