

为何有些药物要求睡前服用

对不少“病号”而言,睡觉前除了洗漱,还有一件必须要做的事——吃药。睡前吃的药有一定特殊性。需要在睡前服用的药物,多是为了利于起效,如安眠药能帮助睡眠;硫糖铝和铝碳酸镁也最好睡前服,因为此时胃部已排空,服药形成的保护膜不易被破坏;他汀类药物也推荐睡前吃,因为胆固醇的合成在午夜时最高。此外,睡前服扑尔敏等抗过敏药是为了避免嗜睡的副作用影响工作和生活。

运动汇

运动家教,练出皮实三兄弟

一个美国家庭的运动观

在位于济南泺源大街上的银座健身俱乐部,常常能看见有这样一家五口:父亲白哲明身材高大,是一名擅做西餐的美国人,母亲齐晓艳身材娇小,是一名喝着泉水长大的济南姑娘,3个儿子分别13岁、10岁、6岁。通常情况下,这边父母健身,那边3个皮实抗造的混血儿子已经打成一团。

如此有活力的一家人引起很多人好奇——他们是谁,为何这么喜欢健身?元旦期间,我采访了这爱运动、爱生活的一家人。

文/片 乔显佳

13岁男孩练出六块腹肌

十几年前,齐晓艳在美国认识了丈夫白哲明,这是个热爱拳击运动的男人,婚后经常带着她去看当地的拳击比赛。白哲明希望儿子长大后,像他一样锻炼出一副好体格。为此在第一个儿子齐伊龙4岁时,他们就迫不及待地给他报名学习跆拳道,此后练习空手道、中国武术……小时候的齐伊龙身体比较瘦弱,性格内向,不太愿与人打斗,白哲明偏偏刺激他,激发儿子与人对战的勇气。

有一次,体弱的齐伊龙在与人对练时,被对手一脚踢飞,气得满脸通红,喊着“不学了”“不学了”,白哲明却不为所动,坚持“你必须学习”,1年半后,齐伊龙的功夫有了明显提高。接下来,他又跟着李连杰一位陈姓师弟学习中国武术。9岁时,跟着父亲练习拳击。3年前,又学练泰拳,算下来只有13岁的齐伊龙已经5样功夫在身啦。由于长期锻炼,如今他有

一身结实的肌肉,掀起衣服,清晰的六块腹肌是这个13岁男孩的骄傲。我与他尝试掰手腕,感觉他的力量远超过同龄人。齐晓艳说,受家庭影响,其他俩孩子也痴迷运动,老大齐伊龙经常把两个弟弟当“靶子”打,生性好斗的老二更是常欺负老三,有时候看着打得挺重,却连她自己也很奇怪“那么打就没事。”不知不觉三兄弟就长大了。

运动是全家每天必修课

在美国,三兄弟日常健身地方很多,可选项目也多。有人过生日,孩子们就相约着包场打保龄球、攀岩,花费很低。经常玩的有网球、曲棍球、羽毛球、篮球、足球、冰球、橄榄球、高尔夫、骑马、游泳……二十多种。齐晓艳说,在他们居住的美国新泽西州的某小镇,类似空手道、跆拳道这样的培训班遍地都是,而回国后最大的困扰就是适合孩子的健身场所难觅。

4年前,全家回到济南开了一家西餐厅,三兄弟也被送到济南东部一家学校学习。齐晓艳觉得,中美两国基础教育理念有很



齐晓艳和三个孩子。

多不同,尤其是日常健身方面,有一次,她与一名同学的妈妈聊起孩子健身的事,对方诧异地问:“孩子那么多作业,还有时间去健身吗?”还有一次,学校一位老师见三兄弟课后花在运动上的时间太多,提醒齐晓艳:“与考试相关的运动项目可以练练,与考试无关的练了干吗?”

很多中国人心目中,“体格健硕”与“头脑简单”似乎有某种联系,在美国人白哲明身上则完全不是这样。他是一名执业药剂师,该职业在美国属于高薪职业,考证难度也非常大。在济南的家中,白哲明每周健身3-4次,家里有沙袋,爷儿4

个围在一起打。

身处一个健身氛围浓厚的“国际之家”,济南姑娘齐晓艳本人也热爱运动。怀老大齐伊龙时,为了“好生”,她每周在家里的跑步机上慢跑3次,每次5公里。预产期前一周,她还坚持到游泳馆游泳。

看看身边的家庭,父母白天忙于工作,下班后往沙发里一卧,孩子则在台灯下做功课,或者穿梭于各个辅导班。我们常常问,为什么中国的男孩子缺乏阳刚之气?为什么体育课上能拉起引体向上的男生越来越少?我想除了归因于教育环境,每个缺乏运动基因的家庭应当反思。

病榻札记

新年第一病,流感来袭

文/李亚曼

元旦清风徐来,流感肆虐,丈夫和3岁半的小女儿接连中招,全家67%的人口被撂倒了……我作为家里的女主人,在这个节骨眼上必须挺着,否则谁来照顾这爷俩啊!

按照唯物主义的观点,人感冒发烧就得赶紧地打针吃药。为赶在每天清晨泉城大堵车之前到济南市妇幼保健院,凌晨5点半,我们一家人就起床了。试试女儿的体温,烧到39.5度,再烧怕把孩子烧糊涂了。平时粉嫩嫩、白净净的小脸,如今被烧得眼

圈发红、脸色发紫,浑身像个小火炉,看着真让人心疼。因为夜里起夜睡不好,叫也叫不醒。好不容易睁开眼,看到游戏机,马上翻身坐起来,玩得全神贯注,好像病全好了,你要不相信孩子的天性是玩看来真不行。拾掇妥当,驱车上路,走在高架桥上,窗外是漫天火红的朝霞,女儿精神头也大了起来。

在医院,女儿先扎针,疼得嚎了几声,赶紧递上游戏机,立马治愈。手上连着针头,玩着游戏之余,她满不在乎地做鬼脸,好像生病的压根儿不是她!

为利用好时间,丈夫也让医生开了药,爷俩比肩而坐,一起打吊针。这俩“倒霉蛋儿”一庄一邪的表现,让人又好气又好笑。

丈夫平时热衷健身,精力充沛,结婚以来,夜里很少见他11点之前上床睡觉,自驱车上路,走在高架桥上,窗外是漫天火红的朝霞,女儿精神头也大了起来。在医院,女儿先扎针,疼得嚎了几声,赶紧递上游戏机,立马治愈。手上连着针头,玩着游戏之余,她满不在乎地做鬼脸,好像生病的压根儿不是她!

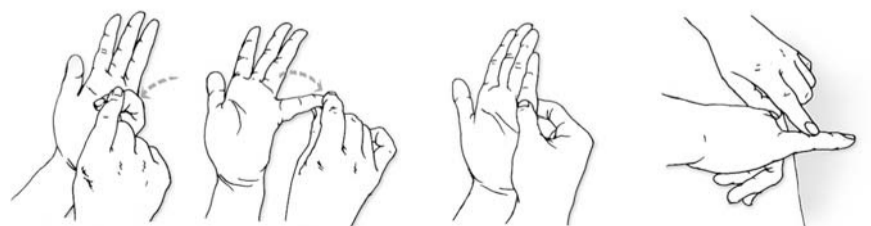
不到就上床睡觉,晚饭也按时按量吃了。看来干说没用,还是生病最有说服力。

一场突如其来的流感让我们重新反思生活习惯,怀念健康的日子,也珍惜一家人共同经历的难得时刻。看看这爷俩尽管有病在身依然乐观开朗的样子,我也感到欣慰。人其实就活一个心劲儿,心劲儿在,百病痊愈,心劲儿不在,诸病缠身。这次感冒也给我们提了一个醒,应该注意生活细节,防微杜渐,平时继续加强锻炼,增强体质。若能今后举一反三,对新年来讲就是好兆头。

“手院士”的养生护手操(上)

文/上海 杨昆
图/金红

手是人的重要器官。俗话说“心灵手巧”、“十指连心”,实际是脑灵手巧,手巧健脑,脑和手关系最为密切。从中医观点来看,手上集中了许多与健康有密切关系的穴位,联系着全身的脏腑,因此手对各脏器的作用是十分明显的。依据经络理论和全息理论,手掌各部位对应脏腑各器官,对手掌各部位的锻炼也可以起到保健作用。手是人类的第二大脑。被



①将小指向内折弯,再向后拔,做屈伸运动10次。

②用拇指及食指抓住小指基部正中,揉捏10次。

③将小指按压在桌面上,用手反复刺激之。

誉为“手院士”的顾玉东教授说:手是人类神经感觉最为敏感的部位,神经纤维也最集中。

动手后脑循环会发生改变,手的动作形成大脑新的兴奋点,产生一个新的联系,有利于理

解,有利于记忆,有利于思考。顾玉东院士自创手指操,练手又健脑。

2015健康教育学校即将开讲

全年数十场热点
健康讲座虚位以待

本报济南1月12日讯(记者 李钢)“新一年健康教育学校内容将更加丰富。”近日,济南市中心医院举行该院健康教育学校新一年开班启动仪式。据悉,从1月24日起,该院健康教育学校将推出数十期健康教育讲座,免费向广大市民开放,讲座时间一般在周六上午,有兴趣的市民可留意该院预告。

“治病不如防病。”为普及防病健康知识,济南市中心医院于2011年正式成立了健康教育学校,采取健康教育讲座、互动、答疑、义诊、发放健教处方等形式,大力开展健康教育工作。

2014年底,济南市中心医院被济南市卫计委推荐创建“山东省级健康教育基地”,该院是济南市唯一一所创建“山东省级健康教育基地”的医院。

据悉,1月24日将推出新一年第一期健康讲座,聚焦高血压。之后每月大概都有两期左右的健康讲座。

在普及健康知识方面,本报于2014年启动了健康大讲堂大型公益活动。新的一年,本报健康大讲堂将进一步扩容,联合更多的医院和专家,为广大读者提供更为丰富和权威的治病防病等健康知识。

极普号新品普洱茶登陆山东

1月11日,“云之巅,心境界”极普号山东省经销商授牌仪式暨首发纪念茶会在济南举行。活动现场,来自云南农业大学普洱茶学院、云南普洱茶研究院副院长周红杰教授,为大家讲解了普洱茶的养生功效。山东各地的上百家代理商现场签约,据悉,此次极普号充分吸收行内优秀茶业企业及个人成为股东,打破品牌加盟概念,让销售环节充分参与到企业的生产和品牌经营中。

据了解,此次极普号新品普洱茶,取材勐海西部巴达山,树龄100年以上的大树作为其原料来源。此茶采用天然石模压制,由资深制茶名家亲手精心制作而成。其汤水入口绵滑醇和,清凉润喉,甘之如饴,值得大家期待和关注。

鸡眼 脚垫 干裂 一抹消

俗话说:“人老先从足下老”。专家指出:脚底出现鸡眼、硬垫、干裂使脚部经络循环不畅,危害严重。

“香港易清足”采用靶向生物剥离技术,由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种天然植物活性提取物,能迅速穿透脚部死皮、硬茧,平衡皮下营养,抑菌清毒,使之与正常皮层自然分离,在7-15天左右使鸡眼、硬茧等无痛自然脱落,轻松祛除脚茧、脱皮、干裂、脚气等手脚问题,恢复脚部健康、完美。

咨询:0531-66960943(免费送货)

经销:共青团路68-1号;大观园华东;二环东路四世堂;章丘永兴堂;济阳永康;商河百姓;长清为民;济宁大东;德州医药大楼三易;泰安神农;新泰润康;聊城华源;莱芜大济堂;菏泽曹州;郓城永华;枣庄康维;潍坊顾下生;淄博三康;临淄百瑞;淄川恒源;烟台毓璜顶本草;滨州康乐;临沂忠信堂;威海益寿堂;青岛威海路本善