

高纤维蔬菜可护肺

中医认为,肺与大肠在生理功能上密切相关,“肺与大肠相表里”,肺气的宣发肃降与大肠的通降相互影响,表里相应,在病理上相互影响。故饮食上也要多吃一些富含纤维素的蔬菜,如白菜、茼蒿菜、青菜、油麦菜、山药、丝瓜、萝卜。黄色蔬菜如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等,内含丰富的类胡萝卜素,能在体内转化成维生素A,可以提高机体免疫力,增强抵抗力。



公益行

齐鲁晚报

B03

2015年3月24日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:韩舟

有请“堂粉”为健康大讲堂点题



上周,家住济南文东社区的刘先生过得挺充实,周四、周五各有一场公益的“健康大讲堂”让他获益多多。健康大讲堂开讲大半年,年过60的刘先生

已成为一名正宗的“堂粉”,每讲必到,为健康知识充电,与专家面对面交流。

19日、20日两场讲座,让刘先生大呼“过瘾”,并期待着再次参加下次的大讲堂。

如果您希望与专家面对面交流,获取科学的健康知识,请加入我们,成为“健康大讲堂”会员。会员可享受以下服务:除了免费听权威专家健康讲座,还可以根据您自身需求为“健康大讲堂”点题,我们将尽最大努力优先安排满足您的需求;会员还有机会参加“健康大讲堂”组织的义诊和免费体检等优惠活动。

您可以选择通过以下方

式报名:1、关注生命周刊官方微博公众平台“生命周刊”,留言“姓名+年龄+联系方式”即可(可扫描左上角二维码加关注)。2、拨打热线电话96706120直接报名,留下您的“姓名+年龄+联系方式”。3、在“健康大讲堂”讲座现场填写报名表格报名。会员QQ群423477441。(徐洁)

健康大讲堂支招——

本报记者 陈晓丽

家有儿女,尤其是青春期的儿女,父母经常充满了各种疑问和焦虑。不少父母甚至提“青春期”色变,患上了“青春期恐惧症”。20日下午,健康大讲堂之心理健康系列讲堂邀请了山东省精神卫生中心青少年心理专家乔冬冬教授开讲“社会发展与青少年心理健康”。现场气氛热烈,不少家庭都是父母一起来听讲座,甚至还有父母和爷爷奶奶的“全家总动员”。对于现场听众提出的关于孩子的诸多问题,乔冬冬教授都进行了详尽解答。

Q1:儿子今年两岁半,是早点送到托儿所锻炼,还是在家多陪陪他营造更好的安全感?

乔冬冬教授:0-3岁是孩子获取心理安全感的关键时期。根据人的心理发展过程,0-3岁是孩子与父母之间发展亲密关系的关键期,对于孩子获取心理安全感非常重要。在这段时间,父母应重视与孩子之间内向关系的营建。所以,如果有条件的话,不建议把孩子过早送到托儿所。

Q2:孩子现在总撒谎怎么办?不说出真正的问题如何能帮他一起解决呢?

乔冬冬教授:父母首先应做好孩子说出实情的心理准备。对于孩子来说,撒谎也是自

莫对青春期孩子粗暴干涉

身的一种防御机制,因为他知道一旦说实话就要面临更多责罚。例如,小孩子为了不去上学会装作身体不舒服,既可以避免父母责骂,也可以免于内心的愧疚感等。但其实这不是一种健康的防御机制,只是转移了心理冲突,家长应对此有所注意,防止养成习惯。

当孩子撒谎时,父母首先应该问自己,你做好孩子说实话的心理准备了吗?当孩子告诉你的实情时,不要急于责罚,而应该以平和的心态和包容的态度面对这件事,让孩子和父母之间建立心理上比较安全的关系,这样才能允许孩子说出实情。然后给出建设性建议,双方共同努力解决问题。

Q3:如何跟孩子谈论性的问题?孩子说有喜欢的异性时该怎么做?

乔冬冬教授:应持开放态度引导孩子培养正确观念。受中国传统的影响,性的话题一直比较受压抑。但是,这是身体发育必经的正常阶段,受荷尔蒙的影响,孩子对此产生好奇也是正常的。作为父母,不能捂住这个话题不谈,而应该持开放的态度,引导孩子建立正常的观念。

例如,孩子即使偶尔看一次黄色网站也属于正常,只要不沉迷就行。父母发现后,应该平和地告诉孩子,一方面这是正常现象,另一方面,也要讲清楚看黄色网站会产生不利影



大讲堂现场,专家与读者热情交流。

本报记者 陈晓丽 摄

响。同时,如果孩子表达对某位异性的好感,也不要一棒子打死,认为这就是恋爱关系。

Q4:孩子到了青春期就不愿跟父母交流了,也变得比较叛逆,该怎么办?

乔冬冬教授:父母要学会放手和转身。孩子与父母之间的关系包括依赖和分离两个方面。不可回避的是,孩子与父母之间将会产生分离,主要包括三四岁的幼儿期和青春期。其中,到了青春期,随着孩

子自我意识迅速觉醒,将会要求实现全面的独立自主,与父母彻底分离,也就容易表现出与父母之间的诸多矛盾,同时也会与学校老师产生矛盾。

但是,这一时期孩子的各方面尚不成熟,有些父母会表现出粗暴性的干涉,反而容易妨碍孩子的自我发展。父母应该勇于面对这个阶段,学会放手和转身,不能试图通过时刻紧盯着孩子防止出错。当然,这并不意味着放任自流,充分的引导也是必需的。

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院网址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

健康大讲堂教您——

练好睡觉这门技术活儿



讲座结束后,专家义务为堂粉看片。 来慧 徐洁 摄

要的睡眠质量不同,比如新生儿一天需要睡十七八个小时,随着年龄越大,需要的睡眠时长越短,20岁以上睡够七八个小时就可以了,60岁以上平均每天睡6.5个小时,同时,睡眠时间长短有明显的个体差异。因此,不必纠结于“我才睡了几个小时,是不是还没睡够”的问题。衡量自己睡眠是否充足的指标是,第二天是否头脑清醒,精力充沛,如果白天感觉很有活力、很有精神,表示你已得到充分的睡眠。

白天无不适就是好睡眠

Q1:经常说,你看他睡得“呼呼”的,打呼噜是好睡眠吗?评价好睡眠的标准是啥?

唐吉友:首先,打呼噜并不是好睡眠,相反会影响到呼吸道通畅,导致呼吸暂停,脑部供血不足,严重影响记忆及脑血管健康,加重糖尿病、高血压等慢性病。打呼噜严重影响睡眠质量,白天没精神,驾驶也不安全,应及时就医。

人在不同年龄段所需

常见的就是家庭问题导致的压力和焦虑,还有环境因素,如房间是否过热、过潮。

有些人由于长期失眠,对睡眠产生了恐惧,一到晚上就害怕,过度焦虑正是导致失眠的重要因素,因此首先应告诉自己放松,能否睡得着不是意志来控制的;再就是减少呆在床上的时间,如果12点能睡着,那么应11点半上床,一定不要过早上床,有的患者提前三四个小时上床,在床上辗转反侧、思考事情,能不焦虑吗?这里有

个概念就是“睡眠效率”,公式为:睡眠效率=真正睡着的时间/呆在床上的时间。

比如,一晚上睡了4个小时,躺在床上8个小时,那么睡眠效率就是50%,纠正失眠,应减少呆在床上的无睡眠时间,提高睡眠效率。

如果晚上没睡好,第二天一定不要拖延起床,中午也不要睡大觉,否则会恶性循环。失眠后别去想“一夜没睡好,后果很严重”,告诉自己像往常一样生活,逐渐驱走对失眠的恐惧。

专家破解糖友饮食误区

半流质食品易升血糖

本报济南3月23日讯(记者 陈晓丽) 21日上午,在济南市英雄山赤霞广场,山东省医学科学院糖尿病医院举办了糖尿病义诊活动,为百余名市民免费测量了血压和血糖指标,并由专家进行了相应的治疗建议和饮食指导。

活动现场,不少市民的血糖指数超过正常水平,有的甚至高达17mmol/L,“我早饭也没吃甜的啊,就喝了一碗粥,吃了半个馒头。”72岁的张大爷疑惑地说道,“怎么血糖就下不来了呢?因为有好多年的糖尿病,现在还在吃药。”

山东省医学科学院糖尿病医院主任医师张静波解释:“对于糖尿病患者,喝粥就像喝糖水,会让血糖升得特别快。在饮食上,糖尿病患者应该以少稀多干为原则,在血糖控制不稳的时候,尽量不吃稀粥、面条等半流质食品,可以喝些蔬菜汤、蔬菜汁。”

对于七八十岁的老年人来说,不应将血糖指标控制得过低,餐后血糖在11-12mmol/L就可以了。

睡眠专家建议: 心血管病患者 应做打鼾监测

本报济南3月23日讯(记者 徐洁 实习生 来慧) “我老伴儿老抱怨我每天晚上打鼾,有时候半夜感觉呼吸不过来还会被憋醒。”3月21日“世界睡眠日”,山东省千佛山医院举行的义诊活动上,80多岁的李先生对医生诉说着苦恼。

在该院耳鼻喉科副主任医师梁辉的询问下,李先生表示,自己还患有高血压、心梗、脑梗等心脑血管病。梁医生解释,从李先生现在的状况来看,李先生还患有“睡眠呼吸暂停综合征”,需要在医院进行睡眠监测,再进行选择性治疗。

什么是睡眠呼吸暂停综合征?该院神经内科主任医师唐吉友表示,有些人在打鼾的过程中,打一阵子声音开始轻下来,有时几乎听不到呼吸声,过了几秒后打鼾声音又起,而且越来越响,有时候像这种情况,每晚会持续好几遍。40岁-60岁是这种病的高发人群。

医生建议,所有的血管疾病患者,如果存在有睡眠打鼾情况,应到医院进行治疗,以降低心血管疾病的发病率、致死率及致残率。

静脉曲张 小心烂腿

静脉曲张早期往往不被重视,患处青筋凸起,蚯蚓团状,继而出现酸、胀、麻、凉等症,中期出现下肢养分供应不足,导致皮肤紫黑、变色、粗糙、瘙痒等,后期出现足部坏疽、溃疡、烂腿甚至截肢。手术注射和常规口服都不能解决根本问题。

“肤立修凝胶”是根据怀药经典验方“地黄膏”结合现代医学科技精制而成,独含的血栓溶解酶能强力化解血栓,修复受损静脉瓣膜,迅速恢复血液循环,静脉曲张、膝管炎、老烂腿均可放心使用。独特的外用涂抹方法,无需手术,简单方便,一般一个疗程,中重度2-3疗程即可;不手术,不吃药,无痛苦及不良反应,尤其对久治不愈的溃疡作用更佳。全省统一服务热线400-0167-158。经销:东图大药房(东图大厦北70米路东)省内免费送货,货到付款。