

助睡眠的药不宜常吃

睡不好你会选择吃安眠药吗?美国梅奥诊所官网发布了关于滥用安眠药的危害:一些患者服用安眠药发现效果不好,就擅自加量,结果导致头晕、走路不稳、失眠加重等症状。专家提醒,如果服用安眠药后睡眠质量没有改善,最好咨询医生调整剂量或换药,千万别擅自加量。此外,所有的助睡眠药都不宜常吃,易产生依赖,还会随着用药时间延长,逐渐出现耐药性,依赖感会更强。

运动汇

坚持跑步,疗心又治病

莱阳 徐爱清

我坚持跑步已有二十多年头了,因为长期进行中长跑锻炼,治好了不少小病。我以前患有慢性支气管炎,咳嗽痰多,重的时候还会影响睡眠。通过跑步,增强了心肺功能,增大了肺活量,不但我的慢性支气管炎得到了较好控制,心脏功能也加强了。另外我平常喜欢文字,常年和电脑打交道,时间长了,颈椎、手臂会感到不舒服。通过在跑步中摇头、摆动双臂的运动,舒缓了筋骨,感到浑身轻松自如,舒服多了。

长期跑步还使人情绪乐观,积极向上。有的时候,难免因遇到不顺心的事而心情压抑。这个时候,不妨来一段中距离跑步。你会发现汗水流下来的时候,坏心情和负能量也随之消失。大汗淋漓之时清风拂面,那种通体舒畅,身心愉悦的舒适感溢于言表。

有的人刚开始练跑步时缺乏恒心,兴致勃勃地跑了一两天后,就开始烦,不愿再坚持跑下去。这个时候,最好

的办法就是找个“跑友”。一个人跑步有时是枯燥的,有个人陪伴,心情就会愉快得多。两个人一起相互鼓励,相互督促,坚持下去绝不是件难事。但要注意,不是任何人都适合做你的“跑友”,这也是得进行“筛选”的。立志于减肥或者关注养生的伙伴,并且有颗持之以恒的心,这才是“跑友”的最佳人选,而那些又怕苦又怕累的人,最好是“敬而远之”啦!

大部分人把最佳的跑步时间放在早晨。我却喜欢在

晚上跑步。因为晚上可以说是一天当中最清闲的时候,没有工作压力,可以尽情放松心情,领略夜晚美不胜收的景致。需要注意的是,跑步时间一般在晚八点到九点为最佳,跑得太早和晚饭冲突,跑得太晚又不利于睡眠。如果跑得太晚,大脑神经处于一种兴奋状态而没有睡意,会影响第二天的工作状态。

跑步后的自我调整也是很重要的。大量运动后,切不可立即坐下休息。立即坐下

会使人产生恶心头晕等症状,甚至呕吐,有时还会使人身体麻痹。也不能立即喝水,跑后十分钟进水最佳,切记水温不宜过低。

如果跑步时你喜欢听音乐,就要选择适合的音乐。音乐选得好,就会像原料源源不断地注入身体一样,让人忘记疲惫。轻快动感,恰到好处



医人说医

全身CT检查,病人如何受得了

文/志洁

我是一名基层医院的医生。在基层工作,每次遇到患者要求“给开点好药”、“做全身的CT检查”,说实在的,我都有点愕然,有时感觉很尴尬,有时无从下手。这时,我总会怀疑,是自己的水平能力达不到患者的要求吗?还是患者的要求太高我们无法满足?

现在的医疗市场上的确存在一些价格昂贵的药品。可能只是他们的造价太高,

或是某种原因导致价格上升,却不一定代表效果可靠或作用优良,说真的,有的昂贵药品其效果不尽如人意。

众所周知,药品流通领域的商业贿赂现象,在一定程度上推升了部分药品的价格。“开方提成、开单提成”成为尽人皆知的秘密,药品流通领域的成本无形中被提高了。恰好有的家属或患者提出要好药,医疗人员便开出这样的药品。患者的要求为良心尚存又心存犹豫的医疗人员提供了方便,既

满足患者或家属的要求,又增加了个人的收益,何乐而不为呢?

然而,很多时候,万元的药品不能治病、分钱的药品能治病,哪种是好药?多数患者是理解的,个别的

再一说是检查或是体检,也许是对健康的要求提高的缘故,总是遇到要求全面检查的患者,更有甚

者提出全身CT检查。殊不知CT检查就是X线检查,X射线本身对身体有辐射,做全身CT检查,病人如何能耐受得了?如果有针对性地做,既能解决问题又能减轻经济负担,避免人为的过度检查、过度医疗。

每当听到伤医事件的发生,在气愤之余,医护人员应先检讨自己的内心。同时,建议患者或家属不要过分指导医者的行为,许多时候,对医者判断的过分干预恰恰导致过度医疗。

吃相

春之微甜,留在舌尖

文/崔滨

周末一日春雨,恰如其分地迎来春季的最后一个节气——谷雨。雨生百谷,花去实出,菜蔬瓜果终于可以在温润的水汽里结束一个春的亮相,于暮春的和暖间展开夏季的奔跑,留给我们舌尖,一道微微清甜

的回忆。春盘留何味?《红楼梦》里便有一幕精妙的春季饮食菜色。第六十一回目里,大观园的小厨房总管柳家的称赞:“前儿,三姑娘和宝姑娘偶然商议了要吃个油盐炒枸杞芽来,现打发个姐儿拿着五百钱来给我,我倒笑起来了。”

一个是深谙医理养生,被宝玉赞为“无书不知”的宝钗;另一个则是“才自精明志

自高”的三姑娘探春,大观园里饮食段位最高的两位,一齐想到了清炒枸杞芽这一春季最为典型的时令健康菜。

枸杞虽为宁夏最佳,但在我国大部分地区常见,春季的枸杞嫩芽茎,微带甘,可食用,与荠菜、马兰头并称“春野三鲜”。枸杞药食同源,医典《神农本草经》专为其录:“枸杞春生苗叶,如石榴叶而软嫩,为天精草。春天采服,可滋补强身。”

今春枸杞芽虽未有机会吃到,但荠菜和马兰头倒是隔三岔五出现在我家的餐桌,两样菜蔬轻轻柔柔,甜香软嫩,搭配其他食材,也能让清淡者入味,浓者提鲜。这藏于时蔬中的清新甘甜之味,正合了春季饮食之养生之道。

唐代药王孙思邈在《千金方》中说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”即建议我们春季为肝气旺盛之时,所以易出现脾胃虚弱病症,此时适当多吃甜味食物,利于补益人体的脾胃之气。

不独中医推崇春季多食甜物,西方营养学、心理学也如是建议。心理学研究者发现,春季便是抑郁症的高发季节,应该多做些让人心情愉悦的事情。而说到开心,还有比吃甜食更让人开心的吗?要知道,面对新妈妈们的产后忧郁症,医生处方里的重要一剂药方,就是巧克力。

甜食代表着糖的富集,生物学家们知道,大脑能量的直接来源,就是葡萄糖。当摄入甜食带来的血糖上升传递到大

脑,大脑便会分泌使人感到快乐的蛋白酶,这正是人类基因中对获得维持生命的能量的欣喜。春季是万物生发的季节,在显著增加的光照和温度中,果蔬中的碳水化合物加速合成,没有夏季与秋季果蔬中那种浓郁的甘甜,这种生长中的碳水化合物展现出清新、恬淡的飘逸之味。

如此春之微甜,既现身在应时的春笋、蒲公英、菠菜、马兰头、荠菜、芦笋和香椿里,也藏在四季皆有的南瓜、豆腐、韭菜乃至鲫鱼和刀鱼中;不需浓油赤酱,只要清清淡淡的凉拌、白灼、清蒸、小炒,便能在舌边余味中,寻到只有春天才有的甜。这清丽素雅之甜,让从春到夏的衔接,有了一个意蕴深长的过渡。

婴儿该怎么锻炼 周六听专家说

本报济南4月20日讯(记者 李钢) 初为父母的您,有没有为孩子的小小意外而手忙脚乱、不知所措呢?周六来听听专家给您讲婴儿该怎么保健吧!4月25日(周六)上午9:00-11:30,到济南市中心医院综合病房楼二楼会议室,两位专家将和您分享婴儿喂养、保健及疫苗接种知识。

据介绍,讲座内容包括婴儿护理、婴儿营养、计划免疫、婴儿心理卫生、健康查体、体格锻炼、意外事故预防等,以及疫苗知识介绍、一类/二类疫苗区别、疫苗的接种程序、接种注意事项、接种禁忌/暂缓、常见接种反应/处理等。

两位主讲分别是温天莲主任医师和沈国红副主任护师。温主任是山东省儿童保健专业委员会委员,对婴幼儿喂养、生长发育、婴幼儿早期智力开发有较深入的研究。沈护士长是济南市社区护理专业委员会副主任委员,对新生儿及婴儿护理、预防接种的相关知识有较深入的研究。

长期脑鸣 影响寿命

脑鸣是脑细胞缺氧、脑髓空虚后形成的一种类似蝉鸣、虫蛀、电流一样的响声,中医称之为“髓虚空鸣”,令人非常烦躁;不及时治疗会导致失眠多梦、头晕、心烦气短、记忆力下降等,更有甚者睁不开眼睛,吃不下饭,让人痛苦不堪。专家提醒:长期脑鸣,会导致高血压、脑垂体引发的性功能障碍、脑动脉硬化以及脑萎缩等疾病。因此脑鸣一定要抓紧治疗,千万拖不得。

目前国内首个针对脑鸣病因研制的产品脑鸣康胶囊已正式上市,它以雪域高原的红景天为主要原料,利用高科技提取出“脑髓生长肽”和“神经修复酶”,增加脑髓细胞,改善脑细胞缺氧状况,从而有效远离脑鸣。一般1-2个疗程即可;告别脑鸣,一身轻松!据悉脑鸣康已被我省东图大药房(东图大厦北80米路东)率先引进,具体可拨打服务热线400-633-7638详细咨询,省内可免费送货,货到付款。

塑料吸管或含毒 应少用

冬天喝热奶茶,夏天饮凉果汁,吸管被越来越频繁地使用,但其质量问题却很少有人注意。近日,江苏省质监局发布了对市面上塑料吸管的抽检结果,其中七成“三无”产品,经常使用对健康不利。

本次检测涵盖多家知名餐饮连锁企业、大型超市、多家电商以及各大批发市场,结果显示:有90%多的产品,迁移性金属离子超标;近一半的吸管邻苯二甲酸二丁酯不达标;此外,还检测出迁移性荧光物质、聚乙烯、滑石粉等。在所有检测的吸管中,无生产日期、无质量合格证以及无生产厂家

的产品占到了70%。天津药物研究院副研究员李红珠指出,金属离子在体内容易沉积,超过一定限度就会转利为害。此外,很多金属离子都是对人体有害的,比如铅和汞等重金属离子。迁移性的金属离子比一般的金属离子更容易发生化学反应,如牛奶、豆浆里的蛋白质等容易与其形成络合物,伤害身体健康。(中国妇女报)