

# 情人节，送“健康”也是好礼物

今天是2月14日，情人节，一个温馨而浪漫的日子。很多男士在为送给心上人什么样的节日礼物而绞尽脑汁。情人节的真正意义，是给有情人提供了一个向对方表达爱情和关怀的理由，或者让浪漫水到渠成、天经地义。其实，爱有很多表达方式，如果让她知道你将与她长相守，岂不是更有意义？

## ♥方案一

### 恋人甜蜜 赢取芳心

情人节这样浪漫的日子，空气里都弥漫着幸福与甜蜜，即使是不善表达的男士，说出的话也会显得浓情蜜意。当然只有甜言蜜语肯定不行，一定要表现出你的诚意来，选择礼物要慎重，不一定要多么贵重，但却一定要用心，妇科体检就是个不错的选择，有什么比美丽健康更能让女人心动？

现代女性生活、工作压力不断加大，使得身体健康隐患也随之增加，这让现代女性开始意识到健康的重要性。尤其是注重生活质量与品位的都市白领们，她们在生活中不断追求完美，但爱美的天性已不仅仅停留在华丽的服饰和精致的装束上，更体现在对健康的生活态度上。因为只有健康的才是最美丽的。目前已经有越来越多的健康女性定期会做妇科体检，预防保健已显得很重要。

**真爱表白：**我还不能确定

你到底喜欢什么，但是我知道你一定不会拒绝健康，而健康也是我对你最诚挚的期盼。充满健康活力的你，是我视野中最美丽的风景。

## ♥方案二

### 夫妻关爱 相知相守

作为家里的顶梁柱，你每天都努力拼搏，整日忙碌劳累的你难免会对老婆照顾不周，趁着这个情人节赶紧弥补一下吧。仔细想一想，老

婆平时都提到过哪些身体不适的症状，有没有患过慢性疾病，都有哪些生活习惯，多长时间没有检查身体了等等，和医生仔细沟通一下，亲自为老婆组合一套体检套餐，她的健康可是你们家庭幸福的支柱。

专家表示，有些严重危害女性健康的疾病，像乳腺病变、宫颈病变甚至癌症早期等，在患病早期并没有明显症状，如果不定期体检就很难发现。而像头疼、痛经、小腹疼痛这些症状，却往往因为很多人时常发生而得不到重视，以为

是些小毛病，忍忍就过去了。其实，导致这些常见症状的原因很多，很可能是身体其他疾病的表征，需要及时进行检查治疗，否则可能会埋下更严重的健康隐患。所以，医生建议，已婚女性应该每年定期进行妇科常规检查，如乳腺检查、宫颈刮片检查等，做丈夫的应该谨记这些常识。

**真爱表白：**平时你可能觉得我有些粗心大意，对你不够关心，其实关于你的点点滴滴我都看在眼里，记在心里，夫妻间或许少了些激情浪漫，但健康幸福才是生活的真谛。

## 健康新知

# “肠道交通”也该治堵

人体最容易生病的器官是什么？不是心脏，也不是肝肾，而是肠道。正是由于现代人对肠道问题的忽视，仅在我国，就有3000多万人承受着慢性顽固性肠道疾病的困扰；每年有超过10亿人次出现腹泻或便秘症状；新增大肠癌患者达40万。肠道问题不仅给人们生活带来不便，而且会诱发糖尿病、过敏性疾病甚至癌症，使生活质量下降。那么，到底该如何解决肠道“拥堵”问题？专家一致推荐了几位“肠道交通警察”。

**安排好喝水时间。**肠道健康专家建议，洗澡前、睡觉前应各喝一杯水，不要怕睡前喝水，因为睡觉时会流失大量水分，血液变黏稠，更容易出现心血管问题。起床后喝两杯水很重要，不但补充夜晚流失的水分，而且刺

激肠道，让便意顺利出现。然后上午、下午再各喝两杯水。

**避免喝含糖饮料。**温白开水对身体最好，而糖水喝的过多会加速肠道老化，所以不要大量饮用可乐、汽水、甚至果汁等含糖饮料。每天饭后，可以喝一两杯乳酸菌饮料。

**每天至少吃30克纤维食物。**如燕麦片、黑面包（含麦麸）、芹菜、韭菜、香蕉、猕猴桃等。它们在肠道中就像洗碗用的钢丝球一样，专门擦除不好的胆固醇，吸收水分使粪便易于通过肠道。

**煮蔬菜比生吃好。**很多人觉得蔬菜吃的不够，到了餐桌上就点生菜沙拉。事实上，这样无助于食物纤维的摄入，番茄、莴苣、小黄瓜等沙拉材料，食物纤维的含量非常少，而且生吃也没办法

吃太多。点菜时，不妨选择煮蔬菜，比如海带、豆类、蘑菇等。

**少吃消炎药、解热镇痛药。**这些药容易破坏肠道菌群的生态平衡，引起腹泻，一定要在医生的指导下服用。

**慎用厕所芳香剂。**很多人为了遮盖大便的臭味，在马桶附近摆上除臭剂。这样不仅不能完全去除大便的气味，还会让你对肠道发出的警讯浑然不觉，失去判断的依据。

**有便意不能憋着。**有资料显示，经常便秘的人，诱发癌症的几率比不便秘的人要高出3倍。因此，晨起或早餐后排便是最科学的。尽可能做到定时排便，即使没有便意也要“例行公事”，形成“生物钟”。蹲马桶时，可在双脚下垫个东西，促进排便。

## 医药信息

# 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多，但是绝大多数含有泻药成份，如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经，让肠道产生剧裂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！目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减

肥目的，这更是为医生专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂，比如肠胃功能年老衰退，各种慢性疾病长期用药品产生副作用，泻药直接损害肠道导致便秘，长期不运动，饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何，便秘都有着共同的简单特征：即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘，不可简单地一泻了之，最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

膳食生物以药膳现代化为己任，广泛挖掘和潜心研究传统药膳，最终运用现代生物技

术，以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分，具有“吸水吸油膨胀松软大便，油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准，在北京生产，品名【御品膳食通】，绝无任何泻药成分，老幼孕妇皆适用。

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；调补结合滋补平衡肠胃环境，逐步恢复肠道蠕动能，绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持，越服排便越规律舒适正常。

**免费试用 免费送货(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20米路北 咨询电话：0535-6131216 15965154859**

## 健康助手

# 家庭药品保存实用妙招

**防潮：**有些药物极易吸收空气中的水分，从而水解失效。如：干酵母、VB片、复方甘草片等，最好此类药物放在密闭的容器里，用后塞紧瓶盖。

**防意外：**将药品放在安全可靠的地方，不要让儿童拿到，以免其偷服、误服而发生中毒。家庭用的消毒灭蚊、灭蟑类药品，决不能同家庭储备的药品混放，以免发生意外。

**注意失效期：**经常查看药品是否超过有效期或变质。如储备药品出现以下情况，则不能再用：片剂产生松散、变色；糖衣片的糖衣粘连或开裂；胶囊剂的胶囊粘连、开裂；丸剂粘连、霉变或虫蛀；散剂严重吸潮、结块、发霉；眼药水变色、混浊；软膏剂有异味、变色或油层析出等。

**建药品档案：**建一张药品明确卡，将药品分门别类。可先将储备药品分内服、外用两大类；再按药品名称、用途、用法、用量、注意事项、有效期等制成表单，一旦需要即可查表，能起到方便、安全用药的作用。

# 谁是忌饮咖啡一族

**老年妇女：**咖啡会使人体需要的钙质减少，从而导致骨质疏松。妇女在绝经后，每天需要的钙比绝经前要多10倍以上。如果老年妇女常饮咖啡，易发生骨折。

**胃病患者：**有胃病的人尽量少喝或不喝咖啡，因为咖啡过量可导致胃病恶化。

**孕妇：**孕妇饮咖啡过量，可能导致胎儿畸形或流产。

**维生素B1缺乏者：**维生素B1保持神经系统的平衡和稳定有重要的作用，而咖啡对维生素B1却有极大的破坏作用。

**高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的人：**正常人长期或大量喝咖啡，将增加体内胆固醇含量，引起心血管疾病，所以有心血管疾病的人显然不应喝咖啡为好。