

白领补脑 驱除“脑兽”

“脑子不够用啦!”现代生活工作压力大,生活节奏快,脑力劳动多,尤其是在大城市,这种现象尤为突出。近日,有广告商发明了“常恍虎”、“坏记猩”、“又短鹿”、“搞错鸟”、“好累鸭”等八大“神兽”,统称为摧残白领大脑的八大“脑兽”,引发许多网友的共鸣,因为职场白领常因为脑子不够用而感觉身心疲惫。在此,营养专家称,如果能合理、及时地补充脑部营养,并且做好“劳逸结合”,也许就能保持清醒敏捷的头脑。



一日三餐饮食平衡

脑袋是越用越灵光的,但是超负荷地使用大脑,不得不让人疲劳,感觉头晕、脑涨,记忆力下降,思路不清晰,甚至是常常思考问题进入“死胡同”,灵感无法闪现。

在白领的一天饮食中,午晚餐各少

不了两主食(所以不吃主食或不吃早餐,对大脑都是不利的做法),最好还要吃一点豆类食物,比如海虾、扇贝等。另外,像豆制品、芝麻也最好每天都吃一点来补脑。在这里要提醒白领们,一日三餐,吃得平衡才能保证大脑的营养供应。

问题可以留到明天

现代白领还有一个突出问题就是睡眠不好,经常失眠、多梦等,尤其是压力大的人。这大脑就像进入了血汗工厂——不停加班,得不到充足的休息。要知道,大量研究证实,缺乏睡眠的人语言能力、创造力和制定计划的能力都会降低。

现代人老是把工作带回家,在睡觉的时候还在想着明天要做什么事情,其实有时候,“今日事今日毕”并不是个

好习惯,把问题留到明天解决也许会得到更好的答案。大脑是身体的器官,它也需要休息,如果你想让大脑创造更大价值,就得了解它并尊重它的生活方式,“该工作就工作,该休息就要休息”。

在保养大脑方面,中医讲究“先睡心,后睡目”。要想安然入睡,上床后要把“心”安下来,静下来,摒弃杂乱的思维,同时消除对失眠的不安情绪。

少食刺激性食物

除此之外,食疗也是必不可少的辅助治疗手段之一。从中医食疗和现代营养的角度而言,建议可多食用小米、莲子、牛奶、龙眼、大枣、灵芝、百合等做成粥,糖水或凉汤以辅助睡眠。

经常失眠的人还应注意少食用辛辣刺激性食物,如辣椒、烈酒、咖啡、浓茶、可可等,这些物品易使人兴奋,加速神经衰弱的

发生,加重失眠。油炸食品、肥肉、糯米等不易消化的食物也不宜多食,其在胃中的存留时间过长,同样会影响睡眠。

总之,白领人士应注意营养和膳食平衡,辅助健脑食疗,戒除烟、酒等不良嗜好,加强体育锻炼,使自己有充沛的精力和健康的身体,这样才能够保证大脑清醒。

医疗前沿

乔氏生物电降压仪如何降压

高血压病是世界性的常见心血管病。据有关部门统计,我国现有高血压患者已超过1.6亿人,并且每年以350万人的速度在高速增加,其发病率和死亡率也呈现日趋增高态势。高血压引起的血管内壁受损、增生、硬化、堵塞、破裂……直至导致脑梗塞、脑溢血、冠心病、心力衰竭、肾衰竭等严重并发症而致残或死亡,已成为危害中老年人健康的第一“隐形杀手”。

中国协和医科大学阜外心血管病医院刘国仗教授指出,收缩压每增加10Hg/mm,冠心病的发病率增高28%,脑中风的发病率增高54%;舒张压每增高5Hg/mm,冠心病的发病率增高24%,脑中风的发病率增高44%。

多年来在对高血压病的研究与治疗上,各类药物层出不穷,具有代表性的有通过利尿降低血容量控制血压的,有扩张血管

控制血压的,有阻滞钙离子降压的……这些药物的共同特点就是药物手段缓解血管的紧张压力,降低血压,但都不能从根本上消除对心、脑、肾血管的损伤。

高血压患者随着病史和年龄的增高,因服用降压药引起的并发症也随之而来。因此,除了每天继续服用降压药外,还得大把大把服用其他药物。这样日复一日成年累月地服药,不仅使患者对药物产生了终生依赖,一旦停药血压就会马上引起反弹,而更为可怕的是不少高血压病人是因药物的毒副作用造成了非自然死亡。

高血压不是病,而是症状,高血压的病根是心、脑、肾机能的病变。因此,高血压的治疗不应是降低血压,更重要的是恢复血管生理机能,有效保护心、脑、肾。

机理独特的乔氏生物电降压仪不用磁、不用电,

也无需使用任何“外源”,直接利用人体自身的生物电轻松治疗高血压。在使用时,通过耳穴(降压沟穴位)、手触极和人体沟通形成回路,然后通过对人体生物电的积累、储存、“定期释放”来改变耳背降压沟的生物电平衡,通过经络传导直接作用于血管平滑肌,帮助血管平滑肌恢复其正常的生物电活动,解除血管平滑肌痉挛,促使小动脉血管的扩张,减少血管壁内脂类、胆固醇等有害物质的沉积,减弱血液黏度和阻力,恢复血管壁的弹性。整个治疗过程完全属于机体自我调节状态,可在有效保护心、脑、肾的同时达到治疗高血压的目的。

这款具有国际领先水平健康产品的诞生,开辟了我国绿色无毒降压的新时代,将为众多的高血压患者告别常年服药,远离高血压并发症,圆一个“健康回归,绿色降压”之梦。



常规体检如何做好准备工作

主持人:于建立
嘉宾:王建利 院长

人体是一部复杂的系统,像机器一样,人的各个组织,器官从出生起就在不停地运转着,天长日久,其功能必将随着年龄的增长而衰退。更何况人体还与其所处的内、外环境有着密切的联系,比如天气的冷热、衣食的温饱、住行的舒适与否、精神的高度紧张、刺激以及各种危险因素的影响,都会使人体出现不可预计的损伤和疾病。

体检前应注意什么

1、适量饮食和运动,不要刻意地

节食,也不要暴饮暴食,因为大量地进食高脂类食物,会影响体检的结果;不要过度增加运动,这样也会产生不正确的检测结果,从而影响医生对你健康和身体状况的正确判断。

2、体检前禁食8~10小时为宜,以使胃排空,不使摄入的食物影响血糖、血脂、肝功能及B超对腹部等项目的检测。需要注意的是,查体前也不能禁食时间过长,这样会使身体长期缺乏能量的来源而出现低血糖,或动用体脂而出现饥饿性酮症等并非身体原来应有的错误结果。此外,可以饮少量清水,和口服平时常用的药物。

3、体检前严禁进食白糖、水果糖或口香糖等糖类,因为即使少量糖份的摄入也使血糖增高,使“空腹

血糖”变成为“进食后的血糖”。

4、高血压、冠心病等慢性疾病患者在体检前是不应该贸然停药的,因为此类患者的降压、抗凝、抗栓等治疗需要药物长期维持,停药或推迟服药会引起血压骤升,发生危险。医生主要观察的是服药后的指标,以了解该患者用药是否合适,按常规服药后再测血压,体检医生也可对目前的降压方案进行评价。对糖尿病或其他慢性病患者,也应在采血后及时服药,不可因体检而影响常规治疗。此类患者应以清水送服其合理的该服用的药物。

体检抽血时的注意事项

抽血检查在查体中是非常重要的,它是查体中必不可缺的环节,血液中的各种生理病理指标也是判断身体健康与否的重要参考依据。抽血时有几点注意事项:

1、抽血前三天不要吃过于油腻、高蛋白饮食,不要大量饮酒,应保持平日的的生活规律;

2、抽血前需禁食至少8小时,以免受乳糜颗粒或影响空腹血糖等指标的检测;

3、体检化验要求早上7:30~8:30采空腹血,最迟不宜超过9:00。太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响,使血糖值失真(虽仍为空腹)。所以受检者应该尽早采血,不要轻易误时。

相关链接

健康体检的重要性

1、可早期发现身体潜在的疾病。对社会人群进行定期健康检查,可使受检人员在没有主观症状的情况下发现身体潜在的疾病,以早期发现、早期诊断、早期治疗疾病,从而达到预防保健和养生的目的。

2、对规范人们的生活行为和生活方式具有重要的意义。通过健康检查异常指标的分析,了解引起疾病隐患的相关因素,规范某些人群的传染病、遗传病,是保证正常工作和生活的重要保障。

健康热线:15615759877