

消除多余脂肪和赘肉 收紧全身松弛皮肤



罗丹女士生于1970年，健康身材管理专家、中国女性身材多项美丽指标创建人，世界首创健康身材综合管理，罗丹形体管理彻底改变中国美体行业。



不到罗丹形体
永远不知道身材还可以这么精致。

罗丹形体

烟台芝罘区地址：芝罘区世茂海湾1号楼2单元
烟台莱山区地址：黄海城市花园海逸阁2号楼

招服务员10名

预约电话：0535-6888338

40000-234-11

中医养生

三伏天莫贪凉 饮食作息两手抓

专刊记者 朱桂杰

时下已进入“三伏天”，正值一年中气温最高、最热的季节。近来，频频听人们抱怨“好热啊，怎么这么热，热死了，出不了门了，一动就一身汗，只能待在屋里吹风扇、空调”。有的朋友拉肚子拉得快虚脱了，还有的朋友感冒发烧住院了……炎热的夏季出的状况可真不少。

近日，记者采访了烟台市中医院主任中医师杜积慧，请她谈谈关于三伏天如何养生。

高温湿度大，不利健康

“暑热盛极，夹湿，伤津耗气，气阴两亏，外感六邪，感觉身子沉，伤脾胃，要吃些健脾的食物。外感于暑湿，内伤于寒，容易拉肚子。像糖尿病患者容易脱水，心脏病患者容易诱发心肌梗塞等。所以，夏季一定要合理饮食、规律作息、调节情绪，保持身体健康。夏季，藿香正气水很重要。”一上来，杜积慧就简单强调了中医夏季养生的关键。

中医认为，夏季，湿气主季，与脾相应。所以人体常表现为头晕脑胀、胸闷心悸、自感发热、不思饮食、汗出口渴、烦躁、倦怠乏力，甚至出现腹痛腹泻等。这种情况，一方面因气候炎热易诱发心脑血管疾病、中暑；另一方面由于贪食生冷、贪凉露宿，又容易出现寒邪侵袭导致的寒湿感冒、关节疼痛、急性胃肠炎或面瘫等疾病。与此同时，由于气候炎热，大量出汗，人体阳气外泄，使身体阳虚者阳气更加虚弱。

既然三伏天与人体健康有这么大的关系，那该如何进行自我

调养呢？专家指出，饮食、作息都需要特别讲究。

吃易消化的食物

中医认为“夏季暑湿，适宜清补”，饮食应适当清淡。杜积慧说，夏季应吃些容易消化的食物，像喝粥比喝水还解暑，不仅补充液体，还健脾胃。

三伏天气候炎热，可适当进食一些健脾的食物，如山药、绿豆汤、薏米、西瓜，需要注意的是，像西瓜属寒性，多吃容易拉肚子。不可过食生冷如冰镇饮料、冰凉的水果，以免损伤脾胃阳气，出现胃肠道疾病。

晚睡早起，适当出汗

杜积慧告诉记者，一般顺应自然，顺应季节，暑期应该晚睡早起。每天上午八九点到下午三点之间适当运动，不超过半小时，建议糖尿病患者带着稍微带点糖分饮料。

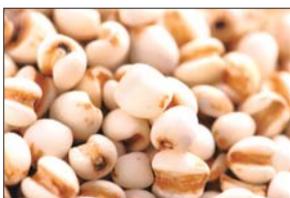
另外，夏季就应该出汗，汗毛孔张开，邪气随汗带走。如果一直待在空调屋里，汗毛孔一直闭着，对健康不益。室内空调温度不易过低，以免寒邪乘虚而入；或者空调屋内温度低，外面温度高，容易出现寒包火。

吃酸性食物去烦躁

众所周知，炎热的夏季，人们情绪烦躁，坐立不安。杜积慧说，在日常门诊中，糖尿病患者、甲亢患者就比较烦躁。夏季情绪烦躁，适当吃些酸性的食物，酸入肝，能够滋肝阴、养肝血，使肝气血平和。

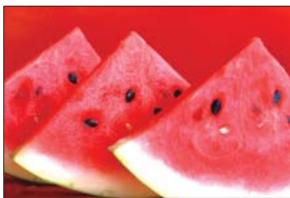


生活小常识



薏米

薏米是清除体内湿毒的好食物，又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵，空气湿黏，很多人都会“伤暑”，这时吃些薏米粥，可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。



西瓜

我国民间早有一句谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓。”西瓜性寒，味甘，归心、胃、膀胱经，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，常吃西瓜能清火解热。

烟台慈铭体检专家提醒您

预防暑期头痛有妙招

缺水性头痛

夏季气温常高于人体体温，汗液蒸发多，如不及时补充水分，人体容易脱水。人体脱水后，脑脊液也随之减少，颅骨和脑组织的间隙会加大，当体位变化，尤其是站立时，脑组织轻度下沉或震动，脑部的神经根和血管受到牵拉会出现头痛症状。及时补充水分可预防缺水性头痛。头痛患者应卧床休息，头部尽量放低。

偏头痛

偏头痛又称血管性头痛，是因颅内外血管出现发作性舒缩功能障碍所导致的头部剧痛。发作时患者有面色苍白、恶心、呕吐等症状，有的患者头痛出现前30分钟左右会有视觉症状，如有闪烁的暗点或者眼前冒金星。为减少偏头痛的发生，夏季要劳逸结合、睡

眠充足，避免焦虑和紧张。

伤暑性头痛

夏季天气炎热，人们将空调开得很低，室内外温差太大，一出门不能适应；还有些人在外界气温超过35℃的情况下，光着膀子或穿露背装。这些都会引起暑病，出现头痛、高热、疲乏乏力等。

防暑降温要得当，室内可通过通风降温等，要多喝水。

睡眠不足性头痛

夏天白昼时间长，天气闷热常常导致人睡眠不足，易引起头痛、头胀、头昏。

要保证睡眠时间，如果环境温度太高而影响睡眠，可以适当降低温度，但空调的温度不宜过低，睡眠时一般以26℃至27℃为宜，不应低于24℃。

烟台慈铭体检专家提醒您，暑期头痛不可忽视！

第三届“男科名医聚北大”公益会诊活动

在烟台北大医院举行

不管您是巴西的忠实FANS，还是德国的铁杆球迷，世界杯期间您都免不了熬夜、面对电视(电脑)，长时间的“坐战”，对广大球迷来说，过了一个疯狂的“男人节”……但对于身体，男人们是否重视了吗？

数据显示，世界杯期间，熬夜、吸烟、大量饮啤酒等原因，造成男科疾病的高发期。因此，烟台北大医院联合北京知名专家开启第三届“北大名医会诊”健康工程大型优惠诊疗活动！

活动期间，20余位男科专家、教授亲自问诊，男科六大体检项目一律只收28元，各大手

术费，治疗费最高减免880元。

此次烟台北大医院推出的“北大名医会诊”健康工程公益活动，旨在加强男科疾病的防治意识，以提高男科常见病和疑难病的诊疗效果，推广国际男科创新技术，并推动烟台男科医学事业的发展。

同时，为了保障患者就医的质量，来自北京的专家们将为患者亲诊、手术，给患者提供高质量的医疗服务。

咨询电话：0535-2989999，QQ:138180535，院址：烟台市广播电视大厦斜对面(莱山观海路326号，汽车东站对面)