

# 冬季保健养生远离误区



误区一：  
**衣服穿得越多越好**

衣服本身不会产生热量，只起到隔离的作用，它缓冲了外面冷空气和体表热空气之间的对流，使人体的热量得以保存。从生理学角度看，穿衣过多会抑制身体体温调节机能的适应性，减弱人体的御寒能力。所以，冬天穿衣只要达到适宜的厚度即可。

误区二：  
**关紧门窗感冒少**

有些人一到冬天就整日门窗紧闭，以为这样屋内温度高，

人不容易感冒。其实不然。专家介绍，人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质，而仅从呼吸道排出的就有149种之多。空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘，在这样的空气中，人容易感冒、咳嗽。所以应该经常开窗，保持空气新鲜。

误区三：  
**戴口罩防感冒**

实际上，鼻子吸进的冷空气在进入肺部时已经接近体温。人体的这种生理功能与生俱来，并能通过锻炼得到增强，使人的耐寒力明显提高。戴口罩人为地阻止了这种生理功能

本应得到的锻炼，使人的抵抗力变差，稍微受寒反而容易感冒。

误区四：  
**喝白酒可御寒**

不少人以为喝白酒可以御寒。实际上，人喝酒后，受酒精刺激，血管扩张，身体的热量会大量释放，所以会有发热的感觉，但这种感觉会很快消失。尤其是热量释放到一定程度时，人反而会感觉冷。棉袄、羽绒服之所以具有持久的御寒能力，是因为它们能减少热量的流失，而酒的主要成分是水 and 酒精，它们本身不但不会产生热量，反而会造成热量的挥发。

误区五：  
**从室外进屋先暖手和脚**

许多人从寒冷的室外进入室内时，首先把冻僵的手脚放到取暖器边烤或用热水泡，其实这一冷一热的骤然交替对手脚极为不利，很容易使手脚生冻疮。正确的方法是，手脚相互摩擦，使表皮温度自然回升，然后再用热水泡，放到取暖器边烤。

# 冬季吃什么干果好

**多吃核桃 做个聪明人**

核桃中含有大量的不饱和脂肪酸和优质蛋白质。这些都是大脑发育最重要的营养成分。核桃中还富含十几种氨基酸，其是构成脑神经细胞的主要成分。对于需要大量吸收脑部营养的孕妇和儿童而言，多吃核桃，可补充各种维生素，钙、铁、锌等，帮助健脑益智。对于老

人而言，核桃中丰富的多种抗氧化剂和卵磷脂，不饱和脂肪酸，可以帮助对抗氧自由基。氧自由基是导致人体衰老的主要原因，因此多吃核桃可帮助预防老年中风和痴呆。另外，对于保护心血管也有很大益处。

**常吃杏仁 拥有好心脏**

在一项调查中，100名高血脂患者每天服用杏仁四周，观

察结果显示，受试者服用后高血脂症状都有不同程度的改善。杏仁含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素C和E和各种人体不可缺少的微量元素。杏仁可以降低血液胆固醇，保持心脏健康，有效预防心脏病。另外冬季干燥，经常食用杏仁，还可清肺化痰，润肠通便，养心安神。冬季容易着凉，发生咳嗽症状，杏仁还能起到止咳疗效。

# 大雪节气保健养生



遇冷收缩，甚至使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛，重者发生心肌梗塞。因此，老年人应重视防寒保暖，根据天气变化随时增添衣服、被褥，以防寒冷侵袭还要定期进行心血管系统体检，在医生指导下选用溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧药物。

**四防消化道溃疡**

这时由于寒冷刺激人的神经系统兴奋性增高，支配内脏的植物神经处于紧张状态，在副交感神经的反射作用下，致使胃肠调节功能发生紊乱，胃酸分泌增多，进而刺激胃粘膜或溃疡面，使胃产生痉挛性收缩，造成胃自身缺血、缺氧，从而引起胃病复发。因此，要注意胃的保暖和饮食调养，日常膳食应以温软淡素、易消化为宜，做到少食多餐、定时定量，忌食生冷，戒烟戒酒，还可选服一些温胃暖脾的中成药。

**五防呼吸道疾病**

包括感冒、咳嗽、肺炎等。

**六防煤气中毒**

利用煤气洗澡或用煤炉取暖，都可能引起一氧化碳中毒。

**七防虚脱**

长时间用热水洗澡，很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧，并口服温盐水。

**八防晨练病**

天气寒冷时一些人坚持早锻炼，因身体未适应露天环境，很容易发生心慌、胸闷或低血糖反应。

**九防烫伤**

用热水袋给老人或婴儿取暖，因他们对温度不敏感，很容易发生烫伤。

**十防不当御寒方式**

包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

# 消除健康隐患 避免生命悲剧 基因检测为您保健护航

基因检测这一高科技范畴技术是我们大家可望而不可及的一件事情，但现在他已经存在于我们的生活之中，基因检测到底是什么，对我们人体，及生活有什么样的帮助及意义，让我们一起来了解一下。

基因的概念：

基因是DNA分子上的一个片段，是遗传信息的基本单位。基因支持着生命的基本构造和性能。储存着生命的种族、血型、孕育、生长、凋亡过程的全部信息。环境和遗传的互相依赖，演绎着生命的繁衍、细胞分裂和蛋白质合成等重要生理过程。生物体的生、长、病、老、死等一切生命现象都与基因有关。它也是决定生命健康的内在因素。

什么是  
基因检测：

所谓基因检测，是我们利用生物科技来应用于大众的一项健康咨询服务。就是通过采集被检测者的口腔内脱落细胞，进一步对人体细胞中的DNA、染色体进行分析，进而分析其含有的“优势基因”、“缺陷基因”、“疾病易感基因”等情况，针对儿童我们可以检测孩子在智商、情商、艺术和运动方面与生俱来的天赋优势以及劣势，帮助家长更加了解孩子，科学的进行教育培养，减少时间和金钱的浪费。针对所有年龄阶段的人群，我们检测的是未来患某种疾病的风险，这样可以帮助我们做到科学的预防疾病和延缓疾病发生。

基因检测  
对我们生活的帮助及意义：

第一，它可以帮助我们了解自身是否有家族性疾病的遗传致病基因，并帮助疾病高危人群做好饮食保健与生活习惯的调整，可有效延缓或避免80%左右疾病的发生，做到早发现、早预防、早治疗，从而达到提高生命质量，延长机体寿命的目的；现在我们提倡一种健康的新观念，叫做“治未病”，它指的是预防我们未来有可能发生的疾病，防患于未然。基因检测是实现健康风险管理最好的手段。

第二，它可以让家长提早了解孩子智力、情商、艺术、运动等方面的天赋潜能，既而建立有针对性的培养计划，最终达到减轻孩子学习负担、强化优势培养，真正实现“因材施教”，达到事半功倍的的目的。

我们将持续关注这一新鲜事物，下一期，我们将对儿童天赋基因、疾病易感基因检测及基因检测与常规体检的区别等方面做进一步介绍，敬请期待。

**全省开锁、换锁热线 96665**

**您家的门锁防盗吗？**

**为了家人的幸福，为了财产的安全，请更换玥玛超 B 级空转锁芯。购锁请认准标识，真品玥玛锁具，激光雕刻着“肥城 G21-64”字标，为防假冒请到正规店购买，以免上当受骗。**

**（持本报更换玥玛锁芯，赠送防撬把手一套。）**

**山东省安防器材专业委员会**  
**玥玛锁具肥城授权店**  
**长山街工商分局对过慧苑锁具大全**  
**电话：3216688**



# 儿童天赋基因检测

# 天才第一步!





我们的目标：  
科学了解孩子，全面挖掘天赋潜能，真正做到因材施教，避免盲目的培养孩子，在孩子选择特长的时候，不把自己的意愿强加在孩子身上，不用自己的主观判断来代替孩子的实际兴趣。

**国际WHO（世界卫生组织）公认的唯一标准基因检测技术**

**检测结果99.9%的准确性，连续两次获得国家科学技术进步奖**

智商	1、认知能力	2、语言能力（表达能力、阅读能力、理解能力、语义记忆能力）
	3、创新能力	4、记忆力（情景记忆力、短期记忆力、长期记忆力）
情商	1、性格特征	2、协作能力
	4、决策能力	5、自控能力
艺术	1、表演能力	2、协作能力
	4、舞蹈能力	5、文学潜能
运动	1、肌体有氧能力	2、肌肉爆发力
		3、技巧

**儿童天赋基因检测—让您的孩子真正赢在起跑线上**

**基因健康热线：400-000-9479**

**诚招肥城地区合作伙伴：158 5484 4087**

**地址：山东省泰安市岱宗大街西段华府天地基因检测中心**