

白领每天的最佳养生时间



1.洗澡的最佳时间
每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃~45℃),

能使全身的肌肉、关节松弛,血液循环加快,帮助你安然入睡。

2.刷牙的最佳时间

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时,口腔的细菌开始分解食物残渣,其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质,使牙齿受到损害。

3.饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶,这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收,时间一长可诱发贫血。

4.喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙,中老年人睡觉前饮用,可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。

5.吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前1小时。因

为水果属生食,吃生食后再吃熟食,体内白细胞就不会增多,有利于保护人体免疫系统。

6.晒太阳的最佳时间

上午8时至10时和下午4时至7时,是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人体产生维生素D,从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力,并减少动脉硬化的发病率。

7.睡眠的最佳时间

午睡最好从13点开始,这时人体感觉已下降,很容易入睡。晚上则以22点至23点上床为佳,因为人的深睡时间在24点至次日凌晨3点,而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

8.锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是:人类的体力发挥或身体的适应能力,均以下午或接

近黄昏时分为最佳。此时,人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感,全身协调能力最强,尤其是心律与血压都较平稳,最适宜锻炼。

9.美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛,因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳,能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

(常珊)



孕期用药注意 8 大原则

妊娠期间妇女常因一些异常情况或疾病而需要用药物治疗,据统计,平均每个妊娠妇女在妊娠期间服用过3~4种药物。原则上孕早期最好不用药,但如有用药的必要,则应注意以下8项原则:

- 1.有受孕可能的妇女用药时,需注意月经是否过期;孕妇看病就诊时,应告诉医生自己已怀孕和妊娠时间,而任何一位医生在对育龄妇女问病时都应询问末次月经及受孕情况。
- 2.用药必须有明确的指征和适应症。既不能滥用,也不能有病不用,孕妇因为疾病同样会影响胎儿,更不能自选自用药物,一定在医生的指导下使用已证明对胚胎与胎儿无害的药物。

- 3.可用可不用的药物应尽量不用或少用。尤其是在妊娠的头3个月,能不用的药或暂时可停用的药物,应考虑不用或暂停使用。
- 4.用药必须注意孕周,严格掌握剂量、持续时间。坚持合理用药,病情控制后及时停药。
- 5.当两种以上的药物有相同或相似的疗效时,就考虑选用对胎儿危害较小的药物。
- 6.已肯定的致畸药物就禁止使用。如孕妇病情危重,则慎重权衡利弊后,方可考虑使用。
- 7.能单独用药就避免联合用药,能用结论比较肯定的药物就不用比较新的药。
- 8.禁止在孕期用试验性用药,包括妊娠试验用药。

(陈东)

糖友慎用创可贴

生活中难免一个磕磕碰碰,一旦划出伤口,小小的创可贴就派上了用场。但并不是所有外伤都能用创可贴,尤其对糖尿病患者来说,绝不能随随便便想贴就贴。专家强调,糖友的小伤口,最好别乱用创可贴。

专家解释,由于糖尿病病友常有下肢中小动脉的血管壁增厚、血管腔狭窄引起的缺血,血循环不畅,不利于新鲜的肉芽生长;再加上糖尿病患者富于糖分的伤口,也更容易滋生细菌的感染,创可贴覆在伤口上,会造成局部温度增高,更利于细菌的繁殖,导致伤口感染加重,伤口不易愈合。所以,糖友一定不要乱用创可贴,特别是脚部受到伤害时,更不要自己涂抹药物在伤口上,避免因感染诱发的糖尿病足。另外,也要避免在创口处使用颜色较深的药液,比如说紫药水,其颜色可能会遮盖伤口出现的异状,如感染、伤口不愈合等,进而耽误了治疗。

一旦有了伤口,糖友们要注意:伤口必须保持干净,不能有污染;伤口坏死的组织必须被清除或减少到最低限度,去除所有影响上皮组织从溃疡边缘生长的物理阻碍因素;尽量减少对伤口的摩擦或直接挤压;伤口的外部环境不能过于干燥或潮湿;患者的营养、代谢和药物必须保持稳定。总之,糖友处理伤口时,要先控制好血糖,若伤口2~3天后仍不愈合,应尽早就医。

(盛式)

测吧

测测你是不是准糖友

编者的话:如今人们生活富裕了,吃得好,动得少,胖人多了,随之而来的是糖尿病后备军的大扩军。据了解,目前中国糖尿病患者已高达9240万人,而糖尿病前期患者更是高达1.5亿多人,必须引起高度警惕。糖尿病前期患者虽然暂时还未达到糖尿病的诊断标准,但却是糖友的主要后备军。如果在此阶段不进行有效控制,日后发生2型糖尿病的危险性非常高;而若这类人群能积极进行生活方式干预,大多是完全可以逆转回“正常人”的。如何控制好他们的病情,不让他们“转正”,将是糖尿病防治的重中之重。

准糖友可以有以下一种症状或几种症状,也可以没有任何症状。当这种“正常人”出现症状后,请马上到医院接受正规检查,因

为这时你可能已经站在了糖尿病的边缘了。

- 1.有糖调节受损史。
- 2.年龄大于45岁。
- 3.超重、肥胖(BMI≥24),男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米。
- 4.2型糖尿病患者的一级亲属。
- 5.高危种族。当肥胖程度相同时,亚裔人糖尿病风险增加。
- 6.有巨大儿生产史(出生体重大于4公斤)、妊娠糖尿病史。
- 7.高血压(血压≥140/90毫米汞柱)或正在接受降压治疗者。
- 8.血脂异常(HDL-C≤0.91毫摩尔/升及TG≥2.22毫摩尔/升),或正在接受调脂治疗者。
- 9.心脑血管疾病者。
- 10.有过性糖皮质激素诱发糖尿病病史者。

- 11.多囊卵巢综合征患者。
- 12.严重精神病或长期接受抗抑郁药物治疗的患者。
- 13.生活中经常久坐的人。
- 14.女性顽固性外阴瘙痒,特别是更年期妇女。
- 15.内衣裤有白霜,或裤脚上有尿迹白霜。
- 16.视力出现障碍,白内障和瞳孔变小。
- 17.反复发作慢性胰腺炎、肝炎、脂肪肝、肝硬化者。
- 18.反复不愈慢性结核病患者,特别是肺结核。
- 如果筛查结果正常,3年后应该重复检查。糖尿病前期是最重要的糖尿病高危人群,每年约有1.5%~10%的糖耐量减低者进展为2型糖尿病。因此,早期筛查非常重要。

(埃米)

睡姿的秘密

双臂枕在脑后

你有着高度的智慧和学习的热情。然而有时你充满荒诞的想法,让人很难去理解,难以跟随你的脚步。你很会照顾家人,但问题是你很难去爱上任何人,有一点令人难以捉摸,不是吗?

跷着二郎腿

通常都是自恋狂,所以很难去接受生活上的变化。独处可能是你下意识最佳的选择。换句话说,你解决问题的能力被你的耐性所压制下来。

喜欢趴着睡

假如你是一整晚趴着睡,你可能是个心胸狭窄,并且相当地以自我为中心。

大字型睡姿

这种姿势展现出你真诚的个性。但你也是一个挥霍无度的人。你的个性上有着另外一种令人不快特点——你喜欢说长道短。

蜷缩着身体

这种睡姿明显地表现出你的不安全感,你非常容易发脾气,所以围绕在你身旁的人们都要非常的小心。

四肢贴着身体

你就好像是一个犹豫、停滞不前、优柔寡断的人。

蒙在被窝里

你在公共场合会表现出落落大方、非常帅直、大而化之的个性,但在你内心深处隐藏着害羞与软弱。你宁愿承受煎熬,而不愿开口求人帮忙。

弯曲一只伸一只

你的个性有点倾向于容易大惊小怪。你总喜欢发牢骚、抱怨东抱怨西。

总是一侧侧卧

这种睡姿显示出你是一个有自信的人。枕着他们习惯的臂膀侧睡——这种姿势代表他们将会变成一个有权势的有钱人。

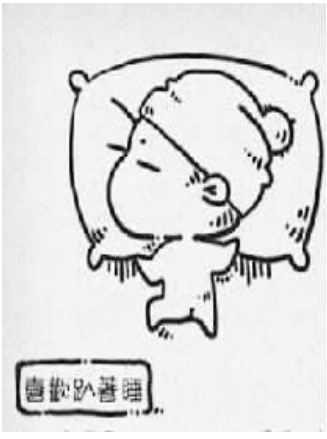
(陈德)



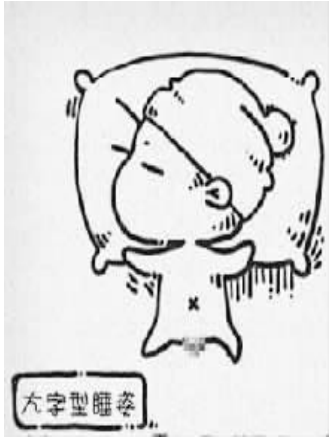
雙臂枕在後腦



蹺著二郎腿



喜歡趴著睡



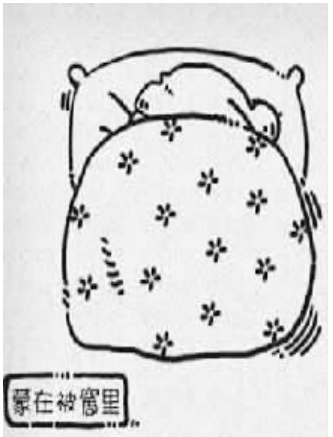
大字型睡姿



蜷縮著身體



四肢貼著身體



蒙在被窩里



彎曲一隻伸另一隻



總是在一側側臥