

四大最佳生育时机

最佳受孕年龄

最佳的受孕年龄,女性一般为24~30岁,男性为27~35岁。这一年龄段,男女双方不仅精力充沛,而且身体各方面的健康状况较好,生殖器官发育完善,精子和卵子的质量也比较好,有利于优生优育。

最佳受孕季节

5~7月是受孕的最佳时间。首先,准妈妈在5~7月怀孕,到来年的3~5月生育,这样孩子出生正好跨过严寒,避开酷暑,孩子的护理相对比较容易。其次,如果选择在5~7月受孕,这时正值春夏交替,各种水果、蔬菜比较充足,有利于孕

各种营养的补充

最佳健康条件

1.身体健康。准爸爸、准妈妈要加强锻炼,避免在受孕期间患上肝炎、心脏病、肾病、糖尿病等急、慢性疾病。

2.精神状态良好。年轻的准爸爸、准妈妈正处于事业的打拼期,工作和社会压力比较大,所以如果准备要宝宝的话,一定要保持乐观开朗的精神和心理状态,避免疲劳。

3.远离烟酒。烟酒会影响精子活动、降低精子质量或造成精子畸形。准爸爸最好在受孕前3个月戒

烟戒酒。

4.生殖系统卫生健康。患有宫颈炎、子宫内膜炎的准妈妈,以及患有前列腺炎的准爸爸,更要注意日常的保健。

5.营养补充要适当。为保证精子、卵子的质量,准爸爸和准妈妈要适当补充维生素以及微量元素,除了要吃大量的蔬菜、水果外,叶酸的补充也不可忽视。

最佳受孕时间

一般来说,从每月排卵前3天至排卵后1天,是准妈妈最容易受孕的时期,医学上称为易孕阶段。

(千龙)



专家提醒:高考前应从五方面调节心理和生理

1

起床后,增强信心,放松精神,尽快进入学习状态

2

根据个人情况,保证20分钟左右的午休时间
每日学习结束后,可进行轻度体育活动

3

考前两天模拟高考,熟悉高考时间和任务

4

保持良好饮食习惯,不暴饮暴食,不吃过量生冷食物

5

要特别注意保护眼睛

健康提示



每10秒就有一人死于烟害

有人视吸烟为一种“潇洒”,有人拿吸烟来解闷儿,但烟民们也许不知道,香烟烟雾中的化学成分多达5068种,其中69种为致癌物,包括一些促癌剂或辅助致癌物。

据了解,全世界每年死于与吸烟有关疾病的人数高达300万,相当于每10秒钟就有一人死于烟害。专家预计这一数字在2020年会上升到1000万人。

吸烟可造成40种致命疾病,包括口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌等。另外,几

乎所有的肌体组织、器官或系统均可受到吸烟的影响,其中最敏感的部位是呼吸系统、循环系统、神经系统,就连免疫系统也被认为很可能受到吸烟的破坏。

在肺癌的一项调查中,发现吸烟者(包括被动吸烟者)占90%以上;冠心病人中,吸烟者比不吸烟者的人数高近3倍。

因吸烟带来的危害是可以预防和控制的,所以,让我们积极行动起来,远离烟草的危害吧。

(邓莉)

服降糖药易犯的八个错

第一,不控制饮食。饮食治疗是糖尿病治疗的基础,其目的是减轻胰岛β细胞的负担,以帮助其恢复功能。

第二,自己随意服药。患者血糖非常高,才会出现多饮、多尿、多食和体重减轻等典型糖尿病症状。不少患者无明显不适,却随意调节降糖药用量,导致血糖控制不力。

第三,不定期复诊。有的患者不注意观察影响自己血糖、尿糖的变化,而是人云亦云,跟风吃药。

第四,该用胰岛素时不接受胰岛素治疗。

第五,对口服降糖药的特点不了解。如一些磺脲类降糖药的药效随时间延长而逐渐增强,因此不能急于换药。

第六,认为价格高的药就

是好药。实际上不存在哪种药更好的问题,科学的说法是哪一种降糖药更适合。

第七,一味追求能“去根”的糖尿病特效药。有的患者甚至在血糖已获得良好控制的情况下,停止现阶段有效治疗,而去寻找“灵丹妙药”。殊不知,包括饮食、运动和药物的糖尿病综合疗法是人们与糖尿病长期斗争的智慧结晶,是经过严格证明、确实有效的方法。

第八,盲目担心药物的副作用。有人认为,服药时间一长,就会损伤肝肾功能。实际上,降糖药剂量只要在药典规定的范围内,都是安全的,副作用仅见于个别患者。

(许樟荣)

家庭保健



不吃早饭孩子大脑会萎缩



你的孩子早起是否常常不吃早饭?据新加坡《联合早报》报道,如果孩子经常不吃早饭,大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。

研究人员发现,不吃早饭

的学生,除了注意力比较差之外,反应也慢。研究人员指出,如果长期忽略早餐,孩子的大脑会缩小,即使后来恢复健康饮食,营养充足,但是萎缩的大脑已无法恢复成长,因此他们会变笨。

美国专家研究发现,没吃早饭的学生,对数字的反应能力较差,吃早饭的孩子,对数字的敏感度较高。尤其在第一堂是数学课的时候,吃早饭的孩子表现比没吃早饭的孩子好得多。

研究人员指出,由老师向孩子宣传吃早饭的必要性是最直接有效的。另外,父母对孩子饮食习惯的影响也很重要,父母应培养跟孩子一起用餐的习惯,至少早饭或晚饭一起吃。

(刘冬玲)

吃的学问



每天一杯豆浆 拒绝病毒侵扰

专家提醒,只要做好营养“功课”,也能在一定程度上有效防御病毒对身体的侵害。研究发现,每天喝一杯鲜豆浆,能增强身体的免疫力,减少病毒侵扰。

营养配方:胡萝卜豆浆

准备材料:黄豆约60克,胡萝卜1~3根。

做法:

一、将黄豆预先泡好、胡萝卜洗净切块。

二、将胡萝卜和泡好的黄豆洗净,混合放入豆浆机杯体中,加水至上下水位间,接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟后即做好胡萝卜豆浆。

营养小贴士

胡萝卜素转变成维生素A,有助于增强机体的免疫机能,在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。胡萝卜中的木质素也能提高机体免疫机制,有效抑制癌细胞和病毒细菌。

(曹金丽)



专注好豆浆

九阳15年

咨询电话: 82308222

8239708

饮绿茶三大好处

研究发现,绿茶第一有抗癌作用,第二能坚固牙齿,第三能有效预防脑血管破裂。

绿茶为什么有这么多保健作用呢?原来绿茶里面含有茶多酚,而茶多酚就具有抗癌作用。研究发现,如果每天喝4杯绿茶,癌细胞就不易分裂,即使分裂也要推迟9年以上。

此外,绿茶里还含有氟。氟的作用不仅能坚固牙齿,还能消灭虫牙,消灭菌斑,而且还能起到坚固牙齿的作用。

绿茶本身还含有茶甘宁,茶甘宁能提高血管的韧性,使血管不易破裂。

(小杰)



天誠茶莊

茶香時正 自然茶嫩

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699

二店:市文明路与七一路交汇处 6088099

三店:市周商路邦杰大道南段 6089099

四店:市七一路与六一路交汇处 6010199



周口市烧伤医院

穴位埋线减肥

无副作用 疗效突出

作用持久 防止体重反弹

省时方便 繁忙现代人的首选方法

电话:13592208703 6199197

周口市交通医院

腰椎间盘突出专科 (仅收680元) 40%一次性治愈,不愈者再次治疗免费。

地址:中心汽车站东300米路北

电话:8277627 13949956845

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。

展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。

报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

电话 8380632 13803949698

地址:周口市八一路南段火车站北300米路西

网址: http://www.zkebh.com

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院,主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等,不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉,院长王银帮当选“中国时代十大卓越人物”。