



健康提示

每天梳头 100 对所有的人都有益吗?饭后立即刷牙好吗?也许你会回答:“是”,但这里告诉你,这些认识都是错误的。

错误一:流鼻血时抬高下巴
这种方式惟一的好处就是不会把鼻血流到地板上,但不会止鼻血,反而会让鼻血流进咽喉里,甚至可能引起呕吐和窒息。

正确做法是,在流鼻血的鼻孔中塞上一团小棉球,轻压鼻翼,并将头部向前倾,或在脖子上围一条冰毛巾或湿毛巾。

错误二:刮掉腋毛,能减少流汗
刮腋毛对于阻止汗液产生没有任何影响,刮腋毛后,腋窝反而因为

排出的水分无法隐藏而在衣服上留下汗渍。而且,刮腋毛也容易造成毛根脓肿。正确做法是经常洗澡,避免汗液在腋窝长久停留。

错误三:汗是臭的
汗是没有味道的,不过汗水中含有很多有机物质,这些物质对细菌而言都是很好的养分,细菌分解汗液时,才会产生难闻的排泄物。

错误四:饭后立即刷牙
吃完东西立即刷牙,会使食物中的酸侵蚀珐琅质,这样只会加强食物中的酸对牙齿的破坏作用。正确做法是,先漱口,过半小时后再刷牙。

错误五:药物对男女效果一样
最新研究表明,药物对男女疗

效绝对不一样。例如阿司匹林可以帮助男性预防心肌梗塞,但对女性却效果不大。像麻醉剂这类可溶于油脂的药物,女性用的剂量要大于男性。

错误六:每天梳头 100 下有益健康
过分梳头会刺激头皮上的皮脂腺,尤其是油性发质的人,更该少梳头。如果是干性发质的长发,就比较适合多梳头,不过最好用天然鬃毛制成的梳子,这样不易伤头皮。

错误七:走路比站着耗费体力
其实,站立时更耗体力。因为站立时双腿一直在承受身体的重量,两只脚都不能放松。而走路时当一条腿承受重量时,另一条则在放松。

错误八:血甜的人容易被蚊子叮
蚊子根本闻不到血的味道,但蚊子对热特别敏感,连 0.05 摄氏度的差别都能分辨出来。因此,当我们呼出二氧化碳和水蒸气时,就会招蚊子了。

错误九:厕所是很不卫生的地方
经常用水清洗的厕所比人们印象中干净多了。家庭细菌研究专家发现,家中大多数细菌都躲在冰箱内壁的排水管内,抹布上的细菌量也比厕所多。

错误十:聪明的人脑袋大
大脑的大小不是决定聪明与否的关键,脑结构才最重要。

(环球)



家庭保健

一杯好豆浆美容又健康

专家提醒,只要做好营养“功课”,就能有效防御病毒于体外。下面推荐的这款豆浆食谱,不仅具有美容养颜作用,而且能帮您增强身体的免疫力。

名称:核桃芝麻豆浆
材料:黄豆 60 克,核桃仁 20 克,黑芝麻 10 克。

做法:
1.将黄豆洗净,放入温水中浸泡 6~8 小时,泡至发软。
2.将核桃仁与芝麻洗净,与泡好的黄豆一并放入豆浆机杯体中,接通电源,按下“五谷豆浆”键。

营养小贴士:核桃仁富含不饱和脂肪酸、植物蛋白、磷脂、赖氨酸及多种维生素以及微量元素,有补血养气等功效,并对提高机体抵抗力有着重要作用。黑芝麻富含芝麻素、芝麻酚、叶酸、维生素 E 和钙、铁、卵磷脂、蛋白质等。

核桃芝麻豆浆有补血滋阴、美容养颜、增强人体免疫力等作用。(曹金丽)

专注好豆浆
九阳 15 年

咨询电话: 8230822
8239708

看看哪种茶适合你

爱喝茶一族,不仅要注重茶的品种、年份,更要注重能否喝出健康来。

选择合适的茶,做个健康的茶客。

上班族或常熬夜的人,应该多喝茉莉花茶、绿茶。

经常运动或是从事体力劳动的人,适合喝乌龙茶及红茶。

整天坐着不动很少做运动的人,适合喝绿茶、花茶。

体质虚寒,或是经常胃痛、胃酸过多的人,最好选择红茶。

抽烟一族,宜多喝绿茶。

不吃肉就会提不起精神的人,应该喝乌龙茶。

每次上厕所都觉得是一件苦差,经常便秘的人,可尝试蜂蜜茶。

胆固醇过高、血脂过高的人,多喝普洱茶。

经常与电脑打交道的人,适合喝有防止辐射伤害功效的绿茶。(小杰)

茶香味正 自然天成

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

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

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:8219120 13949956845

为何“小胖墩”越来越多

饮食结构不合理、缺乏运动锻炼是造成目前青少年肥胖率增加的两大原因。

专家表示,肥胖的孩子普遍存在营养失衡的问题,即饮食结构单一,营养素摄入太多,蛋白质和一些微量元素摄入量不够。很多家长缺乏科学饮食观念,放纵孩子养成嗜食高脂快餐、软饮料、甜食、肉的不良习惯,再加之缺乏运动锻炼,这些孩子很容易加入到“胖墩”行列。

肥胖可诱发 100 多种疾病。由于青少年肥胖,一些疾病也愈来愈呈现出年轻化趋势。

(新华)



健康新知

中年人睡眠少易患高血压

美国研究人员 8 日说,研究显示,中年人睡眠时间越少,患高血压的风险越大,平均每天少睡 1 小时,5 年内患高血压的几率将增加近 4 成。

美国芝加哥大学健康研究系专家克丽丝滕·克努特松等研究人员在美国《内科学文献》月刊上撰文说:“人们睡得越少,5 年内患高血压的风险越大。如把每天睡 5 小时与睡 6 小时的人相比较,睡 5 小时的人 5 年内患高血压的几率将增加 37%。”

研究人员选择 578 名成年人为研究对象,观察他们的睡眠时间和血压变化。这些研究对象平均年龄 40 岁,每天平均睡眠 6 小时,仅 1% 的研究对象睡眠时间达到 8 小时或更多。

克努特松说:“男性、尤其是黑人男性患高血压更常见,在一定程度上可能与睡眠时间相关。”“睡眠时间少的人,患高血压可能性更高”。

研究还显示,女性打鼾患高血压的风险更大。

(新华)

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

让双脚远离真菌

夏天到了,潮湿、闷热的鞋内环境给真菌提供了滋生的空间,不管是运动、淋浴、沙滩嬉戏还是出汗,都可能让双脚感染真菌。当你的脚出现以下症状:脚趾甲变厚、易损或变色,皮肤瘙痒或疼痛,皮肤灼热,脚趾疼痛或有味等,就说明你的脚已被真菌感染了。

真菌感染很容易在家庭中传播。为避免真菌感染对自己和家人造成威胁,权威外科医生介绍了 6 种预防方法,让双脚健康应对炎炎夏日。

一、不要赤裸双脚在公共淋浴场所、家里的地板上行走。

二、如果要去修脚,确保脚盆和相关工具消毒、干净,并注意这些工具是否放在消毒柜中。

三、去足部保健场所,可以自带消毒剂和毛巾等。

四、不要一直用指甲油,给脚趾甲放个假,休息一周再涂抹。

五、沐浴后,给脚趾

甲周围擦些润肤露,并防止脚趾甲受伤。

六、呵护双脚,保持双脚皮肤卫生、细嫩,避免皲裂、脱皮或脚跟干燥。拥有良好卫生习惯,是远离真菌的最佳方式。

(梁静)

儿童适度午睡有益健康



研究发现,与有午睡习惯的儿童相比,没有午睡习惯的儿童更容易发生多动行为,焦躁和抑郁情绪程度也较高。研究人员因此得出结论,儿童适当午睡有益健康。

此前的研究发现,孩子午睡时间一定要适度,不要影响晚上正常睡眠,以免形成恶性循环,不利于心智健康。

(新华)

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惟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,院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。