



家庭医生

教你怎样预防电脑辐射

计算机一族的您或许常纳闷,为何常常感到腰酸背痛,身体抵抗力越来越弱,精神常常无法集中。您绝无法想象原因出在“计算机”,电脑所散发出的辐射电波往往为人们所忽视。您知道计算机的辐射量是多少吗? 键盘 1000V/m、鼠标 450V/m、屏幕 218V/m、主机 170V/m。怎样做才能有效预防电脑辐射? 这里教你几招。

第一招: 在电脑旁放上几盆仙人掌,它可以有效地吸收辐射。

第二招: 对于生活紧张而忙碌的人群来说,抵御电脑辐射最简单的办法,就是在每天上午喝 2~3 杯的绿茶,吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素 A 原,它被人体吸收后,能迅速转化为维生素 A。维生素 A 不但能合成视紫红质,还能使眼睛在暗光下看东西更清楚。因此,绿茶不但能消除电脑辐射的危害,还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶,菊花茶同样也能起到抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。

第三招: 上网前先做好护肤隔离,如使用珍珠膜。独特的“南珠翠膜”在肌肤上形成一层 0.001mm 珍

珠膜,可以有效防止环境污染的侵害和辐射。其次电脑使用后,脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒,要及时用清水洗脸,这样将使所受辐射减轻 70%以上。

第四招: 操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害,室内不要放置闲杂金属物品,以免形成电磁波的再次发射。使用电脑时,要调整好屏幕的亮度,一般来说,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,反之越小。不过,也不能调得太暗,以免因亮度太小而影响效果,且易造成眼睛疲劳。

第五招: 应尽可能购买新款的电脑。一般不要使用旧电脑,旧电脑的辐射一般较厉害,在同距离、同类机型的条件下,一般是新电脑的 1~2 倍。

第六招: 电脑摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射最弱。人与电脑的距离以能看清楚字为准,至少也要 50 厘米~75 厘米的距离,

这样可以减少电磁辐射的伤害。

第七招: 注意室内通风。科学



研究证实,电脑的荧屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以,放置电脑的房间最好能安装换气扇,倘若没有,上网时尤其要注意通风。

第八招: 注意酌情多吃一些胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝等富含维生素 A 和蛋白质的食物,经常喝些绿茶等等。

第九招: 经常在电脑前工作的人常会觉得眼睛干涩疼痛,所以,在电脑桌上放几支香蕉很有必要,香蕉中的钾可帮助人体排出多余的盐分,让身体达到钾钠平衡,缓解眼睛的不适症状。此外,香蕉中含有大量的 β 胡萝卜素,当人体缺乏这种物质时,眼睛就会变得疼痛、干涩、眼珠无光、失水少神,多吃香蕉不仅可减轻这些症状,还可在一定程度上缓解眼睛疲劳,避免眼睛过早衰老。

(新华)



健康提示

孕妇过三伏 衣食住行要注意



俗语说:“孕妇过三伏,腹中揣火炉。”盛夏高温闷热,对孕妇和胎中的宝宝,都是一个严峻考验。若是能在“衣食住行”上遵循以下 5 点,也许这个夏天并不难熬。

棉质衣服宽松穿 由于各种生理变化和胎儿生长的需要,孕妇的基础代谢率会比一般人高出 20%~30%。因此,在酷暑闷热的环境中,应该选

择利于排汗的棉质、宽松衣物。这样有助于散发体温,避免排汗不畅引起的皮疹、皮肤感染等。

温水擦洗能降温 准妈妈的出汗会增加,不妨经常用温水擦洗,勤换内衣裤,以保持皮肤清洁,预防痱子。要注意的是,准妈妈不能贪凉,水温要适中,可以略微比体温低一些。洗澡时最好用淋浴,防止细菌感染。

电扇对着墙壁吹 有些孕妇特别怕吹空调,宁愿汗流浹背地热着自己。其实,特别闷热时,孕妇可以开空调,前提是定期清理空调的过滤网。室内外温度相差不能太大,且隔三四个小时,要开窗通风,或者开着空调时,将窗户留一条缝。若是开电扇,可以将它面对墙壁,这能加速室内空气流通、降低室温,也避免吹着孕妇。

食物可用凉水“冰” 孕妇不能吃太刺激的东西,否则会引起血管收缩,给胎儿带来危险。刚

从冰箱里拿出来东西不能直接吃,应该在室温下放一会儿。建议孕妇可以将食物放在自来水里凉一会儿再吃。孕妇应注意防晒,否则可能会留下色斑。但防晒用品中大多添加了化学物质,最好物理防晒,如外出打伞。

上下班避开高峰 不少准妈妈在怀孕时还要上班,除了要注意交通安全,出行最好错过早晚高峰,因为人多拥挤、情绪紧张都会对健康造成不良影响,有条件的孕妇,可以请家人接送。空气流通不畅的环境,易使孕妇胸闷、气短、心慌,甚至晕厥。因此,孕妇要尽量选择空气新鲜、比较凉爽的地方活动。

此外,为了保证母体和胎儿的营养,准妈妈最好选择新鲜清淡而富有营养的食物。切忌口渴才饮水,出汗多的话,还要根据身体情况,适当补充盐分和矿物质。

(人民)



寻医问药

股骨头坏死怎么治疗

市民李先生:去年我哥哥确诊为股骨头坏死,有一种治疗方法花费太大,巨额的医疗费对于我们来说简直是天文数字,请问专家我们该怎么办?

周口市骨伤病研究所所长、主任医师张文远:股骨头坏死是由于各种致病因素破坏了股骨头的血液供应引起的。股骨头修复能力的大小与患者的年龄、体质、坏死的程度有密切关系。坏死的坏骨头

如没有塌陷,经治疗可基本痊愈,也可保持良好的功能。所以股骨头坏死的患者要力争早诊断,及时治疗,这样不仅可以缩短病程,还可以有良好的预后。

我们采用中医保守疗法,膏药外敷、中成药内服,可起到消炎止痛,通经活络,活血化瘀等功效,可收到好的治疗效果。

咨询电话:0394-8394879
地址:火车站向东 200 米路北

糖尿病是怎么产生的

市民王先生:我周围有好几位朋友都得了糖尿病,我也很担心自己是否有糖尿病,请问医生糖尿病是怎么产生的?

周口市专科病医院糖尿病科副主任医师涂荷清:糖尿病是由遗传和环境因素长期共同作用而导致的一种慢性、全身性、终身性代谢性疾病。它主要是由于体内胰腺 β-C 分泌胰岛素相对或绝对不足

而导致了体内血糖升高,尿糖出现,脂肪、蛋白质、各种矿物质的代谢紊乱。临床表现为高血糖症状及各种急慢性并发症的表现。你不妨到医院做个全面体检,看一看自己存在哪些疾病,查一下血糖就可以知道自己是否有糖尿病了。

咨询电话:0394-8273878
地址:周口市人民东路 13 号(周口市中心医院住院部对面)

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

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**头疼、头晕、失眠、健忘;鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等**。疗效确切,随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号,院长王银

邦当选“中国时代十大卓越人物”。

电话:8380632 13803949698

地址:周口市八一南路火车站北 300 米路西

网址:http://www.zkebh.com

豆浆与减肥



豆专家

人们摄入过多的能量营养素,超过了人体正常生长发育、新陈代谢和消耗需要,多余的能量就转化为脂肪储存起来,人们也就越来越胖了,脂肪是导致人体肥胖的原因。那么,吃什么既能补充营养,又不发胖呢?

大豆制成的豆浆,它既能提供碳水化合物、优质的植物蛋白质,还能提供脂肪酸、大豆异黄酮、卵磷脂,最特别的就是它能提供丰富的廉价植物纤维素。植物纤维素虽然不能被人体直接吸收,但身体可以利用它,为肠道中的有益菌提供丰富可口的食物。同时,大量的纤维素能吸收油脂,增加了人体的排便量,使人不易患便秘和肠道疾病。

豆浆中还含有丰富的不饱和脂肪酸,能分解体内的胆固醇,促进脂质代谢,使皮下脂肪不易堆积。(曹金丽)



电脑族每天必喝四杯茶



茶博士

上午一杯绿茶 绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素 C,不但可以清除体内的自由基,还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经,振奋精神。不过最好在白天饮用,以免影响睡眠。

下午一杯菊花茶 菊花有明目清肝的作用,有些人就干脆用菊花加上枸杞一起泡着喝,或是在菊花茶中加入蜂蜜,对解郁都有帮助。

疲劳了喝一杯枸杞茶 枸杞子含有丰富的 β 胡萝卜素、维生素 B1、维生素 C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。其本身还有甜味,可以泡茶也可以像葡萄干一样作零食,对解决“电脑族”眼睛涩、疲劳都有功效。

晚间一杯决明茶 决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。(小杰)

