



让 SPA 抚慰你的身心

繁重的工作、快节奏的生活,让许多都市女性有着比男性更多的烦恼——追求事业的同时又要兼顾家庭。身心疲惫的她们如何才能让自己的身体得到彻底放松,使那颗躁动的心安宁下来呢?不如定期做做 SPA 吧,SPA 可以让女人尽情享受身体和心灵的双重放松,让自己看起来更加精力充沛、神采奕奕。

SPA 一词源于拉丁文 Solus Par Aqua,“Solus”是健康,“Par”为经由,“Aqua”是水的意思,所以 SPA 就是健康之水的意思。

其实早在 17、18 世纪,欧洲就开始流行 SPA 了,目前已风靡全世界。人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香薰来促进新陈代谢,满足人体听觉(疗效音乐)、嗅觉(天然花草薰香)、视觉(自然景观)、味觉(健康餐饮)、触觉(按摩呵护)和冥想(内心放松)等 6 种愉悦感官的基本需求,从而达到身心畅快的享受。

现在向你介绍当下最流行的舒缓减压 SPA。首先,要选择你最喜欢的香味类型。充满活力的橘子、迷人的香草、甜美的蜂蜜、怡人的玫瑰……让香薰弥漫小屋,选择香味就等于选择了一种 SPA 基调。

先沐浴,之后来一个简要的全身按摩,让身体彻底放松。然后,用身体去角质产品均匀涂抹于全身,这样可以加速皮肤的新陈代谢。

接下来再次沐浴,最好用深海类沐浴产品洗澡,使全身的毛孔打开,使肌肤变得柔软,深海能量随之也注入了体内。泡浴后,再次做全身按摩护理。首先要作呼吸调整,由急入缓,慢慢进入最舒服的状态。然后再用薰衣草按摩油进行全身舒缓按摩,让整个人沉浸在 SPA 的纯美意境中。按摩后,在全身敷上体膜,可改善肌肤的粗糙状况,使之更加水嫩细腻、富有弹性。

上述护理完毕后,休息 20 分钟可冲净身体,再涂上防止水分流失的精华滋润乳,保持肌肤润泽。最后,别忘了喝一杯有排毒作用的花草茶。此时,整个人看起来就会像充足了电,神清气爽了。

到专业 SPA 生活馆享受美疗师的专业手法按摩,会更加有效地促进皮肤代谢和身体放松。如果没有条件,自己在家也不妨一试,让 SPA 抚慰你的身心吧。(洛晚)



家庭保健



寻医问药

癫痫发作对人体有损害吗?

我是一名癫痫患者,已进行抗癫痫治疗两年多时间,现在未再发作。请问:癫痫发作对人体有损害吗?为什么不发作了还要坚持服用抗癫痫药物?

周口市专科病医院癫痫、囊虫病科医师展波涛:癫痫每发作一次,对患者大脑的损害就会加重一次,治疗的难度也会随之增加,患者的身心会受到不断的损伤,意外伤害的机会依然存在,患者也难以重返社会像正常人一样正常地工作和生活。坚持服用抗癫痫药物的作用就像扑灭一场火灾,必须要把可能存在的隐患彻底消灭掉,在确保不会有死灰复燃的情况下才可能断药。

咨询电话:0394-8238372

地址:周口市人民东路 13 号(周口市中心医院住院部对面)

糖尿病人能吃瓜果吗?

我是一名糖尿病患者,现在市场上各种瓜果很丰富,请问糖尿病人能吃瓜果吗?可以吃哪些瓜果?

周口市专科病医院糖尿病科主治医师袁慧芳:瓜果中含有大量的维生素、无机盐、有机酸、果胶和糖类,这些物质都是人体需要的营养素。糖尿病人可以适量地吃些瓜果以补充营养,但吃的时候应注意以下几点:1.选含糖量低的,比如黄瓜、西红柿、西瓜、草莓、樱桃、桃等;2.选择新鲜水果;3.按血糖水平选择水果。当空腹时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 时,只能吃一些含糖低的黄瓜和西红柿。当空腹时血糖 $< 8.9\text{mmol/L}$ 时,可适量吃一些西瓜、草莓、樱桃、桃,以及少量的苹果和梨等。4.注意吃水果的时间,多在餐后两小时和两餐之间吃,一天最多吃一至两次,每次不超过 200 克。

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)



家庭医生

正确认识抑郁症

抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、睡眠质量差,同时,总担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀的念头和行为。

抑郁症与一般的“不高兴”有着本质区别,它有明显的特征,综合起来有三大主要症状:情绪低落、思维迟缓和运动抑制。

情绪低落 高兴不起来,总是

忧愁伤感甚至悲观绝望。

思维迟缓 感觉自己的脑子不好使,记不住事,思考问题困难,患者觉得自己的大脑中总是空空的。

运动抑制 不爱活动,浑身发懒,走路缓慢,不善言语。严重的可能不吃不动,甚至生活不能自理。

抑郁症有时很难与一般的短期内心情不好区分开来。这里向大家介绍一个简便的区分方法:如果上述症状在早晨起来时严重一些,到下

午或晚上时稍有缓解,那么患抑郁症的可能性就比较大了。这就是抑郁症所谓昼重夜轻的节律变化。

那么预防抑郁症的最好办法就是提升自己的心理素质,遇到问题不急不躁,勇敢地面对。同时,多培养一些兴趣爱好,走出房门多参加户外运动,加强身体锻炼。再次是多交朋友,多做一些让自己开心的事情,让自己的社会支持系统更加完善,这样即便存在抑郁情绪,



你也能够很快地从阴影中走出来,恢复健康的生活方式。

(周口市中心医院 黄海)



避孕,不能仅考虑安全问题

两性健康

避孕,是求安全还是求便利舒适?很多年轻女性会选前者,因为人工流产手术台上的恐惧与无助是噩梦中的噩梦;而对更有经验的女性而言,便利舒适的程度与安全性一样,是她们在受孕方式的选择上需要考虑的“关键因素”。既不方便又不舒服的避孕方式,会使我们的身体慢慢对性产生“排斥反应”,严重影响抵达快乐的机会与能力。

来自美国的社会学家劳瑞斯女士发现,她周围的中国女性同事,有超过 75%的人选择女性宫内节育器(俗称“上环”)作为避孕方式。相当一部分女同事表示上环之后经血增加,整个经期头晕目眩,气色不佳;另有部分女同事会出现子宫发炎的症状。避孕,应该选最便利舒适的和符合阶段性生理状态的方式。

1.口服避孕药

这是舒适度最高的避孕方式之一,每日服 1 片短效避孕药(如妈富隆),或在月经结束之日起连续服用 22 天,可使月经更加规律,对经前腹痛、烦躁等症状都有帮助。

为解决短效口服避孕药的漏服问题,有一个非常简单的方法可供借鉴:在电脑上制作一份当月的

月历贴在药瓶的瓶身上,每服 1 片就做个相应的记号,夫妻间互相提醒,可防遗忘。新一代的短效避孕药通过成分的改进,已有效改变了老一代避孕药导致肥胖、长痤疮、毛发增多等副作用。

2.安全期避孕法

同样是舒适度很高的避孕方式之一,最受男性欢迎,因为可以在习惯于各种“严防死守”的避孕措施之余,能使人享受到一种伊甸园里才有的乐趣。然而很多女性却始终对它的安全性有所担心,尤其是一年之中有过两次以上意外怀孕记录的女性,会对这种方式心怀恐惧,她们的紧张心态要到下一次月经如期而至时才会得到放松。

是不是说安全期避孕法就一定不牢靠?那倒不见得。导致安全期避孕失败的原因多种多样,包括月经不规律、生活环境发生变化、工作压力陡增等,都会造成安全期紊乱,而这种情况不一定会发生在每个人身上。

如果你对安全期避孕方式还是不放心的话,可选择体外排精的避孕方式,这种方式也可将避孕成功率提高到与男用避孕套相接近的程度。(大洋)

发现孩子血铅超标怎么办



若发现孩子血铅超标——

可以采取脱离污染源、营养干预等方法,多食用一些蛋白质含量高的食品,补充一些维生素等

中度和重度铅中毒阶段的儿童——

应在专业的医疗机构实施驱铅治疗

张立云 编制 新华社发

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



周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

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

本版诚招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