



健康提示

科学“秋冻”才健康

入秋后,许多人不太重视保暖,盲目进行“秋冻”,一些免疫力较差的老年人和儿童就很容易在此时患上呼吸道疾病。

“秋冻”看似简单,如何“冻”得合理、“冻”得适度、“冻”得健康,大有学问。俗话说:“冻九捂四”指的是在乍

暖还寒的4月不要急于减少衣服,不妨捂一捂;相反到了9月不必急于增加衣服,不妨冻一冻。

但“秋冻”并非人人适宜。抵抗能力较弱的老年人和孩子自身调节能力差,遇冷抵抗能力下降,御

寒能力减弱、身体很快会发生不良反应,诱发急性支气管炎、肺炎等疾病,应注意气温变化而适当增加衣服。

有慢性疾病的病人不宜进行“秋冻”,尤其是患有慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、高血压者,寒冷刺激会使

支气管和血管痉挛收缩,导致旧病复发,出现哮喘、心绞痛、心肌梗塞和中风等。

青壮年包括体质较好的老年人和小孩最好不要早添厚衣,这样有利于人体对气候变化的适应。健康人群一定要注意“冻”得适度。

“秋冻”不仅是停留在穿衣上,适当的体育锻炼对增强体质、提高人体的免疫力和抵抗力极有好处。

不同年龄可选择不同的锻炼项目,不论何种活动,都要注意一个“冻”字,切勿搞得大汗淋漓,让寒气通过排汗而扩张的毛孔入侵到人体,当周身微热,出汗即可停止。

如果要进行冷水浴锻炼,建议整个秋季都要进行,不要间断。
(据9月9日《长春晚报》)



家庭医生

青少年高血压怎么办?

我的孩子在高考体检中发现血压比较高,也不稳定,请问应该怎么控制?

周口市专科病医院高血压科副主任医师杨颖林 他有可能因为紧张才导致高血压的。这名学生应该再做检查,取不同日3次血压的平均值,还要根据高



家庭医生

正常人的血糖是多少?

上次单位体检中,医生发现我的血糖是6.9mmol/L。医生说我应该注意饮食和运动,否则容易得糖尿病。什么是血糖?正常人的血糖是多少呢?

周口市专科病医院糖尿病科主治医师袁慧芳 血糖是指存在于血液中的葡萄糖,它是人体能量的直接来源。正常人的血糖在体内肝脏、神经、内分泌的调节下

血压的家族史和病人本身是否过胖等情况做定期检查,此外还要注意有无“白大衣高血压”。

咨询电话:0394—8232317
地址:周口市人民东路13号(周口市中心医院住院部对面)

保持相对稳定。正常人的空腹血糖在3.3~6.1mmol/L范围内,三餐后半小时到1小时之间的血糖值往往最高达10.0mmol/L,但最高也不超过11.1mmol/L。糖尿病人的血糖则高过正常值。

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)



豆专家

核桃豆浆健脑降压

材料:黄豆40克,大米25克,核桃仁、芝麻适量。

做法:

1.将黄豆预先浸泡好。
2.将大米、核桃仁和泡好的黄豆洗净,混合放入豆浆机杯体中,加水至上下水位线之间,接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟后即做好核桃豆浆。

营养提示:
核桃有“益智果”之称,核桃中所含的锌和锰是脑垂

体的重要组成物质,常食有健脑益智作用,适合成长中的孩子吃。老人常吃核桃有健脑、乌发、固齿的作用。加入五谷做成口感香浓的豆浆,营养丰富、利于消化吸收。
(金丽)



专注好豆浆
九阳15年
咨询电话:8230822
8239708



茶博士

茶叶的保管方法

即使你购买到了称心如意的好茶,但如果不懂正确保管茶叶的方法,茶叶会很快变质变味。对茶叶经营者来说这将是一次不可估量的损失;同样,买到好茶却因保管不当变质变味的普通消费者也大有人在。

下面介绍保管茶叶的方法:
首先,了解茶叶的特点。茶叶有五忌:忌水分含量高,忌接触异味,忌光线照射,忌置于高温环境,忌暴露空间。

第二,针对其特点做到四要:要干燥,要洁净,要避光,要低温。

第三,每次取完茶叶,用铁罐或锡罐、瓷罐、玻璃瓶装好茶叶以保持密封,有条件的要存放在冰箱里;经营茶叶的就一定要放在冰柜里,尤其是高档次的铁观音更是讲究。(小杰)

天誠茶莊
茶香味正 自然天誠
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

特色中医诚招加盟

具备医疗从业资格的单位、个体,加盟开办专科。历时四代中医临床研发出经典的特效方药“鼻康散”“利咽汤”“参红汤”“胃肠散”“痔瘕药”等专科方剂均在治疗同类疾病中占领先(不用现代化治疗仪器),具有见效快、无痛苦、最终治愈的特点。

项目:1.鼻炎;2.咽、食道炎;3.胃肠病;4.痔疮肛瘘;5.妇科、腰腿疼;6.肿瘤(见效收费)。

地址:郑州市老年病医院中医科
联系人:时宪法 15516182588
周其森 0371—66698182
周德运 15537750069

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。疗效显著,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>

QUANU 全友家私
绿色全友 温馨世界

中国名牌

全友中国行

——走进周口

暨第二届沙发抢购节盛大开幕

仅限两天
9月12日—9月13日

经销地址:周口市大庆南路
居家热线:8289977

选两个床头柜 780元
精选沙发 2680元
豪华真皮沙发 5380元

全友中国行 温馨四重喜

一重惊喜 进店就有礼

活动期间进店前30名即可获赠食用油一桶。

二重惊喜 订金翻五倍

活动前预交订金100元,购物满10000元直接抵现金500元。
(预约截止日期:2009年9月11日18:00)

三重惊喜 二次优惠 难得的机会

交纳总定货款50%以上或交完全部货款的均有不同程度的优惠,详情见店内海报。

四重惊喜 感恩超值价

活动期间,全线沙发产品震撼特惠价,全线套房低至6.88折。

购物满5800元, 享受7.18折贵宾折扣
购物满8800元, 享受6.98折贵宾折扣
购物满12800元以上, 享受6.88折贵宾折扣

大规模生产才能大优惠 好设备制造保障高品质

33 33 33 33 33 33 33 33 33 33