



支架术后，看电视要节制

把病情控制好。1~2 个月定期复查一次，有助于医生根据情况决定是否调整药物用量与种类，以达到最佳的疗效。

四类食物有利术后康复

一是麦片。有条件的支架术后患者，每天早晨喝一碗麦片粥将大有益处；二是玉米。它能清除人体内多余的胆固醇，并具有预防动脉粥样硬化的作用；三是豆制品类。血脂高的人，可以通过经常吃一些豆腐、豆芽菜以及各种豆类食物来降低血胆固醇，对预防动脉粥样硬化和冠心病，是大有好处的；四是蔬菜。有研究发现，每天每公斤体重服用 1 克生大蒜或 2 克生洋葱，可起到上述预防作用。如果你的体重是 70 公斤，70 克生大蒜或 140 克生洋葱就能协助把血管内壁的“垃圾”——胆固醇及时清扫掉。

术后运动应掌握强度

高修仁教授指出，支架术后患者运动应该掌握运动强度。反映运动强度大小最实用的指标是心率。这里教大家一个公式：170-年龄=你运动时每分钟心跳最快的限度。举个例子，如果年龄是 65 岁，170-65 就是每分

钟 105 次心跳。这个就是上限，运动时一定要把心跳控制在限度之内。

适宜支架术后患者的体育锻炼项目包括：步行，每次可散步 45~60 分钟，或每日步行 1000~2000 米，步行时要步幅均匀，步态稳定，呼吸自然，防止摔跤；骑自行车，如有条件可应用健身自行车在室内进行运动锻炼；其他锻炼项目还有太极拳、体操及气功等，可根据具体情况适当选择。

术后看电视要有节制

研究表明，在观看生活娱乐镜头时，心电图无异常改变，而在观看惊险镜头时则心率加快，故支架术后患者在看电视时应有所选择，可看一些内容轻松愉快的节目，而不要看惊险恐惧的片和竞争激烈的体育节目。还要注意不要把电视的音量开得太大，看电视的时间不宜过久，持续时间最好不要超过两个小时。无论看什么节目，都不要过于投入而“目不转睛”。每看半小时要活动一下身体，闭目养神一会。



(羊晚) 家庭医生



豆专家

巧喝豆浆轻松减肥 (之二)

为什么只饮用豆浆就能达到瘦身效果呢？其实，从开始饮用到吸收消化，豆浆中所含的营养成分都不断地在帮助燃烧脂肪！

瘦下来后 1 个月观察状况

豆浆所带来的各种令人喜悦的效果中，最早出现的就是便秘的改善，快的在隔天就会见效。不过，关键的瘦身效果出现时间平均是在 1~2 个月，慢的话要半年。瘦身效果出现的时间因人而异，总而言之不要操之过急，应该等待一段时间再观察状况。

(曹金丽)



茶博士

绿茶饮用应有度

绿茶的性质偏寒凉，有清热去火的作用，适度饮用可以使人咽喉、口腔、头目等清爽舒适。但凡事就怕过度，绿茶喝得太多，就会降低人体的阳气，导致阳气的不足。这种饮茶方式，弊大于利。

还要注意，茶水不能空腹饮用，空腹饮用茶水，茶的寒凉之性会直逼下焦，损人真阳。很多人空腹饮茶后都有心悸、头晕的症状，就是体内阳虚的表现。正确的饮茶方法，应该是在饭后饮用，这样既有助于消化，又可以清解火热，且对人体没有损伤。

(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999)，不超值无条件退款 电话:6010699 6010199

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

自然流产后，休养很重要

专家提醒，自然流产后休养很重要，但还必须筛查流产原因，并进行针对性的调理。

没有借助手术和药物发生的流产就叫自然流产。很多人都知道流产后要好好休养，只有身体恢复好了才能再怀孕。但专家指出，在未查明流产原因前，贸然怀孕是很危险的。

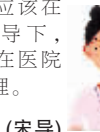
广州中医药大学第一附属医院妇科主任邓高丕说，自然流产的原因大致有 5 大类。一是有器质性病变，如子宫畸形、子宫肌瘤等，造成宫腔细小、胚胎着床位置不好或受压迫；二是内分泌功能不足，表现为孕激素(黄体功能)不足。在怀孕的前 10 周，胚胎的发育都是靠卵巢分泌孕激素支持，直到怀孕将近 3 个月胎盘功能完善，才转靠胎盘支持。所以早期孕激素不足，胚胎也难以发育；三是免疫功能的问题，如由于封闭抗体缺乏，胚胎被母体认为是异物而产生排斥，从而引起流产；四是外力作用，如碰伤、激烈运动、颠簸以及性生活等，对早期的胚胎都可能形成巨大冲击；五则为先天因素，包括染色体异常、精子、卵子异常、地中海贫血等。其中，精子、卵子异常也可能因后天炎症引起。

一般流产后恢复需要 1~2 个月的时间。此后，经过详细检查，有器质性病变的要对症治疗疾病，有内分泌和免疫的问题等也要尽快治疗。检查无特殊异常者则可以在下次怀孕前 2~3 个月开始调理。

中医认为，肾为先天之本，肾主胚胎，生育与肾的关系最大；脾为后天之本，能将胃受纳的水谷(食物)转化为精微物质(气血)；妊娠后需血养胎，靠气载胎。所以，流产后的中医调理主要针对肾、脾和气血。不过，调理也要进行中医辨证。从临床来看，肾虚和脾虚导致的流产占到自然流产的 60%以上，剩下还有血热、气血两虚导致的流产。肾虚者多有头晕耳鸣、腰酸酸软、夜尿多、小便频多的表现；脾虚者多有胃口不好、乏力、疲倦、大便溏稀；血热者容易上火，口干、尿黄、便秘；气血两虚者脸色苍白、



疲倦、心慌心跳、头晕。不同的症状若用相同的方子，可能越调理越糟糕。流产后的调理切忌自己买药，应该在医生指导下，在家或到医院正规调理。



(宋导) 她健康

哪些食物会损伤阳气



中医认为，养生保健要从保护人体的阳气入手。阳气是温热之气，凡属性质寒凉的食物，均会导致人体阳气的损伤。

随着天气逐渐转暖，许多人开始饮用大量的冷饮，这些寒凉之气进入人体后，为了对抗这些寒气对人体的损伤，人体就要耗伤大量的阳气。

还有很多食品、饮品，虽然感

觉上温度并不低，但是按照中医药属性的划分，多属于寒凉之性，如海鲜类。在海鲜类产品中，除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热之性，大部分均是寒凉的，像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。所以，像螃蟹类的海鲜，不能吃太多。

水果大多是属于凉性的，诸如西瓜、梨、脐橙等，很多减肥的女孩子常常不吃主食，而以水果、蔬菜为主要食品，日久同样会出现阳虚寒盛的诸多症状，如痛经、月经量少、月经后期甚至闭经的情况。没有五谷、肉类补充阳气，人体的阳气得不到补充，且大量的水果、蔬菜又会不断损伤人体



的阳气，最后发生阳虚寒盛，出现一系列的月经失调的病症。

曾经流传这种保健方法：早晨一杯凉白开，可以调节内分泌，还有润肠通便的作用。但晨起空腹时直接饮用凉开水，会大伤人体下焦阳气，这种保健习惯对健康不利。正确的方法应该喝温开水。



(贺娟) 家庭保健

博爱孕育讲堂

主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

宫颈糜烂可导致不孕

李女士已结婚有 4 年多了，一直都想要个小孩，可都没能怀上。李女士在我院体检的时候发现自己有重度的宫颈糜烂，经接诊的白翠莲主任询问，李女士说，平常也没什么特别不适的症状，就是感觉白带增多了，颜色黄粘稠，自己也没怎么在意。

白主任说，在大家的意识里，只要身体没有出现什么重的症状，还能够撑得住就没必要去看医生。可是，往往当病症影响到我们工作生活的时候，已经到很严重的地步了。就拿宫颈糜烂这事来说吧，宫颈糜烂是宫颈慢性炎症的一种表现，当糜烂出现并发展到重度时，那已经不是一两周的事情了，是长期的炎症由于没好好控制而导致的。

另外，宫颈糜烂可导致宫颈分泌物明显增多，宫颈黏液质地粘稠，其中含有大量的白细胞，当精子通过子宫颈时，炎症环境会降低精子的活力，粘稠的分泌物同样使得精子难以通过。炎症细胞还会吞噬大量的精子，剩下的部分精子还要被细菌及其毒素破坏。如果还有大肠杆菌感染，还会使精子产生较强的凝集作用，使精子丧失活力。以上各种对精子的毒害作用使精子能量消耗过多，寿命变短，这样既对精子的活动度产生了一定影响，同时又妨碍精子进入宫腔，从而最终减低精子和卵子结合的机会。形象地说，精子就像陷入了泥潭里面，被“淹死”了。因此，宫颈糜烂增加了受孕的难度，严重的可导致不孕。

因此，周口博爱妇科医院的妇科专家们提醒广大女性朋友，身体出现异常情况时，要绝对引起重视，不要能忍则忍，忽略病情的严重性。

周口博爱妇科医院 关爱女性健康 构建和谐周口

“微笑母亲”女性免费健康检查

为庆祝“三八”妇女节 100 周年，周口市慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合开展“微笑母亲”女性免费健康检查活动。

活动时间:3月6日~4月8日

活动内容：①就诊宫颈疾病、不孕不育、子宫肌瘤、无痛人流、乳腺疾病、内科、外科的女性朋友均可享受 B 超、阴道镜、红外线乳透等价值 188 元的免费健康体检。②宫颈癌细胞学检测(TCT)仅收 90 元(原价 150 元)，宫腔镜检查仅收 380 元(原价 580 元)。其他优惠项目请拨打 8366555 进行详细咨询。
住院患者享受新农合报销。男女不孕不育患者和其他门诊患者可申请医疗救助基金援助，腹腔镜手术最高减免 1300 元。

预告：“博爱孕育讲堂”下周一(3月8日)将推出《LEEP 刀治疗宫颈糜烂的优势》，敬请关注！

周口博爱妇科医院 | 健康热线:0394-8366555 00-18110012
院址:周口市黄山路(原车站路)中段路南
乘车路线:3、4路车到黄山路下车步行100米;1、7、10、13路车到院门口下车即到
新农合定点医院