



家庭医生



健康主要靠自己

身强则健,心怡乃康。
高官不如高薪,高薪不如高兴。
多揉腹;多泡脚;多动脑;多活动。

友,也是健康的首要问题。

身体对外界的一些反应,其实是正驱邪,是自己在抗病,但是我们却把它当成敌人,打击镇压。比如当你疲劳了,受凉了,得了感冒,就有了咳嗽吐痰等症状,这些都是身体在往外排毒,应该把它看成依靠对象,帮助将痰咳出去。又比如炎症高烧,白细胞增到一万两万,那是身体里的免疫细胞和病毒打仗,它不是打击的对象,是应该团结的朋友。

就是说,你活,也得让体内的一些细菌病毒活,不要依靠剿灭的方法来维持健康,病毒是杀不完的。联合国制定的 21 世纪教育目标,叫做“培养人自我生存与发展的能力”,这个完全适用于医学,适应于养生。就

是说,不要过度依赖医药,要做到有病自愈,没病自健康。

生存篇:与病共存保健康

有些症状虽然算不上朋友,但至少不是敌人,没有必要“努力找病除恶务尽”。

人过了中年,很多零件开始磨损,这是自然规律。于是身体里有三五种病是正常现象,如果因此生活在恐惧和不安之中,就是比疾病更严重的“心病”。应该在消极中看到积极,以积极健康的心态来看待这些疾病,从而强化机体的抗病能力,保持健康状态。

惜身篇:生病起于过用

生病起于过用,就像运动员的骨关节问题,是过分使用造成的。

中医强调阴阳平衡,“万物负阴而抱阳,中气以为和”,“阴平阳秘,精神乃治;精神内守,病安从来?”阴是身体内部的稳定状态,阳是对外部世界的适应能力。阴阳调和好了,人体内环境平稳,气血津液畅通,营卫功能强壮,就能建立自己对抗疾

病的整体屏障功能。

养生篇:身强乃健,心怡则康

吃得少:细嚼慢咽非常重要。吃得快就会吃得多,超出身体所需,影响代谢功能,人就衰老得快,还容易生病。慢慢吃,细细咬,既充分享受美食又避免营养过剩,饭后再活动一下,体内就不容易堆积脂肪。咀嚼还可以帮助唾液分泌。唾液是非常好的东西,富含上皮生长因子和神经生长因子。

走得多:走路可把下肢的血液泵上大脑。大脑供血和供氧情况如何,是人体或健康或衰老的直接标志。

要快乐:厄瓜多尔是世界闻名的长寿国家,那里的长寿老人比比皆是,他们喝酒吃肉抽烟,触犯所有的养生忌讳。他们愉快所以健康,心情愉快是健康长寿的重要原因。人的一生必会面临许多坎坷,保持好心态非常重要。人不可能没有忧,但大部分时间都要乐,乐以忘忧。中医看病,叫三分治七分养,意思就是说治疗的作用大概是三分,精神调节更加重要。(羊晚)

理念篇:健康主要靠自己

“谁是我们的敌人,谁是我们的朋友,这个问题是革命的首要问题”,《毛泽东选集》开篇的第一段话告诉我们,认清身体里的敌人与朋



常饮豆浆可瘦身

为什么仅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份都不断地在帮助燃烧脂肪。豆浆含有丰富的高优质植物性蛋白质,除了大豆蛋白质,还含有大量的大豆异黄酮、大豆配醣体等成份。这些成份可以抑制吸收体内的脂质和醣类,发挥燃烧体脂肪的效果。因此从饮用豆浆的那一刻起,经过消化→吸收→燃烧脂肪的各个阶段,这些有效成份都在发挥瘦身效果。

豆浆要慢慢饮用才能有效吸收营养成分。大豆蛋白质和大豆配醣体等有效成份如果没有被身体吸收,瘦身效果就会降低。因此,不要一口气喝下豆浆,而是一口一口慢慢地饮用。

(曹金丽)



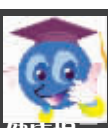
纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访,落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566



酗酒憋尿,慎防膀胱爆裂

大量酗酒,长时间的憋尿可使膀胱过度充盈而破裂。

喝酒有利尿的作用,大量饮酒应频繁上厕所排尿才对,但很多人在酒桌上憋尿,或者担心同座笑话“肾”不好,即使尿急也不上厕所。实际上,膀胱就好比一个气球,储存的尿液有限,当膀胱里有 200~300 毫升尿液时,我们就会有尿意,想要上厕所;如果膀胱里有 350 毫升尿液,人就会有强烈的尿意,往往会感觉憋不住;一旦尿液滞留超过 500 毫升,膀胱就会破裂。

另一种情况就是大量饮酒之后,喝醉了,不省人事,酒精会抑制大脑皮质的神经中枢,致使



尿意感觉迟钝。膀胱内的尿液不断增多,以至于超过膀胱平滑肌所能耐受的程度,如果此时发生呕吐(腹肌用力过度)、外伤等情况,均可使膀胱内的压力增高,造成膀胱破裂。膀胱破裂后,尿液外渗到腹腔可能会引起腹膜炎,大量出血甚至引起出血性休克而危及生命。

专家提醒,膀胱自发破裂具有发病急、病情危重、复杂等特点,常易误诊为其他急腹症。在酗酒之后,持续下腹部疼痛伴恶心呕吐,排尿困难,按压腹部会有疼痛感,并且无排尿或仅排出少量血尿都应高度怀疑膀胱破裂。

(张华)

当心“隐性食盐”



家庭保健

的“钠”与食盐中的“钠”一样,过量食用也会引起高血压。我们经常食用的油饼、油条、面包、饼干等也是含盐的,只是我们没意识到。还有很多零食,比如像薯片、瓜子、话梅

等零食也都不同程度含有盐分。

平时应少吃快餐、零食,养成少吃或不吃咸菜、腊肉、腊鱼、卤水等食品的习惯。

(陈立平)

埋线减肥法减掉的是水分还是脂肪

读者:我担心穴线减肥减掉的只是体内的水分而不是脂肪,这样体重会很快反弹,是这样吗?

医师周海燕:埋线一方面抑制了患者亢进的

食欲,同时也抑制了患者亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入。另一方面,它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经),使其功能活跃,增加

能量消耗,促进体内脂肪分解。所以穴位埋线减掉的是人体的脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,且反弹率极低,

这是穴位埋线减肥的最大优点。

地址:周口市八一路烧伤医院二楼针灸科
项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑
电话:0394-6199197
13592208703

“透明医疗”首例慈善爱心手术成功完成

今年 5 月 13 日是个平常的日子,然而对于家住商水县郝岗的何改英女士来说,却是一个激动人心的日子。

去年,何女士感觉自己的下腹疼痛,并伴随有尿频、便秘、白带增多、下体异味、月经不规律、月经量增多的现象。到医院一查,原来是患上了子宫肌瘤,由于家境贫困没钱治疗,子宫肌瘤目前已经发展到了 6 个,最大的如鸡蛋大小,最小的如花生米样大小。正当她恐惧不安,度日如年之际,通过周口电视台得知周口博爱妇科医院推出了“透明医疗”阳光工程,不仅可以和专家一起制定手术方案,家属还能在“亲情手术直播间”里观看手术的全过程。

“我们也很心动,希望能够享受“透明医疗”,因为我们家里比较贫困,没有那么多钱做手术。我以前就听说周口博爱妇科医院一向关注慈善事业,做了很多公益活动,所以我就马上给博爱妇科医院打电话求助,希望能帮帮我们。没想到,博爱妇科医院知道我的情况后,第二天就派专车来家接我们,并且承诺免费帮我们做手术。我当时非常激动,非常感谢博爱妇科医院!”何女士动情地说。

为她接诊的是白翠莲院长,检查后白院长告诉她:“虽然子宫肌瘤已经发展到了 6 个,但是通过腹腔镜微创手术,由计算机全程监控,通过计算机屏幕高清放大显示,肉眼可清晰地看见肌瘤的位置、大小及数量,然后在手术器械的帮助下,彻底摘除肌瘤。术中无痛苦,而且在可视条件下手术安全系数高,对患者的创伤也能降低到最小。”听说自己的生命没有危险,何女士激动地握住白院长的手,希望手术立即进行。

5 月 13 日 10 时整,何女士被送进了博爱妇科医院的微创手术室,由该院首席微创专家为她亲自做微创手术。而何女士的家属则在“透明手术亲情直播间”里,通过高清视频观看手术全过程,专家对手术进展情况进行同步讲解。手术历时 1 个多小时,非常成功!“能看到手术室内的情况,还有医生给我们讲解手术进程和细节,我们感到很放心。谢谢博爱妇科医院的所有医护人员。”患者家属激动地与白院长握手并表示感谢。

由于是微创手术,术后一个多小时后何女士已经能坐起来谈笑自如了,以前的不适感完全消失,感觉浑身轻松了很多,人也精神了。

“透明医疗”更是一种慈善爱心精神

博爱妇科医院的游院长说:“自从开展透明医疗以来,我们的手术室一直在超负荷工作,预约透明手术的患者非常多,还有一些外市(驻马店、新乡)的患者。有很多贫困的百姓到我们博爱妇科医院来咨询,希望能够做透明手术。游院长说,像这种相对贫困的患者,可在博爱妇科医院申请医疗救助基金,腹腔镜手术费最高可减免 1300 元。

博爱妇科医院此次推出的“透明医疗”阳光工程,更重要的也是为弘扬一直以来坚持的慈善爱心精神,使更多的老百姓能够得到透明医疗的实惠与关怀。

