

长痘是肺热 脸黄脾胃差 血淤爱长斑

皮肤变差反映身体疾病

健康的肌肤细腻、红润,如果出现暗黄、痘痘、色斑等情况,则反映内在脏腑的异常状态,为身体拉响警报。

痘痘:肺胃湿热。痘痘的形成多因体热、食肥腻食物,或因情绪不良导致肺经热盛、脾胃湿

热。时间长了,就会灼伤阴液,使阴虚火旺,湿热淤积于脸部,才会长痘,严重的会形成痤疮,严重的痤疮会有结节和囊肿,这种情况多因痰湿凝聚引起。久治难愈或常复发的痤疮与内分泌失调有关。

痘痘早期应以清肺为主。可多吃清肺的食物,如梨、蜂蜜、猪肝等。形成痤疮的,可选用陈皮、半夏煮水。饮食上,不要吃辛辣、刺激、油腻食物以及热性肉类,如羊肉。可多吃果蔬,但葡萄、荔枝等热性水果少吃。

肤色黯黄:脾胃不合、气血不足。肌肤出现黯黄、发灰的颜色,多因脾胃不合、气血不足等问题导致。尤其很多女性在消化不良、气血两虚的情况下,再加上压力、焦虑,思虑伤脾,从而使肌肤也逐渐变得黯淡、发黄。

调节脾胃,每天要多喝水,减少油腻和甜食。多吃青菜、水果的同时,可以适当吃一些瘦肉、坚果和豆类食品。另外,

可以把当归、大枣放在汤里,调节脾胃效果非常好。或煲一些活血补肾的汤品,放入地黄、当归、枸杞、黑芝麻等,一周喝三四次,肤色会明显改善。日常护肤上,黯黄肤色要少用化妆品,尤其是粉底。要彻底清洁肌肤和补水。

长斑:痰淤积滞、脾虚湿盛。从中医的角度讲,色斑缘于以下几种情况:精血不足、气血痰淤积滞皮下,色素沉着而致;肝郁气滞、郁久化热、灼伤阴血,使颜面气血失和而发病;脾虚生湿,上蒸于颜面所致。此外,一些慢性病、精神刺激、紫外线照射、化妆品使用过度等也可导致此病。

如为气血淤滞引起,可将杏仁、桃仁、白果仁研磨后,与粳米同煮,可以活血,常吃能减少色斑。如因脾虚



湿盛,红豆薏米汤就是很好的祛湿美容食物。

(新华)



时尚的玉米豆浆

适合人群:办公室白领

材料: 黄豆 2/3 杯,甜玉米粒 1/3 杯。

做法: 将泡好的黄豆、玉米粒一起放入豆浆机杯中,加水至上下水位线间,接通电源,按“玉米汁”键,待豆浆制成即可。

营养小贴士:

这道时尚的玉米豆浆,富含糖类、蛋白质、胡萝卜素、磷、镁、钾、锌等,有降低胆固醇及预防高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等效果,并有抗血管硬化的作用。玉米中含有一种抗癌因子——谷胱甘肽,这种物质中含有一种抗氧化作用的硒,它的抗氧化作用比维生素 E 强 500 倍。

九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822 8239708



为了健康,请“斤斤计较”

据统计,因病而死亡的患者中有 15~20% 合并有肥胖症。此外,肥胖症者动作迟缓,工作疲劳,常有腰、背、腿疼,不能耐受高温,影响体型美。随着现代社会的发展,生活水平的提高,肥胖症有逐年增加的趋势。所以,为了健康,周海燕提醒你“斤斤计较”。

地址:周口市八一中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

医师:周海燕

吃芹菜 按腰背

盛夏解疲乏



又到酷暑,“好累啊”成了很多人的口头禅,尤其是今夏还需鏖战观看世界杯,更是让不少球迷倍感疲乏。专家指出,在持续高温的天气里,很多人都会吃不下、睡不好,因酷暑而疲乏无力、烦躁不安、食欲减退,甚至出现头晕、胸闷、恶心等症状,这些可以通过饮食、按摩来调理。

夏吃芹菜益处多

盛夏疲乏不适要考虑补钾。钾是人体不可缺少的元素,其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。夏季出汗频繁,体内钾元素随汗液大量排出,又得不到及时补充,一旦缺钾,不仅精力和体力

下降,而且耐热能力也会降低,最突出的表现就是四肢酸软无力。此外,饮食不振、睡眠不足、过分贪凉等也是夏季疲乏的主要原因。

专家说,改善夏季疲乏,可以从饮食入手,适量多吃含钾食物,如香蕉、菠菜、大葱、芹菜等。茶叶里面的含钾量特别多,炎炎夏日多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

芹菜营养丰富,夏天吃芹菜好处多。芹菜不仅富含钾、钙、铁等元素,还含有丰富的胡萝卜素和多种维生素。芹菜叶茎含有芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油,有降压、利尿、健脾、增强食欲的作用,还可作为高血压、动脉硬化、神经衰弱、月经不调和痛风的食疗。不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶,这就极不科学,因为芹菜叶中营养成分远远高于芹菜茎。

按摩腰背最解乏

按摩是个不错的缓解身体疲乏的办法。专家指出,如果按摩的重点在后背,抗疲乏的效果最好。背部有很多的内脏对应的穴位,

肺俞、心俞、脾俞、肾俞、肝俞,都在后背的位置上,后背劳累则加速阳气的流失,而放松背部穴位,就能起到辅助养心阳的作用。

最简单的背部按摩可以由家人直推背腰部,以双手掌在背腰部自上而下推揉,然后以双手拇指指端或掌根按压脊柱两侧。也可以按揉腰背,用手掌掌根在后背脊柱两侧肌肉上,做轻快的、柔和的回旋运动,注意手要按住肌肉施加一定压力,不要在皮肤上摩擦。在一固定点按揉数十秒后将手向下移一手掌宽,再重复此操作,直至按揉到臀部以上。或是提捏夹脊,用单手或双手的拇指与食指相对,将脊柱旁边的一条形肌肉用力提起,边移边提,边提边拿。先从颈部以下做到臀部以上,再自下而上操作。上下反复操作两遍。操作中注意对称提捏,不宜用力抓拧。

需要注意的是,背部按摩虽然可以抗疲乏,但是也不能按摩过频或者过重,尤其是夏天最好是少用精油按摩,不然会引起身体燥热,情绪焦躁,更不利于身体放松和缓解疲乏。(汤雷)

零食放到别的屋

在家看世界杯的球迷,面前往往摆着一堆零食,边吃边看,很是惬意,但这样做对健康损害非常大。因为眼睛一直盯着屏幕,吃东西就会无节制,不知不觉可能吃多了。专家建议,看球前可把啤酒等零食搬到另一个屋去,或放在高一点的地方,这样每次想吃东西,就不得不站起来,

跑去抓一把或喝一口。如此既能避免吃得过饱,又增加了活动量,一举两得。

喝杯绿茶提神

熬夜看球的人,爱喝点啤酒助兴,酒精过量会损伤肝等脏器,而冰镇啤酒更会刺激肠胃,对健康极为不利。推荐在看球时喝杯淡绿茶。

再晚也要泡脚

看完激烈的赛事,兴奋感很容易让人难以入眠,对此,专家建议,不管多晚,看完球最好用热水泡脚,可以促进全身血液循环,缓解疲劳,帮助顺利入睡。

(王右)

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

博爱孕育讲堂

腹腔镜微创手术 全程实录

“生死时速”

——微创手术拯救宫外孕患者

“快!危险,马上手术……”随着医护人员急促的喊声远远传来,一位表情痛苦的女性被推入了周口博爱妇科医院门诊大厅,片刻不停地送往楼上的层流净化手术室。整个过程不到一分钟,却带来了无限紧张的气氛,也让过往病人捏了一把汗。

一般情况下,妇科病很少有如此危急的状况,可在这时,却让在现场的人感觉,似乎演绎了一场真实的《生死时速》。

宫·腹腔镜挽救生命,保全当母亲权利

当患者被送达周口博爱妇科医院时,患者的输卵管已经出现了破裂,出现了大出血,随时都可能危及生命,情况十分危急。看到这种情况,周口博爱妇科医院宫·腹腔镜微创手术专家卢学理主任等马上为病人实施腹腔镜下宫外孕手术。

宫·腹腔镜微创专家们首先为患者剥除了输卵管部位的孕囊,实施了电凝止血,解除了她的生命危险;同时,在腹腔镜可视的高科技下专家们发现,患者盆腔严重粘连,输卵管不通畅,这也就是患者得宫外孕的真正原因。为了让患者今后能正常怀孕,专家们又为她做了盆腔粘连松解和输卵管伞端造口术。手术后,病人的伤口不但不留疤痕,康复快,而且今后能正常怀孕的几率在 80% 以上。

专家温馨提示,留意宫外孕发出的信号

据为患者主刀的周口博爱妇科医院宫·腹腔镜微创专家卢学理主任介绍,宫外孕是育龄期妇女容易发生的一种异位妊娠,异位的部位主要在输卵管,其破裂和流产进入腹腔引起急腹症,严重时因大出血可以很快致死。

为了让女性能增强关于宫外孕的知识,并提高警惕,卢主任根据经验,为女性总结出了患宫外孕所出现的普遍症状:1.有停经史和妊娠反应,有时一侧下腹胀痛;2.剧烈腹痛,突然发作,常伴有恶心呕吐。阴道内不规则出血,血色深褐,量少、淋漓不净;3.由于腹腔内急性出血加之剧烈腹痛,常造成患者晕厥以至休克。根据这些总结,女性平常一旦发现自己有这样的症状,应马上去专业的医院,以免发生生命危险。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

“博爱名医会诊周口” 大型诊疗活动 正式启动

时间:6月10日至7月10日
B超、数码阴道镜、输卵管通液、白带常规、早早孕检测、尿常规等妇科检查项目免费

精液常规、性功能检测、前列腺液常规、B超等男科检查项目免费
各项手术定价收费价格公开透明(更多优惠见院内公告)
详情咨询:8366555

周口博爱妇科医院

健康热线:0394-8366555 00:15312011

地址:周口市黄河路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;1、7、10、13路车到东口下车往东100米

新农合定点医院