



听各科医生讲保健

医生作为医学专业人士,对于自己及家人的健康保养也格外有经验。下面几位医生分享了从不对外说的10个健康经,值得看一看。

免疫科医生: 吃能提高免疫力的食物

陕西省友谊医院免疫过敏科医生吴合:我会多吃粗粮,如红薯、小米等。

另外,长期服用可以提高免疫力的枸杞、黄芪、金银花、何首乌(还有减少脱发、白发的功效)、大枣等。我从来都不吃保健品,因为这些东西不仅价钱昂贵,实际上药效也是微乎其微,但钙片、维生素等可以适当吃点。

风湿科医生: 每次洗手都用热水

上海交通大学附属第三医院风湿免疫科主任赵福涛:我每天用温水泡脚,多喝水,预防感冒。每天都用偏温热的水(30-40℃)洗手、洗头、洗脸,洗澡时也喜欢用温热的水淋浴颈部、膝部几分钟。因为风湿、类风湿病人都是怕冷怕湿的,所以我也建议这类人尤其是老年病人,多用温水,洗脚洗澡后立刻擦干皮肤,天气变化一定要做好保暖措施。

皮肤科医生: 40岁后保养脖子

广东省皮肤病医院院长杨斌:我之所以皮肤能够保持目前还算不错的状态,一方面是因为自己心态很好,不偏执;另一方面懂一些皮肤保养的专业知识。我使用带防晒指数的日霜,这种防晒霜并不厚重,但也够用,如果要去海边旅游则使用专门的防晒霜。我的皮肤属于中性,所以不太使用洗面奶。近十年来,我在护肤上最大的变化就是一定会用精华

素和晚霜,40岁后关注到脖子的保养,给脖子搽一点营养霜。

眼科医生:黄色镜片好

广州医科大学附属第二医院眼科主任沙翔垠:眼镜选择黄色或茶色镜片,可有效滤除蓝光,改善视觉对比度和清晰度。黄斑病患者更应如此。适当控制进水量,以防眼压升高。不穿领口过紧的衣服,不长时间低头工作,注意这些可预防青光眼。

神经内科医生:拒绝暴怒

广州医科大学附属第二医院神经内科主任医师高聪:尽可能克制情绪,不暴怒。暴怒伤脑。情绪激动容易引起血管强烈收缩,诱发脑中风、脑出血。对于血压升高不要放任,血压升高会导致心脑血管病。即使是轻微的血压升高也不要忽略。

据《徐州日报》

千家药方

治小儿口疮方

硼砂 20 克,青黛 10 克,人工牛黄 4 克。将硼砂、青黛共研成细末,再与人工牛黄混匀,分成 20 等份。每次使用时取药末 1 份,用消毒棉签蘸取药末涂患处,每日 1 次,连用 2-6 次即可见效。

治呃逆食少方

砂仁 9 克,粳米 50 克,鲜生姜适量。将砂仁打碎;鲜姜榨汁液备用;粳米放入锅内熬粥,待快熟时加入砂仁再煮 5-10 分钟,加入姜汁搅匀即可,每日 1 剂,连服 3-5 日,对受凉所致的呕吐、呃逆、腹胀、腹痛、食少等症有较好的治疗作用。

治肺燥干咳方

枸杞子 10 克,龙眼肉、黄精各 10 克,鸽蛋 5 个,冰糖适量。将三味中药洗净切碎,放入锅中,加清水 750 毫升,煮沸 15 分钟后将鸽蛋打碎下锅,入冰糖稍煮即成。每日服食 1 次,连服 7 日。可补肝益气,对肺燥干咳有较好疗效。

据《家庭医学》

一分钟健身操

一分钟健身操全套共七节,可起到舒筋活血、健身强体的功效。其方法如下:

- 1.眼睛向左,右斜视,各做6次。可消除双眼的疲劳感。
- 2.直坐,两手紧握椅子后背,双肩抬高,可防肩周炎。
- 3.直坐,双手置脑后,将手掌用力压迫后脑勺数秒钟,可防前额过早出现皱纹。
- 4.双肘撑在桌面,手伸开,掌心支撑下颌,做深呼吸,头颈要挺直,下巴用力压迫掌心,可预防颈椎病。
- 5.背对桌子站立,用力抬桌子数次,可锻炼臂力。
- 6.从桌边随意取一件东西,用力紧紧握住。此法可锻炼手臂和胸部肌肉。
- 7.坐椅子上,屈膝抬双腿,然后将腿尽量伸直放下。此法可加强腹肌力量,防止大肚子。

据大众养生网

医生提醒

坏习惯加速钙流失

不良生活习惯会造成钙流失。首先,吃得太咸。人体内的钙是通过与钠相伴从尿中排出的。如果吃盐多,尿钠就排出多,同时尿钙排出量也会增加,身体内的钙丢失随之增多。其次,晒太阳的机会变少,会阻止皮肤合成维生素D。此外,吃肉太多也会导致膳食总蛋白质过剩,进而增加尿钙的大量流失;运动量不够时,骨组织也会自动降低骨量。

郑州中心医院大内科主任,李清楚

在线咨询

脂肪肝如何保养

读者孙女士问:我患中度脂肪肝5年了,体型偏胖,试过减肥,都没成功。请问脂肪肝该如何治疗和保养?

解答:目前尚无防治脂肪肝的特效药物。西药常选用保护肝细胞、降脂的药物及抗氧化剂等;也可用丹参、山楂、草决明、泻泽、柴胡汤、五苓散等中药治疗;穴位埋线疗法也有一定效果。脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗可恢复正常,最重要的是找出病因,如长期大量

饮酒者应戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食,使体重恢复正常。生活中,合理膳食,提倡高蛋白,高维生素,低糖,低脂肪饮食,适当补硒;禁酒戒烟;适当有氧运动,比如慢跑、快走、骑自行车、打羽毛球、跳绳和游泳等;保持心情开朗、不暴怒、少气恼,注意劳逸结合。任何药物进入体内都要经过肝脏解毒,在选用药物时更要慎重,谨防药物的毒副作用。

据《生命时报》

长寿调养药膳

对于希望通过中医调理,但又对中药特别敏感的患者和人群,药膳是很好的选择。

党参黄芪芡实淮山瘦肉煲

材料:党参 15 克、芡实 20 克、黄芪 20 克、淮山 50 克、瘦肉 250 克。

疗效:对久病体虚或大病恢复期脾虚食少、肺虚喘咳、肾虚遗精、虚热消渴等症的人群,有良好的保健作用。

西洋参石斛淮山煲鸡汤

材料:鲜铁皮石斛 24 克、西洋参8克、淮山50克、老母鸡1只。

疗效:对经常熬夜睡眠不足,及乏力失眠、心烦意乱、五心烦热、口干干燥等有很好的作用。

据《宁波晚报》

五法缓解老人“屏幕眼”

如今,“屏幕一族”不仅仅是年轻人的标签,不少老年人也加入到这个队伍中来。很多老年人喜欢看电视、玩手机、玩平板等,甚至一看就是一整天。由于长时间盯着屏幕,继而出现眼睛发胀、视力模糊、眼睛干涩、畏光、眼睛刺痛等视力疲劳的症状,俗称“屏幕眼”。老年人出现“屏幕眼”时,不妨试试下列方法,坚持练习15分钟左右,可以有效放松紧张的眼部肌肉,从而保护视力。

- 闭目放松
先静心闭目片刻,以两掌轻捂双眼,全身肌肉尽量放松,30-50秒钟后,睁眼并眨眼多次。
- 快速眨眼
缓慢地进行深呼吸,当吐气时,快速地睁眼和闭眼,而且要慢慢地把气吐出直至吐干净,反复做五次。
- 眼瞅鼻尖
缓慢地深呼吸,吸气时,眼球向下看鼻尖,吐气时,眼睛放

松,恢复正常,然后看看远方的物体,并慢慢地把气吐净,反复做3-5次。

极目远眺

闭目,眼球先从右到左转10次,再从左到右转10次,然后突然睁眼,极目远眺。

按眼周穴

正视前方,按揉眼周穴位,直至出现酸胀感,可使眼内气血通畅,改善神经营养。

据养生保健网

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购物
时尚

电视购物汇