

小满养生宜“吃苦”



保健课堂

目前,正处于小满时节。那小满时节该如何养生呢?地区中医医院内科主任全永利说,小满时节人体代谢旺盛,营养物质消耗增多,应及时进补,且偏于清凉,切忌过于温热,损耗阴津,过于寒凉的食物也不要摄入过多,可以多吃苦菜。

全永利表示,小满时节气温明显升高,雨量增多,要注意气温变化,随时添加衣服,不要着凉受风而患感冒。在小满节气的养生中,特别提出“未病先防”的养生观点,就是提醒人们在疾病没发生之前做好各种预防工作,以防止疾病的发生。

全永利建议,这个时节要多吃苦味食

物。夏季蔬菜水果相对比较,在保证清洁卫生的条件下,能生吃的尽量生吃。苦味食物有清火的作用,同时淡淡的苦味还能增进食欲,有健胃的作用。还要适当补充蛋白质,蛋白质来源一种是动物性蛋白质,以清蒸鱼最好;一种是植物性蛋白质,以摄取豆类食物最好。

同时,此



节气是皮肤病的易发期,所以饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物,还要忌食酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物,如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、羊肉、鹅肉等。

全永利提醒,小满时节的养生要做好防热防湿的准备,否则极易

引发风湿等病。天气渐趋炎热,人们容易感到心浮气躁,情绪波动较大,所以平时要注意控制自己的情绪,更要注意补充营养。睡觉时不要为贪图凉快而睡在冷地板或凉席上,以免湿气侵入筋脉,导致风湿病,或头重身痛,或生痱疔疖。也不可随意坐在晒热的椅凳或砖石上,以免热毒侵入肌肤,导致患坐板疮或生毒疔。

随着气温回升,很多人会感到心烦气躁。全永利建议,按摩劳宫穴和中冲穴可缓解心慌气短。劳宫穴位于第2、第3掌骨中间,握拳时中指指端下即是该穴。按摩劳宫穴有清心安神、消止痛的作用,像中暑、心痛、烦闷、胸肋痛、口疮、舌烂、口臭,都可以按摩劳宫穴。

(记者 吕娜)

饮食与健康

肿瘤患者警惕营养认识三大误区

新华社天津5月22日电(记者 张建新)近日,天津市肿瘤医院开展的一项调查显示,肿瘤患者术前营养不良的发生率高达30%,80%的患者术前膳食摄入能量不足,九成以上肿瘤患者蛋白质摄入不足。

天津市肿瘤医院营养科主任王昆表示,当前医患双方对肿瘤营养治疗的重视程度不够,部分患者产生了少吃或者不吃能饿死肿瘤、吃得越好肿瘤长得越快、专吃某一种食物补充营养这三大误区,导致自身营养状况难以支持抗肿瘤治疗。营养不良会降低肿瘤患者生活质量、缩短生存时间,营养治疗不足也是目前肿瘤患者五年生存率不高的原因之一。

误区一:少吃或者不吃能“饿死肿瘤”

肿瘤细胞并不是正常细胞,这些异常细胞会快速分裂、生长并“窃取”体内正常细胞的营养。“饥饿疗法”会造成机体营养不良,影响体内正常细胞的生长和保护作用,导致自身免疫力下降,增加感染风险。

营养及代谢干预的主要目的并非治疗肿瘤,而是通过维持或改善食物摄入,改变代谢紊乱的状况,维持身体机能,减少治疗中断风险。

王昆主任建议,肿瘤患者不要过度担心吃“营养”食物会使肿瘤发展。肿瘤细胞主要通过糖类提供自身所需能量,对于脂肪的利用率差,因此,高脂肪、低碳水化合物的饮食应作为肿瘤患者的首选方案。而当肿瘤患者食物摄入量下降,难以维持正常的健康体重时,就要接受专业的营养支持治疗,通过调节饮食摄入、身体代谢、肠道菌群等方式进行营养干预,从而改善肿瘤患者预后,提高患者生存率和生活质量。

炎炎夏日如何防晒

“我涂了防晒霜为什么还是被晒黑了呢?”每逢夏季,防晒霜都是女士们出门的必备品,有些女士在使用防晒霜后发现防晒效果不明显。地区中医医院皮肤科主任阿依加曼·阿布拉说,如果防晒霜使用不当,不仅达不到防晒的目的,还会损伤肌肤。

阿依加曼·阿布拉提醒,防晒霜涂抹过多或过少都不行。很多女士觉得防晒霜过于油腻,所以会在手背上挤一个黄豆粒般大小的量,然后涂在脸上,但这种涂抹方式并不正确,因为防

防晒霜的量过少根本就抵挡不了紫外线的照射。还有些人恰好相反,会涂抹很多防晒霜,使整张脸看起来油腻腻的,加上毛孔呼吸困难,反而会降低抵抗紫外线的能力。因此,防晒霜用量过多或过少都不合适,一枚硬币大小的量刚刚好。

有些女士习惯出门前几分钟才涂防晒霜,认为这样防晒的时间可以久一点,但这种做法并不正确。因为防晒霜刚刚涂好并不会立刻发挥作用,也没有抵御紫外线的能力。正确的做

法是在出门前半小时将防晒霜涂好,这样才有利于防晒膜的形成,能有效抵御强烈的阳光照射。

不少人为了使防晒效果更好,保住自己娇嫩的肌肤,会同时使用几种不同品牌的防晒霜,这种做法并不正确。多种品牌的防晒霜混合在一起使用,不但会相互排斥,达不到理想的防晒效果,还有可能引起皮肤过敏。所以,防晒霜尽量不要同时使用多个品牌。

(记者 吕娜)

皮肤被晒伤 急救要得当



在太阳底下暴晒时间长了容易晒伤皮肤,人会感到很强的灼热和疼痛感。地区中医医院皮肤科主任阿依加曼·阿布拉提醒,这时一定要抓紧时间科学护理,以免皮肤损伤加重。

冷敷护理:冷敷有助于中和晒伤,冷敷时可以将毛巾或衣服放入冷水或冰箱中,拿出稍稍拧一下(不滴水就行),然后敷在皮肤上。当水分逐渐蒸发时,就会有冷却作用,有助于控制晒伤和疼痛。一天敷3—4次,每次约半小时。还可以用纱布沾满饱和的生理盐水或清水,置于冷藏

室,待冰凉后敷于刺痛部位,约20分钟后取下,可以消除灼热感,并有助于减轻皮肤红肿症状。

涂抹黄瓜汁:用黄瓜汁敷在疼痛的皮肤上10分钟,清凉透入皮肤,疼痛自然消减。黄瓜汁水分丰富,包含的维生素C能增强皮肤的再生能力,既可补充皮肤失去的水分,又可治疗脱皮现象。需要注意的是,身体要用水冲洗干净。

热敷茶水:用棉球蘸茶水轻轻拍打晒伤处,这样可以滋养皮肤,减轻灼痛感。因为茶叶里含有鞣酸,具有很好的促进收敛作用,能减少组织肿胀,减少

细胞渗出,对于轻微晒伤而没有暴皮的皮肤非常管用。如果晒伤的面积太大,可以在脸盆中加入浓茶,让晒伤的皮肤浸在水中多泡几分钟,效果会更显著。

涂抹芦荟汁:将芦荟的汁液涂在被晒伤的皮肤上,让汁液自然干透。芦荟除了可以帮助受伤的皮肤更快恢复外,还有降热、清凉的功效。

擦拭西瓜皮:西瓜皮含有丰富的维生素C,具有消炎、美白的功效,能改善晒伤皮肤。若用西瓜皮在晒伤部位反复擦拭,或切成薄片敷在晒红的皮肤上,可有效减轻疼痛症状。

阿依加曼·阿布拉还提醒,如果在晒后引发皮肤出现过敏红肿现象,需要及时对肌肤进行应急处理。一般出现晒伤情况后不宜再用常用的清洁产品,最好使用弱酸性符合肌肤PH值的清洁品,以免刺激肌肤。如果不知如何选择清洁品,最简单的方法就是使用婴儿香皂或不含皂碱的婴儿沐浴露等来清洁肌肤。补水最好使用矿泉水喷雾,为肌肤轻柔地补充水分,但一定要注意一定要待肌肤冷却后再喷洒,因为当肌肤温度过高时,若是立刻使其降温反而会因热胀冷缩温差太剧烈,导致肌肤出现过敏症状。

(记者 吕娜)



怎样保护眼睛不受损伤

服务健康

南疆的绿洲大多毗邻沙漠,或者就在沙漠之上,因此外出活动受到风沙的危害很大,再加上气候干燥,日照时间长,患眼疾的人较多。那么,如何保护眼睛防止伤害?浙江丽水援疆专家、新和县眼科主任、副主任医师滕荣健为大家支招。

注意防风沙和紫外线伤害
南疆风沙大,建议出门时戴帽子和墨镜,避免风沙进入眼睛,同时也防止阳光直射眼睛,对眼睛造成伤害。特别是长期在沙漠里的工作者,一定要戴防风镜。

电脑桌前不宜久坐
使用电脑时,每隔一段时间应休息一下,避免眼睛长时间对着屏幕,造成瞬目频率减少,容易引起眼睛干涩、视疲劳等不适。另外,使用电脑过程中要多眨眼,刺激眼睛泪液分泌,使眼睛保持湿润。

经常做眼保健操
有助于改善眼睛血液循环,使血液畅通,放松眼部肌肉,从而缓解眼睛疲劳。

多食用对眼睛有益的食物
补充各种维生素和矿物质,尤其是维生素B,有助于保护眼睛。如果眼睛干涩,可以多饮绿茶或菊花茶,同时用水蒸气熏眼睛,不但可以使眼睛放松,缓解眼睛疲劳,还有助于改善眼睛局部血液循环,促进泪液分泌,让眼睛更加舒适。

室内光线要柔和
很多人意识到室外光线对眼睛的伤害,却忽视室内光线对眼睛的伤害,这个后果也很严重,特别是孩子,一定要注意光线的柔和度,尽量使用护眼灯。

(记者 龚喜杰 通讯员 彭景霞)

如何预防颈椎病?

专家作答

读者李女士打进本报新闻热线2142110咨询:我长期伏案工作,最近到医院检查发现自己患了严重的颈椎病,家人都比较担心。请问如何才能预防颈椎病呢?

地区中医医院综合治疗区主任唐军介绍,预防颈椎病首先要避免长时间低头工作。如果长时间伏案工作,一定要适时休息,工作半小时至一小时要适当地做颈部训练,一般建议做5分钟颈部后仰及各个方向的运动锻炼,让颈部休息一会。每天对着电脑的工作者,可适当抬高电脑显示屏的高度或者降低座椅的高度,将低头的动作改成平视或稍仰视。“低头族”一定要注意正确的姿势和合理的时间安排,玩一段时间后就要给眼睛以及颈椎放松一下。改变不良的生活习惯,切勿躺着看电视。夏季和冬季要注意颈部保暖,颈部忽冷忽热易引发颈部肌肉及筋膜无菌性炎症。

颈椎病有很多类型,比如以颈部不适感为主要症状的颈型颈椎病;以上肢麻木为主要症状的神经根型颈椎病;以行走无力、胸部束带感为主的脊髓型颈椎病等。如果生活中出现颈部酸痛难忍、头晕、肢体麻木、行走无力等不适感,要及时就诊,对症治疗。

(记者 吕娜)



热烈庆祝中国平安成立31周年 平安人寿推出“安心百分百保险产品计划”

平安人寿重磅推出聚焦意外保障的“安心百分百保险产品计划”(以下简称“安心百分百”)。该产品针对成年人群设计,保险期至75周岁,责任涵盖海陆空交通意外、常见意外和自然灾害等多种意外场景,保费最低6.8元/天,保额详情请咨询您身边的代理人,同时兼具满期生存给付的特点,为被保险人提供“百分百”的意外风险保障与守护。

平安人寿相关产品负责人表示,随着经济环境加速变迁、生活方式日益丰富,社会公众所面临的意外风险和安全隐患不断增加,意外伤害的发生率逐年攀升。突发性的意外伤害事故不仅对受害者个人的生命安全、健康及生活质量构成严重威胁,而且也给社会、受害者的家庭带来了心理和经济等方面的沉重负担。

基于以上客户需求洞察与现状考虑,平安人寿充分发挥产品开发优势,针对成年客户推出“安心百分百保险产品计划”,该计划由平安安心百分百两全保险/平安尊享安心百分百两全保险、平安附加定期(2019)意外伤害保险(可选)、平安附加定期(2019)两全保险(可选)组成,重点聚焦意外保障,将于5月27日司庆日正式上市。

保障全,责任覆盖三大类意外

安心百分百责任覆盖意外种类广泛,包含自驾、轮船、火车、汽车、地铁、飞机等海陆空交通意外,溺水、跌倒、运动、高空坠物、烧伤烫伤等生活常见意外,以及地震、泥石流、滑坡等八大自然灾害,全方位防御意外风险。

保障久,保险期至75周岁
安心百分百保险期至75周岁,保障覆盖人生各个重要阶段;满期生存至75周岁,还可100%给付所交保费。

保额高,安心百分百
以30岁男性购买尊享安心百分百为例,年交保费2500元,日均保费6.8元起,即可获得百万保障。具体而言,普通意外身故或全残保额100万元起,因搭乘航空、列车导致意外身故或全残可保500万元。

灵活附加,满足客户多样需求
客户可灵活选择附加伤残、意外医疗和住院津贴贴,提升保障范围,满足自身多样需求,为保障加码。

平安人寿表示,公司将多举措回馈社会与广大客户。未来,平安人寿将继续秉持“爱与责任”理念,坚持“保险姓保”,致力于推动产品开发与创新,积极为客户提供更全面的保障和个性化服务,为客户美好生活保驾护航。

严惩黑恶违法犯罪 维护社会和谐稳定

有黑扫黑 有恶除恶 有乱治乱