

视频回放

专家视频传授排毒绝技 身体毒素要排 情绪毒素更要排



排毒专家林光常 快报记者 俞叶俊 摄

“怎么才能知道自己身体里面有毒素?”“排毒能减肥吗?”前天,快报“生活南京.com”的视频迎来了台湾的排毒专家林光常博士,读者的问题是一个接着一个,林光常博士一一向读者们传授排毒绝技!

红薯水果要连皮吃

林光常说,保证健康要从正确的饮食开始,排毒早餐的吃法是,一份水果、两份蔬菜、一份红薯、一份米饭,有一个经理,就根据这个方法做了,瘦了12斤。他说,以前很多人吃五谷杂粮,吃红薯舍不得把外面的膜、皮去掉,都是完整的吃,这样把最完整的营养吃进去,而现在都把加工后的东西吃进去,这不是最有营养的食物。红薯最有营养的是皮,最外面是膜,膜保护着皮。可以在蒸之前,用刷子刷干净,如果去掉膜的话,营养就没有了。像苹果、胡萝卜等,最有营养的也是皮,因此最好连皮吃水果。

每天早起喝一杯水

要排毒,就要从每天早晨开始。林光常建议,早上

起床后,没有刷牙之前,喝一大杯水,这样就可以迅速排便,将前一天身体中的杂质排泄掉。有人第一次尝试时,发现排出的便都是黑色的,这都是粘在大肠壁上很长时间的毒素。不过,这其中可是有诸多讲究的,首先是需要在刷牙前生饮,因为唾液里有十分丰富的酶,一刷牙很容易被破坏;其次这“水”必须是没有杂质的好水。每天早起能喝1200毫升水,会让一天都过得轻轻松松,如果连400毫升水都喝不完,那就表示你可能患胃病了。晚上睡觉前,不能大吃大喝。

情绪毒素更要排

一读者问,他喜欢在家里赤脚走,这种生活方式健康吗?林光常说,在新疆有个长寿村,很多长寿老人终身不穿鞋,这是健康的方式。另外,他还赞成裸睡,如果要穿衣服,也要穿棉纱的衣服,千万不要穿化纤的。

林光常说,大多数人认为毒素只存在于身体之中,其实,真正最毒的是属于心毒。随着工作、生活等四面八方的压力不断增大,就会出现愤怒、仇恨等情绪。比如我们心里总不原谅一个人,老责怪一个人,或者甚至总是恐惧一个事情,这就是最大的毒素。这时候你的身体就会受到很大的损伤。而不少慢性病也会悄然滋生。林光常说,遇到这种情况时,最好的解毒方法就是努力保持自己心态的平和。排出毒素以后,你的人际关系就会很好,受到伤害时,也能学着宽恕别人,而不是以怨报怨。

见习记者 史丽君 快报记者 张星

电脑一族 提防有“鼠”上手

腕关节为啥不听使唤

病例:吴小姐长期从事文字工作,每天使用电脑至少6个小时,她的两只手出现麻木灼痛感,腕关节也微微肿胀。工作一天下来,稍稍抬一下右手的胳膊,都感觉到酸痛地疼痛,而且,这种疼痛有时候还会牵拉到右侧的颈部,吴小姐去医院检查了一下,医生说她患的是鼠标手。

专家点评:每天重复在键盘上打字或移动鼠标,使手腕关节长期、密集、反复和过度活动,导致周围神经损伤或受压迫,从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。另外,肘部经常低于手腕,而手高高地抬着,神经和肌腱经常被压迫,手就会开始发麻,手指灵活性变差,所以患者可能经常关节痛。

别把鼠标放在桌子上

走进南京一些写字楼的办公室,你会发现,可能因为鼠标线不够长等原因,不少人习惯将鼠标放置在桌上。对此,南医大二附院骨科副主任医师王云华介绍说,鼠标的位置越高,对手腕的损伤越大;鼠标的距离距身体越远,对肩的损伤越大。鼠标应该放在一个稍低位置,这个位置相当于坐姿情况下,上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的位置也应该和这个差不多。

鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大,这方面的受力长期由肩肘负担,这也是导致颈肩腕

大家在使用电脑的时候,应该或多或少有过体会:当长时间握住鼠标的时候,会出现手部冰凉,五指无力握拳或者麻木的感觉。这就是现在人们常说的“鼠标手”了,随着电脑的普及,鼠标手已经成为一种现代文明病。

综合征的原因之一。上臂和前身夹角保持45度以下的时候,身体和鼠标的距离比较合适,如果太远了,前臂将带着上臂和肩一同前倾,会造成关节、肌肉的持续紧张。因此,他提醒使用电脑者应该关注这些细节。

王云华主任提醒读者,每天持续6小时手持鼠标工作或玩电脑游戏的人,都会有不同程度的腕部损伤。鼠标手早期症状轻微可以通过休息来缓解,较严重时可以选择射频等理疗方式。

四招预防鼠标手发生

- ◆热敷 下班之后回到家中,用热水浸泡毛巾5分钟,再将毛巾拧干,放置在酸胀的手腕部位,可以促进局部血液循环,使腕部无菌性炎症逐渐消退。
◆活动 双臂肘关节自然屈曲,腕、掌、指各关节放松,腕关节自然下垂,然后有节奏地上下甩动腕、掌、

指关节4至8次。双手掌相对用力擦热,再擦热手背。可以每天早晚各运动1次,能达到活血化瘀,滑利关节的效果。

◆手枕 使用一个柔软的鼠标手枕,可以在一定程度上缓解坚硬桌面对手腕的压迫,让手腕部的神经疏导和血流畅通。能够在一定程度上防止“鼠标手”的发生。是长期使用电脑的白领一族,学生和网虫们方便配备的秘密武器。

◆休息 经常使用电脑的人,不妨下载一个提醒休息的程序,让你在合适的时间段内稍事休息,譬如去泡杯绿茶、站在窗前远眺10分钟,或者去其他楼层走一走。

快报记者 金宁



视频预告

张晨与您不见不散

时间:明晚8:00~9:00 嘉宾:张晨 江苏交广网《男女夜话》主持人 主题:如何走出性困惑

可以登录www.生活南京.com在线视频,也可拨打快报热线96060提问

连线医院

罕见恶性骨肿瘤 大如篮球

快报讯(通讯员 龚怡 高铭华)近日,南京军区南京总医院为一罕见巨大骨肿瘤患者成功实施了保肢手术,专家切除了篮球大小的恶性肿瘤。

38岁患者王先生,右髌部从小就长有一个肿瘤。专家组对保肢治疗的可行性进行了评估,最终选择了“切除肿瘤、人工髌关节假体置换”的保肢治疗方案。手术中细心避开血管和神经,将篮球大小、重量达24斤的恶性肿瘤整体切除。紧接着,又为患者实施了人工髌关节置换手术,然后进行髌部动力肌肉的重建。

南京妇幼保健院 征集手术病人

快报讯(通讯员 王莹)由南京市妇幼保健院主办的“第三届妇科微创手术与宫腔镜模拟操作论坛”将于2006年7月15日—17日在南京召开,国内著名的内镜专家将来宁作手术演示和大型会诊,有尿失禁、阴道前后壁膨出、子宫脱垂及先天性无阴道患者可前来预约就诊手术,咨询电话:025-84440777转7361、7330。

南京曙光医院 腋臭包皮整形 南京曙光医院微创治疗中心是国内权威医院由中华医学会外科整形权威专家顾主任、陈主任亲诊,保密治疗。 腋臭:专家运用规范成熟汗腺清除术,清除腋臭,无痛无痕,随治随走,圆您一生无臭! 腋臭130元/侧 专家热线:025-52428669

南京梅园医院 学生、军人、教师 治疗费优惠50% 韩式无痛包皮包茎整形 专家采用尖端韩式微创整形术,结合超导低温离子治疗机,专治包皮、包茎,手术50元,男性整形380元,无痛无出血,愈合快、外型美观,可明显提高性功能,随治随走,科学治疗病毒疣、疱疹、尿道炎,彻底、费用低。 ATU腋臭腋毛轻松清除 独家引进火爆日韩“ATU”微创美容术彻底清除腋臭,阻断汗腺HCDNA细胞复制,确保腋下无异味,并对腋下多毛、多汗、大汗腺清除复发等有特效,无痛无痕、随治随走,专家多年专业水平深受好评,发信誉卡疗效永久保障,本疗法唯我院引进,谨防假冒! 手术100元/侧 专家预约:025-84511800

南京东大医学妇科 无痛人流 全包仅收450元 含:术前检查、手术费、麻醉费、材料费、术中及术后当天用药(全市最低价) 特邀南京市妇幼保健院专家“万例无痛人流无风险红旗手”朱主任、张主任亲诊,针对不同月份及二次或多次流产分别处理,3分钟睡眠中解除您意外怀孕烦恼! 无需住院,随治随走,安全可靠! 尊重患者隐私权,节假日不休! 处女膜修复400元,阴道紧缩术980元!

南京医学会专家门诊部 非营利性医疗机构 无痛人流 手术费100元 南京医学会专家门诊部,特邀有30多年临床经验丰富的妇产科许月贞主任,亲诊主持最新方法无痛人流。根据不同月份采取最佳的人流方法。随做随走,无需住院,安全可靠,快速无痛,迅速告别怀孕之困扰,确保不影响生育。本院同时做处女膜(精细)修复、阴道紧缩,无需住院,随做随走,保护患者隐私权,节假日不休。 同时开展处女膜修复、阴道紧缩术 24小时咨询电话:025-84408544

美国GDZ等离子——微创无痛15分钟一次性完成 包皮包茎 手术费全免 活动时间:即日起至7月31日 男子到了青春期,包皮仍然把龟头全部包住,根本无法上翻,称为“包茎”;如果能够向上翻起,但在阴茎勃起时,仍不能完全暴露龟头,便称为“包皮过长”。 专家研究表明:有包皮过长或包茎者应尽早手术,否则会严重影响患者身心健康,导致阴茎发育不良、阴茎短小及性功能低下或阳痿、早泄;如有性伴情况,由于包皮垢的病菌感染会累及女性引起阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂等严重的妇科疾病。 南京京华医院(四楼)普外科包皮包茎整形诊疗中心,最新引进美国GDZ等离子刀融合韩式权威整形技术,并由专家亲诊,治疗包皮过长、包茎,手术只需15分钟,无痛苦、出血少,随治随走,无需住院,不影响工作和学习。 预约热线:025-84509677 《节假日不休》 地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路车杨公井站下

帕金森康复源头在神经 传统治疗帕金森病多采取服用抗胆碱药物如安坦,使用多巴胺替代疗法如补充多巴胺。这类传统用药只是外源性补充多巴胺,不能使患者恢复自身合成多巴胺的能力,所以患者必须长期用药,终身用药。而且药物会带来一系列副作用和不良反应,如失眠,便秘和加重认知功能的减退。 神经节苷脂作为目前国际公认的修复神经的特效物质,是神经细胞膜的组成成分,能直接透过血脑屏障,修复大脑黑质中受损或变性的多巴胺神经元,使其恢复原有的神经功能,释放足量的多巴胺递质,消除病人手脚颤抖等症。权威医学杂志《中国临床康复》杂志中的论文《神经节苷脂治疗帕金森病414例》指出:长期坚持服用神经节苷脂可显著改善帕金森患者的震颤、肌强直、运动迟缓等运动障碍,对帕金森病有较好治疗效果。 多数帕金森病患者在确诊病情后,一般主张外源性补充多巴胺递质或抑制乙酰胆碱能递质用药,患者除了忍受西药所带来的副作用外,病情还得不到有效的控制,四肢抖动、肌强直、生活不能自理。自从他们打听到神经节苷脂可以修复受损的多巴胺神经元,从源头上治疗帕金森后,就赶紧尝试着服用,一般连续服用3-6个月后,抖动症状能有不同程度的减轻,肌强直也得到较为明显的改善。来自南京下关区的八旬高龄郁老就有幸体验了神经节苷脂的神奇效果,现在,郁老恢复了自由身,过上了幸福的晚年生活。 最后,神经科专家友情提醒广大患者:帕金森病是一种进展性的中枢神经系统病变,应积极科学治疗,早日服用神经节苷脂。为了使广大帕金森病人早日康复,现已开通帕金森病康复热线:025-83191895