

健康生活

从生活、心理以及保健等多个角度关注百姓的健康生活,包括寻医问药、养生食谱、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。

热线电话:96060
邮件:kbjiankang@sohu.com



养生保健

提高视觉灵敏度、健脑增慧、预防骨质疏松 打网球强身很靠谱

李娜在法网夺冠,让更多的人开始关注网球。其实,打网球还真不是不错的选择,运动医学专家介绍,网球运动是一项能够让入眼明、手快,全身得到锻炼的体育项目,如果你有兴趣,通过网球强身健体未尝不可。

提高视觉灵敏度 瘦身减肥

运动中的网球速度很快,这就要求球员的眼睛紧紧追寻高速飞行的球体,南京市中西医结合医院眼科主任夏承志介绍说,在打网球的过程中,运动员眼部睫状肌不断收缩和放松,大大促进了眼球组织的血液供应,从而改善了睫状肌功能,长期锻炼就能提高人的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。对于普通爱好者,尤其是中老年人和过度使用眼睛的人来说,如果能坚持练习,视觉敏感度将会明显提高。

美国大学运动医学学会(ACSM)提出,要达到全身减肥的目的,每天应该做30分钟以上,每分钟心率为120—160次的中低强度有氧代谢运动。对于普通网球爱好者来说,这恰恰相当于一场低强度单打

比赛的运动量。所以,长期进行网球锻炼,除了能使心血管系统和呼吸系统功能得到加强外,减肥功效也是很显著的。

健身健脑 提高智力

在美国流行一句话:喜欢弹跳运动的孩子,不但发育良好,身体健康,而且智力也会得到提升。网球运动过程中,弹跳运动形影不离。运动能使大脑处于最初的启动或放松状态,人的想象力会从多种思维的束缚中解脱出来,变得更加敏捷,因而更富创造力。同时,运动还能促进脑中多种神经递质的活力,使大脑思维反应更为活跃、敏捷,并通过提高心肺功能,加快血液循环,使大脑享受到更多的氧气和养分,来达到提升智力的作用。与成人相比,儿童的收益更大,奥妙在于孩子的大脑正处于发育状态,运动发挥的作用能得到更大的回报。

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说,从运动医学角度来看,凡是有氧运动皆有健身、健脑作用,尤以弹跳运动为佳。打网球时所做的弹跳运动以

下肢弹跳及后蹬动作为主,并带动手臂、腰部、腹部的肌群运动,促使呼吸加深加快,吸氧增多,二氧化碳排泄加速,加上两脚心不断地被地面按摩,通过足反射区刺激大脑,思维、记忆、联想力大增。

预防骨质疏松 强筋健骨

对于骨骼来说,摄入充足的钙非常重要,因为钙与骨头的成形以及质量密不可分。但也有专家认为,影响骨骼健康最重要的“可控”因素是足够的骨骼负重锻炼。人体骨骼对于过重负载的反应是长得更加强壮,也就是通常所说的“用进废退”,对经常打网球的人来说,他们手臂、足部、臀部的骨骼密度就容易增加。

中华中医药学会全国颈肩腰腿痛研究会常务理事孔晓海教授介绍说,现在许多妇女都比较关心骨质疏松症。这种疾病会导致骨骼里的矿物质慢慢流失,从而使骨骼非常容易断裂。但是经常进行网球锻炼对于预防骨质疏松,强筋健骨有一定的帮助。

通讯员 杨璞 快报记者 李鑫芳

健康享时尚

水果有“个性”也要“挑”着吃

荔枝新鲜上市了,味道十分可口、鲜美,受到市民的热捧,但也并不是人人都适合吃。其实和人体体质一样,水果也有其特性,一不留神,有人吃西瓜会腹泻,有人吃荔枝却引起口腔溃疡,因此水果也要正确吃。

据南京市中医院大内科张钟爱主任介绍,中医更强调均衡、阴阳调和,体质偏热的人要多吃寒凉性的食物,体质偏寒的人,自然要多吃温热性的食物,吃水果的原则也一样。

荔枝是我国南方特有的佳果,张主任介绍荔枝属性温燥,阴虚火旺的人最好少吃(一次最好在0.25公斤以内)。容易过敏的人群食用鲜荔枝后,会出现头晕、恶心、腹痛、腹泻、皮疹和瘙痒等过敏症状;吃太多荔枝,特别是空腹食用荔枝有可能引起低血糖,也就是通常所说的荔枝病。因此张主任提醒最好不要连续大量进食荔枝,可在吃荔枝前后喝一点盐水或者凉茶,绿豆水、冬瓜水、生地汤等也有良好疗效。对孩子来说,荔枝和芒果、龙眼等水果一样,内火重的小朋友最好不要吃,而正常儿童也尽量少吃;对老人而言,有便秘现象的老人尽可能不要食用;特别是有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病患者更应慎重。

通讯员 钱文娟 赵国梁 快报记者 金宁

前沿风向

大学生毕业前先整形 双眼皮、隆鼻、改脸型预约火热

又到了毕业时节,大学生们都忙着投简历找工作。面对严峻的就业形势,如何从众多竞争者中脱颖而出?整形,成了不少高校毕业生眼中获取求职砝码的不二选择。在南京医科大学附属医院整形外科医院,“五一”以来,学生的整形手术量就开始明显增加,大多以双眼皮、隆鼻、改脸型等面部整形手术为主。

大学毕业生:为求职做形象投资

“效果不错!”昨天,即将毕业的王同学,从南京医科大学附属医院整形外科医院做完双眼皮手术出来,对着镜子满意地笑了,“就当是形象投资吧,我觉得还是很值得的,相信可以在以后的工作中更多地找回来。”像王同学这样,通过整形来改善形象、希望增加求职成功率的女大学生不在少数。有不少单位坦言,除学历和经验,外表是择才的直接标准。初次见面,不可能对应聘者很了解,学历、经验和外表自然就成为择才最直接的标准。如果应聘者在硬件上不分伯仲,外表强的人胜算肯定更大。

专家:内在和外在一样重要

南京医科大学附属医院整形外科医院整形专家表示,学生毕业时出现整形“学生潮”,是主观心理和客观时机合力结合产生的正常结果。该院整形专家强调,爱美是人的天性,大学生有着更强的自我支配意识,加上就业压力大,渴望通过整形来美化自己的想法,这无可厚非。双眼皮、隆鼻、改脸型等手术,虽然对容貌的改变很直接,能在原有的基础上很大程度上改善容貌、提升自信,但要提升自己在未来职场上的竞争力,还需要更多地提升自己的内在修养。快报记者 张弛

营养百度

关注老年性白内障的预防

老龄化社会来临,老年性白内障是银发族必须面对的问题。老年性白内障是晶状体老化过程中逐渐出现的退行性改变,是导致老年人失明及视力减退的主因,多见于五十岁以后,发病率随着年龄的增长而增加,有统计指出其发生率在58岁至67岁人口中约为9%,在68岁至77岁人口中约为23%,在77岁以上则为43%。在所有白内障患者中,老年性白内障占了大多数。在刚刚过去的第十六个全国“爱眼日”,专家呼吁,除了关注青少年的近视和用眼疲劳外,更需要关注中老年人的白内障问题,确保他们50岁后的生活健康快乐。

维生素矿物质缺乏和老年性白内障密切相关

据了解,老年性白内障的发病可能与紫外线、内分泌和遗传因素有关外,其中一个重要的发现是:某些维生素和微量元素缺乏与白内障形成有关,包括一系列重要的抗氧化营养元素如维生

素C、维生素E、锌、硒等。抗氧化营养素不能缺。许多研究表明,老年人体内过氧化化状态和老年性白内障发生关系非常密切。

抗氧化营养素包括维C、维E、硒、锌等。维C能够保护眼睛晶状体的蛋白质和其他成分,防止晶体的损伤;维E具有较强的抗氧化作用,通过清除体内自由基来减少对晶体的伤害;硒保护细胞膜的结果和功能免受氧化物的损害和干扰;锌可防止晶体混浊,延缓白内障的形成。

另外,大量的实验研究也表明,钙、镁、铜、烟酸等,也与老年性白内障的形成有关系。

补充维生素矿物质,有效预防老年性白内障

除了避免过于强烈的紫外线照射、注意饮食生活方式外,50岁以上的中老年人要特别注意摄入一些有益于预防的维生素矿物质。美国农业部营养和衰老研究中心的研究人员发现,如果改善

饮食结构,多吃水果蔬菜,补充维生素矿物质,就可避免罹患白内障。研究人员调查了112名病人,结果表明,那些每天摄入水果和果汁、蔬菜少的人,患白内障的可能性大大增加。

这些有益的微量元素存在于一些深绿色蔬菜之中,如菠菜、青椒、绿色花椰菜、芥蓝、羽衣甘蓝等,西红柿、桃子、南瓜和胡萝卜等也都含有丰富的抗氧化营养素,能帮助吸收紫外线,保护眼睛免于阳光紫外线的损害,从而预防白内障。

但考虑中老年人的消化吸收功能,和对维生素矿物质的额外需求,也建议50岁后的中老年人在三餐之外,补充富含抗氧化营养素的多种维生素矿物质补充剂,预防并延缓老年性白内障的发生。

例如国际知名品牌普善存银片,是专为50岁以上中老年朋友度身定制的专用全面配方,含有中老年人必需的13种维生素和16种矿物质,还特别加强了老年人所需的抗氧化营养素,有助增强免疫力,提升精力,并有助预防白内障疾病。

寻医问药

奶奶为什么这么“爱哭”

李奶奶即便不是伤心的时候也容易掉眼泪。到医院,医生为李奶奶做了裂隙灯显微镜检查,眼表没有发现明显的疾病,接着又为她做了泪道冲洗,发现不仅有泪道阻塞,还有黏液性分泌物返流,后确诊为慢性泪囊炎。医生为李奶奶做了泪道置管的手术,恢复后李奶奶不再“爱哭”了。

江苏省中西医结合医院眼科黄玉琴副主任医师:为何爱流泪,要针对病因治疗,有角膜结膜慢性炎症的要消炎治疗,有异物及时取出。建议如下:勤滴眼药,各种抗生素眼药水频滴患眼,但首先应将泪囊液挤压干净;泪道冲洗,用生理盐水或抗生素、激素或酶抑制剂(如α-糜蛋白酶)冲

洗;探通与扩张,经过一个时期冲洗,待分泌物消失后方可采用,但禁用“暴力”,以防形成假道,使感染扩散,加重其阻塞程度;手术疗法,目前以泪道激光置管为主,手术创伤小,效果不好可进行泪囊鼻腔吻合手术,高龄病人可考虑泪囊摘除术。

通讯员 罗鑫 快报记者 李鑫芳

彻底治疗过敏病 皮癣 白斑

位于南京察哈尔路10号,中国过敏病治疗中心与国际权威过敏病专业机构协作,独创“干细胞因子重组换肤疗法”、“基因免疫平衡疗法”、“生物渗透脱敏疗法”能迅速纠正过敏体质,阻断过敏介质释放,激活皮肤干细胞再生,切断过敏病、皮肤癣、皮肤白斑致病基因复制链,清除血液中的毒素,从根本上修复受损基因细胞。

该疗法经北京、上海、广州等地8万多例过敏病、皮肤癣患者临床验证,对皮炎、湿疹、皮肤瘙痒症、荨麻疹、过敏性鼻炎、皮肤白斑、皮肤癣等过敏病,1-3天症状消除。

失,一般一个疗程达到彻底根治的目的,打破了过敏病、皮肤白斑、皮肤癣不能根治的神话。该疗法治疗过敏病效果令人惊叹,属国际治疗顽固性皮肤病领先水平。

征集200名过敏病、皮肤癣、银屑病、皮炎、皮肤瘙痒症、湿疹、荨麻疹患者,征集时间6月12日至6月30日。

特邀国际过敏病首席专家来宁会诊(并赠送意大利进口超强脱敏药2支)医保定点单位

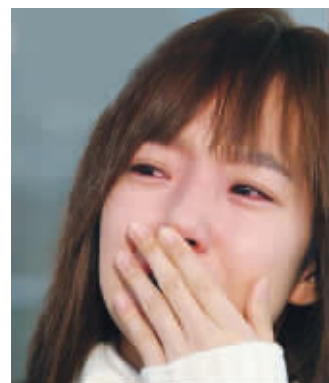
预约电话:025-52243798

地址:南京市察哈尔路10号南京政治学院医院皮肤科乘16、31、34、100、151、168路三牌楼站下车

心灵鸡汤

悲伤时不哭有害健康

生活中,人人都会有负性情绪,它是人类对环境的一种正常的心理反应。有点负性情绪不见得是坏事,也许它正在提醒你,该对自己的行为、心态甚至人生观做一些调整和改变,你需要给自己一点时间休息和放松。但如果负性情绪长期存在,结果就不那么妙了。南京脑科医院医学心理科郭苏皖指出,适度的发泄,能使负性情绪得到及时宣泄,不至于积累成疾。



自身调整:改变你的形象

充足、有规律的睡眠可以使你精神饱满。效率很低时,别着急,放下一切,先好好地睡一觉。俗话说:磨刀不误砍柴功,说的就是这个道理。其次,调整装饰、发型,甚至改变形象也是不错的方法。这对女性来说更加有效,适度的自我欣赏可以使你产生更多的自信。

直接宣泄:直接哭泣流泪吧

哭是释放不良情绪的最好方法,是心理保健的有效措施。人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质,它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。适当地哭是一种自我心理保护的措施。哭可以为你解除情绪的紧张、内心的抑郁,还可以促进生理上的新陈代谢。美国生物学家费雷认为,人在悲伤时不哭是有害人体健康的。人在流泪时可以把体内因紧张而产生的化学物质排出体外,可以缓解人的忧愁和悲伤。

很显然,负性情绪的宣泄方法很多,选择什么样的方法取决于负性情绪产生的原因和深层根源,而且这些选择也是因人而异的,别人很合适的方式,很可能不适合你。通讯员 徐晓蓉 快报记者 李鑫芳