

优质女人健康金字塔

优质的女人首先是健康的,健康是生命的守护神;优质的女人是阳光的,阳光的女人不怕老;优质的女人是美丽的,美丽让人永远自信。幸福,就从一个优质的女人开始。姐妹们,加油吧!

健康的女人最优质,如何才能做健康女人?睡眠、饮食、运动、调养共同构建出女性健康的金字塔,想让自己的健康金字塔牢不可破,就必须垒好每块基石。

以肝为本

民间有句话是“男怕伤肝,女怕伤肾”,而实际上,肝脏对于女性来说,更为重要。中医早有“女子以血为本,以肝为先天”之说,而在最近的流行病学调查中,从女大学生、女白领到更年期女性,她们中处于亚健康的人数比例较高,其症状多表现为情绪的焦虑、忧郁、烦躁、睡眠障碍等各种慢性心理应激症状,以及月经的异常。这些与中医的肝藏血、肝失疏泄,致气机不畅、情志不舒有着一脉相承的关系。

那么,日常生活中的女性如何养肝护肝?传统医学认为,肝主青色,绿叶蔬菜可以起到养肝的作用。肝性喜酸,常吃酸味食物对护养肝脏有莫大的裨益。保护肝脏还要注意“神养”,多保持心情愉快,性格开朗,“少动肝火”。此外,应该远离对肝脏有损的物质,比如染发剂可能对肝脏造成损伤,装修材料中的某些物质也会

伤肝,很多常用药物,如解热镇痛药及一些抗生素,都会对肝脏造成损害,日常服药应谨慎。

三种最佳运动

有研究显示:九成职业女性身体处于亚健康状态。其中,肺活量明显降低,主要原因是工作压力大,缺乏有氧运动。所以,每天保持30分钟的有氧运动是非常重要的。那么,哪些运动更适合女性?

健走 健走能呼吸新鲜空气,可放松紧张的大脑,调节气血,改善体质。年轻的职业女性可根据自身状态,每分钟60—100步,一次可持续20分钟。健走时注意鼻腔吸气,深吸吐纳。老年女性在走路时若能用脚后跟,会刺激肾经穴位,达到健身延寿的效果。

游泳 游泳是一种全身运动,既能加强心肺能力,水的浮力、阻力和压力对人体还是一种极佳的按摩,能够达到塑造形体美的效果,适合各年龄段的女性。

瑜伽 瑜伽算得上是最“女性”的运动了。哈他瑜伽节奏缓慢,适合初学瑜伽的人。这种运动类似于静力运动,是最安全的运动,几乎没有损伤并能达到运动

理疗的效果。每天花10—15分钟重复几个动作,健康会有很大改善。

五种重要食物

任何食物都有其作用,但对于女性来说,有一些食物尤其重要,含有女性特别需要的营养素,对女人一生都有着很好的保健作用。

酸奶 润肠补钙。酸奶可以改善肠道环境,提高机体免疫力。多喝酸奶还有预防妇科感染的功效。一星期可饮用3—5次酸奶。

豆类 天然荷尔蒙。豆类中的异黄酮有助调节女性荷尔蒙,减轻女性更年期的症状,还能降低乳腺癌的发病率。每天至少补充25克豆类蛋白,大概是每天两杯半豆浆的量。

燕麦 安神止痛。燕麦中丰富的镁元素,能稳定情绪,对女性常有的痛经还有治疗作用。每天早晨一杯燕麦片。

红肉 补铁高手。女性每天比男性多损失铁0.56毫克。但除肉类外,其他食物中的铁很难被吸收。成年女性每天至少吃2两肉。

西红柿 抗衰抗感染。番茄红素不仅有助于预防前列腺癌,对抗乳腺癌也有帮助。



“20、30、40”保健品各有不同

女性作为保健品市场的主力军之一,在选用上要慎重,要根据所处的年龄段对症选择。

20岁左右的青年女性多补充一些复合维生素,能提高自身免疫力,还有防老抗衰的功效。此外,爱美的女性可选择有排毒养颜功效的保健品,如芦荟类的保健品。还有青年女性要慎补维生素E,过量服用会增加出血的危险。

30岁左右的育龄妇女,妊娠期或哺乳期妇女除均衡食物外,还要适当补充叶酸。从孕前3个月开始补,每日400微克,持续至整个孕期,能预防胎儿神经管畸形,也有助于降低妊娠高脂血症的风险。

40岁左右的更年期女性,含大豆异黄酮的保健品更适合。能很好地缓解更年期综合征,改善骨质疏松,可每天早晚饭后服用。此外,补铁是女人一生都不容忽视的重要“功课”。如果出现皮肤干燥、头发没光泽等缺铁状况,就赶紧开始补。

健康新知

早春时节当心胃肠“闹情绪”

医生表示,春季之所以易高发胃肠道疾病,除了因为气温变化不定,还因为春天到了,各种细菌、微生物也随之活跃,如饮食起居不当,就更加容易导致胃肠疾病的发生。春季最容易出现

急性肠胃炎

由于春季的气温开始回暖,细菌和病毒繁殖活跃,导致食物很快腐败、变质。急性肠胃炎的发生,多源于吃了不干净的东西,从而引起腹痛、腹泻。

胃肠型感冒

这类患者会食欲差、腹痛、恶

心、呕吐、拉肚子,同时伴有上呼吸道症状。胃肠型感冒主要由病毒引起,消化道功能较弱的人多发。

消化不良

如果春节期间吃得偏油腻,脂肪不易消化,也易引起消化不良,可有腹痛、腹胀、打饱嗝、腹泻等诸多表现。

胃炎

春天天气变化无常,气温也是时冷时热,胃酸分泌常常异常增多,导致胃炎产生或复发。如果感到胃疼、胃胀、反酸,多是胃炎发作的症状。

在上述四种胃肠道常见病中,



胃肠型感冒最常见,也最容易与其他肠胃病,特别是肠胃炎相混淆。一般来说,发烧、头痛、咳嗽、周身不适是人们熟知的感冒症状,而呕吐、腹痛、腹泻这些症状却很难让人联想到感冒,然而它们却是“胃肠型感冒”的主要症状。

医药信息



食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性

疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结,消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑

豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗形式。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕均皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8—12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216
15965154859



健康提示

乳房自查提示

乳房自查可以分为四步:看、触、卧、拧。

看:面对镜子,双臂下垂,仔细观察两侧乳房大小是否对称。

触:左手放在头后,用右手手指的指腹轻压乳房,感觉是否有硬块,由乳头开始,按顺时针方向逐渐向外触摸,随后检查另一侧乳房。

卧:平躺,右肩下放一枕头,将右手置于头下,重复“触”的方法,检查两侧乳房。

拧:检查腋下有无淋巴结肿大。用大拇指和食指压

拧乳头,注意有无分泌物。

自我检查中发现下列现象,建议到医院就诊:乳房大小、形状发生改变;乳头形状改变、内陷;乳头有血液或其他溢液;乳房皮肤有凹陷、糜烂;乳房内有肿块或任何硬的组织;有疼痛或不适。

对月经正常的妇女而言,月经来潮后第9—11天是乳房检查的最佳时间。哺乳期出现肿块,应在断乳后再进一步检查。停经或更年期妇女最好固定在每月某一天进行自检。

加强企业安全文化建设 提高职工安全文化素质

龙口市新嘉街道加强企业安全文化建设,紧紧围绕“一个中心”(突出“以人为本”这个中心)“两个基本点”(安全理念渗透和安全行为养成),内化思想,外化行为,不断提高广大员工的安全意识和安全责任,把安全第一变为每个员工的自觉行为。在抓好员工安全理念渗透和安全行为养成上下功夫。使广大员工不仅对

安全理念熟读、熟记,入脑入心,全员认知。企业根据各时期安全工作特点,悬挂安全横幅、张贴标语、宣传画、制作宣传墙报、发放宣传资料、播放宣传片、广播安全知识,在班组园地和各科室张贴安全职责、操作规程,在班组安全学习会上,不断向员工灌输安全知识,将安全文化变成员工的自觉行动。

梁德良

开展安全生产 责任落实月活动

龙口市新嘉街道积极开展安全生产责任月活动,层层签订2011年安全生产责任书。尽管安全生产责任书每年都在签,但今年的安全生产责任书在形式、内容和标准要求方面都有了提高,这是进一步加强安全生产工作的需要,全体员工高度重视身体力行。并正确认识和处理好安全责任主体与层

层落实的关系,安全预防教育与安全事件处理的关系,安全管理工作与确保经营、专卖工作的关系以及安全生产日常管理和应急管理之间的关系。加强安全生产责任制的落实,做到管理到位、责任到人,以确保实现2011年安全生产工作各项工作目标。

张亚丽



