

夏季行车叫苦 应对实时出招



司机不仅要开好车,也要关注自身健康。夏季因高温可能对司机产生多方面的影响:强烈阳光会对眼睛造成一定的伤害;气温高且长时间开车对腰、肩等都会有影响;因酷热,不少司机的情绪也会“中暑”……那么,广大司机朋友夏季开车应怎样做好身体保健呢?

护眼不可轻视

夏日司机开车往往需要迎着灼热的太阳光行驶,强烈的紫外线极易灼伤眼底黄斑,造成视力损伤,再加上有些司机长时间驾驶,眼睛高度紧张,还会引起视疲劳、眼睛酸胀、干涩等不适症状,如果长期下去,就会造成角膜损伤,甚至导致白内障的发生。

那么,夏季开车怎样才能保护自己的眼睛不受伤害呢?除了经常用热毛巾敷双眼以促进眼部血液循环,多运转眼球以锻炼眼球活力外,还要注意多吃富含维生素、矿物质和微量元素的食物。有空的话,常用手按摩双眼,用食指、中指指腹向鼻侧轮刮几圈眼眶,用两手中指尖点按摩眉毛外侧上的凹陷

处,对保护视力、预防视力下降都有好处。

此外,就是注意不可过度用眼,即便长途行车也不例外,途中应适当停车休息,闭目养一会儿神,或下车,身体直立,放松眼球,极目平视远处,以缓解眼部疲劳。为了防止夏日紫外线的照射,开车时,戴上太阳镜也能起到护目的作用。

别让情绪“中暑”

城市开车,堵车是常有的事,再加上天热,说不定人未中暑,情绪就先“中暑”了。那么,司机朋友怎样预防夏季情绪“中暑”呢?

人的情绪与天气有很大关系,当气温超过35℃,空气湿度高于80%时,人就很容易出现心理方

面的问题,如躁动不安、叫骂、摔东西等。有资料显示,在如今正常的人群中,约有16%的人会在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,而司机的比例更高,他们常有突然刹车、突然加速减速等行为发生,无形中使交通事故增加。这种情况下就要做到:

首先,会放松自己,宽以待人。比如遇到堵车时,就想现在车多了,路又窄,这也是很自然的事,这时不妨听听音乐,出租车司机打开电台和朋友交流交流,这都可以使自己的心态更加平和。

其次,除了心理调节外,身体的调节也很重要,在夏季司机要注意适度锻炼,特别是出租车和公交车司机。如在开车前或者利用停车间隙,下车弯弯腰,踢踢腿

或深蹲几次,自我按摩腰肌,用两个拳头指关节横向擦推和纵向按摩腰肌几十次,这样能有效预防腰肌劳损的发生,同时有利于血液循环,增强肺活量,使精力更加充沛,驾车时不感到疲劳。

最后,杜绝光污染,及时开窗换气。夏季强烈的阳光除了损伤眼睛外,还会使人头昏心烦,甚至出现情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状,要想杜绝光污染,就要注意选用质量上乘的挡风玻璃,并经常清洁挡风玻璃板上的灰尘,有条件的话,贴一些高质量的防爆太阳膜,都是可行的办法。清新的空气对心情比较有好,所以隔一段时间把空调关掉,开窗通通风,透透气,是非常有必要的。

营养不能少

夏季由于天热,不少人会出现厌食,很多司机也是这样,但实践证明,如果营养跟不上,对司机自身及行车安全危害都不小。

因为体力活动少,油腻的东西、刺激性食物、高脂肪的食物要少吃,多吃防止疲倦的胡萝卜、大白菜、韭菜、柑橘之类富含维生素的食物,这些食物清脑提神的效果不错。为了增加人体的活力,不妨多吃些黄豆、土豆、苋菜、紫菜等含钾量较高的食物以及一些高蛋白和富含维生素B和维生素C的食物。需要注意的是,饭后应休息30分钟再开车,这样有利于消化。

王郁

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复

发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好

自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光

健康查体到家门

自4月初开始,烟台市福山区清洋街道办事处计生办早动手、抓主动,聘请辖区卫生院的专业技术人员和街道办事处的宣传员、流动人口管理员、药具管理员等一行六人,组成计划生育服务队,利用一个多月时间巡回30个居委会和5个城市社区进行春季生殖健康普查活动。

为了筹备好本次活动,确保健康查体效果,街道办事处投资10多万元,新购置档次较高的B超机、相机、

VCD播放机以及宣传光盘等医疗和电教设备,携带药品、避孕药具等计生用品,印刷了宣传材料7千余份,同时利用标语、宣传挂图、播放录像等形式向育龄群众宣传《关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》和省委、省政府《关于认真落实科学发展观进一步加强人口和计划生育工作的决定》,宣传优生优育、避孕节育、生殖健康、生育五关怀等知识。对市、区人口

和计划生育有奖举报办法制作了5000多块铝质刊板,在城区主要街道、居民楼各单元进行悬挂。为了不影响育龄群众的上班时间,下乡的工作人员利用早晚和节假日休息时间进村入户为她们进行健康检查。对查出的患有子宫肌瘤、妇科病的妇女及时给予诊治,并对疑难问题进行解答。计划生育优质服务进村、宣传培训入户,深受广大群众的欢迎和称赞。

朱学江

加强青年保健意识

育龄人群是人口计生工作最为广泛的服务对象,龙口市龙港计生办在开展“新农村、新家庭、新生活”建设过程中,该镇把提高育龄群众的生殖健康水平、生活幸福指数、生命质量作为人口计生工作转型升级的重要工作来抓,采取各种有效措施满足广大育龄群众对生殖健康、生活质量日益提高的需求。

一是广泛宣传,通过召开广播会、印发生殖健康宣传资料,街道人口学校举办培训班等形式,宣传普及生殖健康科技知识。

二是每年到中小学校普及青少年生殖健康知识,开展青春心理、生理卫生教育活动,近五年来,接受青春期教育的学生达3200多人次。

三是开展生殖健康综合查治工

作,自2005年起每年由政府牵头,组织计生、卫生技术人员深入到村(社区)企业单位为育龄妇女查病、治病,到目前为止,参查的育龄妇女达16000多人次,今年上半年又对3020多名妇女开展了健康检测,有效地提高了她们的生殖健康水平。

四是开展避孕节育咨询、指导,随访服务活动,动员已生育的妇女落实好安全、可靠的避孕节育措施,通过宣传普及节育知识,近几年来,龙口市龙港计生办育龄妇女的综合避孕率一直保持在100%的水平,减少了因意外怀孕给育龄妇女造成身心上的痛苦,使她们把更多的精力投入到经济建设和社会活动中去。

常颖

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,对肠道神经和肠道黏膜的损伤极大。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”特点的现代化药膳——

【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”的食疗效果。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,老幼孕妇皆适用。

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服、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

