



肠道活力操 清肠排毒更有效

饮食习惯不规律,没有时间运动,生活习惯不好?这些问题都会让肠道越来越“懒”,造成便秘。于是,痘痘、口气和暗黄的脸色就接踵而至找麻烦啦!别担心,其实肠道也是可以通过运动来锻炼的。

有氧运动PK身体“中毒”

当肠道的运动能力下降时,身体就会出现种种“中毒”的状况,这时候就需要通过有氧运动让它重新运动起来。这套肠道活力操能通过简单的腰腹训练,在扭转和伸展的动作中,调动肠道的运动能力,加快肠道蠕动速度,并且帮助解决肠道不畅带来的3大问题!

清肠:提高身体的新陈代谢,帮助食物消化和吸收,防止食物残渣残留在肠道,缓解便秘情况。

排毒:将身体中不容易代谢掉的毒素清除出体内,提高肠道对营养的吸收能力,也有利于身体其他脏器的健康。

燃脂:能加速身体内堆积脂肪团的燃烧,让最令人头痛的体重问题得到缓解,时刻保持好身材。

肠道活力操动作要领

一、热身动作

抱膝抬腿

站姿,将一条腿抬至与地面平行,双手抱住这条腿的膝盖,保持一秒种,然后换另一条腿。这样双腿交替进行,持续两分钟。

小腿外踢

站姿,一条腿向外侧踢,去碰同侧的手,然后换另一边进行。保持一秒种踢一次腿的节奏,坚持两分钟。

深呼吸

吸气,双手向上举到头顶,

慢慢呼气。双手还原放在腹部,吸气,感觉腹部向外鼓胀,然后呼气,腹部慢慢收回靠近脊椎。坚持两分钟。

二、动作要领

抱腿蹬车

仰卧,一腿屈膝抬起,用双手抱住,另一侧腿伸直,上身慢慢抬起,直至头和肩膀离开地面,眼睛看向伸直腿的脚尖。保持这个动作吸气,然后呼吸交换另一边。在这个过程中始终保持腹部用力。

提醒:如果觉得累了,可以选择头和肩膀不离开地面,以降低动作难度。

小船平衡

背部挺直,微微后倾。慢慢让双手和双腿离开地面,手和腿可以选择自己觉得舒服的任意姿势来配合。保持15秒以上,重复10次。

提醒:这个动作可以依据自己身体的情况量力而为。双手和双腿离臀部越远,动作的

难度越大。

下蹲排气式

自然站立,双脚打开与肩同宽,身体向前弯曲,保持背部挺直,双手抓住小腿前侧。慢慢屈膝下蹲,直到臀部蹲到最低位置,双腿外开,双手肘放在大腿内侧,五指合十,眼睛看向前方。保持15秒以上,重复10次。

提醒:整个动作过程中,背部都要保持挺直。

眼镜蛇扭转式

俯卧,双手撑地,上身慢慢抬起,用腰部的力量带动身体向一侧扭转,眼睛看向自己的脚部,然后换另一侧。

提醒:双手肘关节微微弯曲,但是不要耸肩膀。

双腿伸展

仰卧,屈膝抬起小腿,双手环抱小腿前侧,额头用力靠近膝盖。吸气,双腿伸直,向斜上方伸展,双手向头顶的方向伸展;呼气,双手经体侧画半圆,还原抱腿姿势,重复5-10次。



提醒:仰卧时,腰部离地面一个手掌的空隙,如果腰部向上拱起,可以把腿抬高一点,降低难度。(吴静)

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、化疗三种步骤,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,抑制癌细胞蛋白质生物合成及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)

保健常识

秋季海鲜配水果易腹泻

许多人吃了海鲜之后,喜欢吃水果,以便缓解油腻感,殊不知,边吃海鲜边吃水果,容易造成腹泻,危害身体健康。

秋季,各种病原体处于活跃状态,假如在这个时候不注意个人卫生,就很有可能导致病菌在人体的肠道里大量繁殖引发腹泻,而在腹泻病人中,三成以上是因为口不择食引起的。

冷热同饮刺激胃肠造成腹泻。许多儿童喜欢热食物和冰淇淋同吃,有的孩子喜欢一边喝热汤,一边吃冷饮。殊不知,食物温

度的骤然变化会造成胃肠黏膜不同程度的损伤,导致胃肠道吸收食物发生障碍,形成水一样的大便腹泻。

海鲜与水果混食造成腹泻。海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等,如果把它们与含有鞣酸的水果如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成不宜消化的物质。这些物质刺激肠胃,便会引起人体不适,重者胃肠出血,轻者出现呕

吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。所以,吃了海鲜之后,不宜马上吃水果。

许多人一出现腹泻就使用抗生素药,非但对防治无用,还会进一步损害人体免疫功能,使已经受损的身体更加虚弱。因此,除了腹痛程度较重的患者可在医生指导下对症使用药物外,一般不主张随便用药。为此专家提醒大家,预防非细菌性感染腹泻,关键是控制饮食,找出饮食搭配不当、造成胃肠道吸收障碍的病因。(丽雯)

医药信息

脚垫 鸡眼 厚指甲

家庭电动修脚 一修就好

关爱家人,就给他修个脚吧!
团购优惠五赠一

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

- ◆无需泡脚,无需用技术,使用方便。
- ◆全部合金钢刀头,经久耐用;
- ◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
- ◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018

免费送货

销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面)

华医堂(长途汽车站北门旁) 福山伟尔 开发区金东 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 黄城贞兰、康华 龙口贞兰、康华 莱州康平



食疗古方攻克老便秘

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。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,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治理便秘,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。

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;滋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(外地新客户可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北。咨询电话:15965154859

不当姿势易伤身

◇工作

危害:弓背伸头最伤身体。这会导致颈椎、肩膀前屈,诱发严重的腰、背、颈椎疼痛。

正确姿势:选择高度、后背角度可调节的座椅;坐时保持膝盖、大腿和后背、肘关节呈90度角;将下巴向内收,使胸腔、肩膀打开,有助于呼吸顺畅。

◇看电视

危害:瘫坐影响呼吸和消化。懒洋洋坐在沙发上,不仅挤压内脏,还易导致腰肌劳损。

正确姿势:选稍微高一点、硬一点的沙发。如果沙发太软,可以加个坐垫;如果座位太深,不妨在腰后放一个腰背枕,使腰背直立。

◇站立

危害:歪向一边脊柱受罪,这种站姿会造成腰椎两侧受力不均,导致腰背疼痛。

正确姿势:两腿直立,小腿和腹部微微收紧,重心稍微向前,两眼平视前方。如需长期站立,每隔10分钟用“稍息”动作交换重心。