

科学午睡远离“伤神”

午睡是养神的最佳时机,但错误的睡姿非但不能养神,相反地,还会伤及身体健康。那么,怎么样的睡姿才是最正确的呢?科学午睡的方法,将让你睡出真健康。

专家表示,若每天中午坚持定时午睡,将有助于人们清醒头脑、恢复精神,从而有利于身体健康。可如果在办公室午睡,睡姿能保持正确吗?若长期伏案午睡会导致感冒、手臂酸疼甚至是眼球变形、青光眼以及肌肤提前衰老等。午睡虽然重要,可正确的睡姿以及午睡习惯也不可以轻视,否则午睡失当,还不如不睡。

由于受场地限制,许多白领族们在午睡的时候都是在办公室里伏案而睡。专家表示,睡姿不当,睡眠时间失度会让午睡质量大打折扣,而伏案午睡有许多弊端,甚至会对身体造成不良的影响。

据介绍,伏案而睡会导致身体各部位出现不适,例如长

时间把头部枕在手臂上,手臂的血液循环受阻,神经传导受影响,极易出现手臂麻木、酸疼等症状;而趴着睡觉还会压迫眼球,造成眼压过高,醒来后有暂时性视力模糊,长期以往会导致眼睛变形甚至患上青光眼;而且办公室里空调温度较低,伏案午睡导致身体保暖不当,也许睡醒后感冒也跟着来了;更重要的是,伏案午睡不仅不能让身体彻底放松,反而因睡姿不适而导致身体以及皮肤处于紧张状态,午睡后反而会更加疲惫。

职场的白领们应该如何睡午觉?何时睡,什么睡姿、睡觉时需要注意什么呢?

充气颈枕是必备

正确午睡的睡姿,原则是不压

迫内脏器官,这样才有利于休息,像伏案而睡这种睡姿是直接否定的。建议男士采取仰卧位或右侧位睡姿,这对身体最好。而办公室白领午睡最好能睡床上或沙发上,若条件不允许,可以准备一个旅行用的充气颈枕,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子,放松地坐着便可享受午睡了。

备上毯子以保暖

不要以为午睡时间短,就可以忽略午睡保暖的步骤。人在入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张,汗孔张大,保暖不当容易患感冒或其他疾病。所以在办公室午睡时要注意免受风寒,最好备上一条小毛毯以保证睡眠时的温暖。

午餐后不能立刻午睡

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——香茯斑蝥,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。“香茯斑蝥”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。香茯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、心理上都会发生很大变化,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茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯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

秋季宜多酸少辛

处暑后天气开始转凉,感冒易滋生,日常饮食应注意多酸以强肝木,少吃辛辣,注意秋季饮食保健事项。

秋天要多吃些滋润润燥的食物,避免燥邪伤害,保持饮食清淡,如梨、葡萄、西瓜之类,梨的品种很多,特别推荐酸梨。

肺经当值,因此中医认为“肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木”,推荐酸菜白肉烩粉丝,而且一段时间后,山楂将要成熟,也是不错的食品。

多吃含维生素的食物,如西

红柿、鲜辣椒、茄子、马铃薯等;多吃碱性食物,如苹果、海带以及新鲜蔬菜等。含丰富水分的水果食材都是秋季推荐食品。

适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品及豆制品等。饮食提示:秋季是一个增液养津的特殊时段,多摄入一些蛋白质可以提高人的免疫功能。

加温可食补,秋季一些特殊人群,包括老幼慢性病患者可以采用一些食补,适当吃些鲜辣椒、鸡肉;有饮酒习惯者可



适量少喝点酒,其中白酒、黄酒为佳。

主食多吃一些粗面和白面,面粉补气;喜欢吃红枣、桂圆者,早晨可吃几颗;喜欢吃酸味者,可适量吃些酸味食品。

不吃或少吃辛辣烧烤食物,炸焦、烧烤食品多燥热伤津液,少些辛辣食品,如辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮、酒等。

(孙科)

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研磨,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,且不误伤正常皮肤。

- ◆无需泡脚,无需技术,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,这更是为医生专家所不齿。

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;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:新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北。咨询电话:159651 54859

两招教你护齿

补钙比少吃糖更重要

最实用的护牙方法是——补钙!坚硬牙釉质的成分90%以上都是钙,可以保护牙齿不受腐蚀。美国口腔医学基金会的口号是:补钙比少吃糖更重要!虽然市面上印着“加钙”字样的牙膏越来越多,但最好的补钙方式还是饮食。乳制品是最好的钙类食品,晚上吃效果最好,因为那时身体吸收钙的能力最强。

餐后稍停再刷牙

餐后马上刷牙,的确能及时清除食物残渣和牙垢,但澳大利亚口腔医学专家说,餐后立即刷牙会让牙齿过敏症发生率增高15%!因为牙齿表面有一层珐琅质,刚吃完东西,尤其刚吃完水果、乳制品等酸性食物,牙齿上的珐琅质会变软,这时刷牙会让珐琅质渐渐变薄,时间一久,牙齿会酸痛、肿胀。