

黄金周出游与健康同行

快放假啦!你又忍不住给自己制订了密密麻麻的出游计划。难得一个长假,可以带上一家老小出游,觅得一方好山胜水,共享天伦;或与陌生却志同道合的驴友为伍,共赴异域猎奇探险。无论选择怎样的度假方式,千万不能让健康放假。出游的过程中你可能遭遇到晕车晕船、水土不服、食物中毒等意外,本期教你遇到这些意外该如何应对。

◆拈花惹草

回放:市民张女士皮肤敏感,不敢乱碰花草草,去年回乡探亲旅游,中间要穿过一片山地。爬山出汗闷热,阿玲把外套脱了下来,迎着凉爽山风到了亲戚家。没想当晚两条胳膊上就出现了一团团的红疹子,越抓越痒。

对策:人在丛中过,难免“拈花惹草”。花粉过敏症多由各种树木、蒿类或其他植物花粉引起,多表现在呼吸道及眼部。此病常伴有鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒,症状与支气管哮喘相似。有时皮肤上还生出一团团的风疹块,严重者还会出现胸闷、憋气等症状,令人痛苦不堪。有支气管哮喘史的病人,患有急性病的病人,体质比较弱的人,过敏体质的人应适当远离植物,最好戴上口罩、手套等加以防护。有花粉过敏史的人,出游时应提前备好药物。

◆晕车晕船

回放:去年“十一”黄金周,市民小朱举家乘船游玩,出行路途颠簸,休息不足,不仅孩子晕船了,原来不晕车不晕船的小朱,在船上摇摇晃晃几个小时后,也开始恶心想吐。

对策:出现晕车晕船症状,可以适当用力按压合谷穴(合谷穴在大

拇指和食指中间的虎口处);用大拇指掐压内关穴也可以减轻晕车症状(内关穴在腕关节掌侧,腕横纹正中上2寸,即腕横纹上约两横指处,在两筋之间);系紧裤带,防止内脏晃动。呕吐后,让晕车者喝些温水,除去口中呕吐物的味道。

◆水土不服

回放:第一次去成都旅游,吃了重口味的烧饼、辣菜,晚上一到旅馆就感觉头昏无力,肠胃翻滚,一晚没睡好,第二天的计划只能临时取消。

对策:新、旧两地饮水和食物中元素不同,易得腹胀和腹泻,如果再暴饮暴食,还易得胃肠炎。患了水土

不服,需要多食水果,少吃油腻,还可服用一些多酶片和维生素B₂。出现腹泻,可以适量服用黄连素等,有助于缓解症状。

◆食物中毒

回放:每年“十一”黄金周,栗先生一家人都会提前制定好出游计划,前往风景宜人的山水胜地呼吸新鲜空气。大人们忙着准备野餐食物,孩子们则在周边吃了几团貌似细小葡萄串、鲜红欲滴的小果

子,没多久便口唇发紫,不断呕吐。**对策:**外出旅游,别吃不认识的植物及其果实,少吃以前从未尝试过的食物。

食物中毒后,一般会出现口唇发紫、腹痛恶心、呕吐、手脚麻痹等症状。应及时给中毒者喝一些温水,用掐喉等方法人工催吐,反复几次。口服黄连素2-5片或氟哌酸1-2片,每日3次;腹痛者可服颠茄片1-2片;可多饮水,最好是糖盐水,多排尿。如果症状严重要及时送医院急救。

○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,诱生干扰素和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)

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分,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。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:15965154859



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:13455519982, 6219260
栏目互动邮箱:qlwblzk@126.com



王春福老师,您好!我今年17岁,上高三,压力好大,我很希望妈妈能多安慰安慰我,但她却总是打击我。只要我有哪件事没干好,妈妈就没完没了地唠叨,而且总能联系到学习上,说我这样肯定学不好,将来不会有出息,我现在一点动力都没有了。很希望能和妈妈交流交流,可是,又没办法和妈妈交流。有时能感觉到,妈妈很生气,可她却不直接表现出来,而是用一种讽刺、挖苦的语气说话,我真害怕她的那些话,我该怎么办?

春福老师心理解析:妈妈之所以这样,可能有一些原因:与过去经验有关

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

妈妈总打击我怎么办?

妈妈以往可能很少受到他人应有的关注和疼爱,尤其是被倾听。因为,一个幸福的女人,一定不会这样对待自己的孩子。

个性有缺陷
例如,有完美主义倾向。妈妈不能容忍孩子有瑕疵,哪怕是微小的瑕疵,因此,一旦发现孩子有错误、过失,就觉得大祸临头,开始焦虑、烦躁。

与社会压力有关
妈妈可能觉得,孩子只有上大学,才有出路。不知道成才的途径是多样化的,不知道成才还需要有健全的人格、健康的心理。另外,你的感受可能与你自身现阶段的心理成熟度有

关,具体点说,有以下一些:

完美主义倾向
例如,不能容忍自己生命中的“重要他人”(例如,妈妈)否定自己,一旦被否定,就会灰心丧气。

易受暗示
例如,妈妈一焦虑,自己就跟着焦虑。例如,当妈妈说你“肯定学不好,将来不会有出息”,自己就真的失去学习信心和动力了。

心理承受力还不高
例如,“我真害怕她的那些话”,你之所以害怕,是因为这类话已经对你造成了伤害。

自我概念不清
例如,现阶段你还需要“参照”别人尤其是重要他人)的眼睛去评估自己,例如,聪

明不聪明,可爱不可爱等。在成长过程中,还需要别人鼓掌、加油,不然,很难持续前行。有一天,等你成熟度再高一点之后,就会发现,你就是你,不是别人说你好就真的是一朵花,说你坏就真的是豆腐渣。

没有读懂妈妈
例如,不知道妈妈的“唠叨”、“怨恨”是因为爱。另外,可能正是由于妈妈以往生活的并不幸福,她对(包括孩子)很容易产生一种弥散性敌意。

心理干预:
把自己的感受告诉妈妈
就像你上面和春福老师说的那样和妈妈谈,让妈妈知道你的不容易,让

妈妈看到,妈妈的话对你的不良影响。如果觉得暂时还不习惯和妈妈当面对流,也可以采取书信或短信的方式,也可以直接让妈妈看这篇文章。

正确对待妈妈的“讽刺挖苦”
例如,对一个未成年的孩子而言,“讽刺挖苦”,如果能正确对待,也可以转化成一种动力。

向妈妈请教
可以直接告诉妈妈自己学习压力较大,问问妈妈,自己该怎么放松一下才好,是否需要心理咨询。另外,也可以趁机将妈妈带来做做心理咨询,这对于改变你的成长环境必定大有裨益。