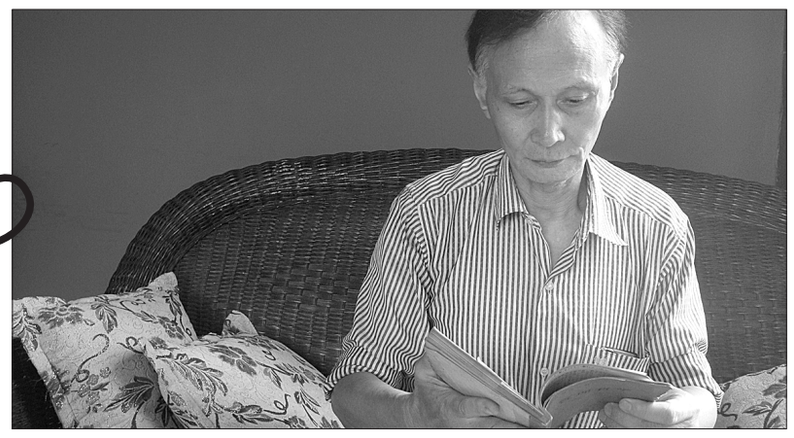
夏季养生谈



善药者不如善养生者

——六旬老翁的科学养生观:防病重于治病

采访刘新杨老人,不是先看见他的人,而是先闻他的歌,随着他的歌声,我见到了这位67岁脸色红润,两鬓有少许白发的老人。夏天的活水公园,绿树成荫,空气清新,适合于养生者们锻炼休息,也是刘新杨老人最喜爱的锻炼场所。

缘起:年少多病 好养生

谈到养生这个主题,刘新杨毫不避讳,还将多年收藏的养生剪报,展现在记者的面前。"我是华西都市报的老读者了,每次在报纸上看到有啥好的养生观点,长寿老人秘籍,我都剪辑下来,收藏起来。"刘新杨称,中学时候学习和生活的压力都很大,经常失眠,出现神经衰弱等现象。从小就喜欢阅读的他,在常年收集和拜访一些中医学者的积累中,总结了自己的养生观点——善药者不如善养生者。刘新杨回忆:"20多岁时,那时的自己不注重卫生,吃了街边的小吃,不幸染上了急性甲肝,在当时的医疗条件下,染上这个病要么迅速好转,要么只有死亡,在医生和家人的支持下,我闯过了鬼门关,后来还吃了很多保肝药。上世纪90年代末期到21世纪初,听一位中医朋友说灵芝有保肝的作用,由于经济的原因,吃了一段时间后,转成吃灵芝花所碾成的孢子粉,坚持了4年,效果不错,睡得也好,精力也旺盛,肝区也不隐隐作痛,当然这种方法,不一定适合每个人,一定要辨证而论。"另一件事,也让我改变了我的养生观点,"1985年,还是搬运工人的我,在一次意外中,膝关节粉碎性骨折,那时的我,在病床上躺了三年半,骨头愈合后,再也干不了重体力活。在病床上的那几年为了早点摆脱病痛,希望通过阅读和学习《黄帝内经》及中医理论,采用内外兼修的方法,早日康复。"

实践:动静相宜 睡得香

腿虽然受了伤,但头脑依然灵光。结合哲学和医学,一切都要辨证而论。刘新杨谈道:"平时上班,晚上回家阅读学习,周围的朋友和亲戚都是医生,向他们了解一些基本的医理,同时也向一些长寿老人取经,学习一些养生秘籍。一位90多岁的长寿老人告诉我,生命在于运动,一定要多运动,才能保持摄入的和消耗的成正比。阴阳平衡不宜生病。其次是吃何首乌,他的头发很好,只有少许的白发,但是吃何首乌要适当,不能多吃,要根据自己的身体状况来吃,才能恰到好处。通过这些经验的交流和医理的积累,我也会经常反思、感知自己的身体健康状况。每日禅坐几次,静下心来,默思内视,在练意、练气的时候达到体松心静,呼吸顺畅,调理生息。除了这些我每日要做几十个俯卧撑,偶尔倒立几分钟,还要单脚起立,训练痛脚,加速了血液的循环。有了这些运动,睡眠也很充足。每日保证6—7小时的睡眠,不宜惊醒,睡得很香,据了解人在睡眠中受损的细胞才能修复和再生,所以睡眠也很重要。这就是我每天的生活,做到动静结合,人自然舒坦。"

膳食:均衡营养 少吃肉

年轻时的刘新杨,最喜欢吃回锅肉,因为在他出生的那个年代,能吃上肉就是莫大的幸福。他说:"后来生活有所改善,我一个人一顿能吃一斤的回锅肉,那种满足,真的很幸福。但是随着对养生知识的积累,进入中年后,我就很少吃肉了,每天吃得最多的就是海带、紫菜、洋葱和番茄。海带、紫菜对软化血管有帮助,让血管里的脂肪不堆积,洋葱有降'三高'的作用,而番茄对前列腺有帮助,从食物中摄取营养,比吃保健品更有利于养生。还有就是吃些芝麻、花生、核桃等坚果类的食物,虽然我少吃肉,但是每天都会吃一两个鸡蛋,科学养生合理搭配,平时还要多吃蔬菜瓜果,清肠通便。"

采访快结束时,刘新杨为记者唱了一首自己新作的歌曲,一边哼唱,一边打着拍子,自娱自乐,脸上洋溢着微笑。他说:"写歌、唱歌是我近几年的爱好,不仅能提高肺活量,也能带动肌肉的提升,还能享受生活的乐趣。几年前与廖昌永的见面,作为听众与他交流,受益匪浅。他对我说'你要去欣赏生活中的艺术,不要去欣赏艺术中的生活……'为此我的养生观点中,又多了一条这样的兴趣爱好,保持良好的心态,过我想过的生活。"　樊娟 摄影报道

养生秘籍召集令——

说出你的养生故事

你还在循规蹈矩翻着医学杂志,按部就班地学习如何养生吗?你还在道听途说,尝试购买养生偏方吗?这些纸上谈兵的养生之道,早已经OUT了,华西都市报《养生周刊》专门为爱好养生保健的朋友们提供了一个分享养生之道的平台,不论你是专业的医生朋友还是修身养性爱好健康养生的普通百姓,你都可以在养生之道这个平台,说出你的养生故事,分享你的养生经验,将你独特的养生秘籍和长寿良方传递给热爱生活,关注健康的人们。你可以通过两种形式分享你的养生经验,发邮件至hxyszd@yahoo.cn或者拨打养生热线028—86969560,我们会在每期的养生之道中呈现最精彩的养生良方,增加与读者的健康互动,为喜爱养生,寻找养生之道的朋友搭建寻觅"知音"的桥梁。

早测骨龄身高才有保障!
别让孩子停长在13、15岁!

"暑假免费测骨龄"活动在我省全面启动,即日起拨打028-86667119报名

徐永剑是矮身材医药科研所的所长,很难想像,他一天要看多少个想长高的孩子。徐所长每周有三天接待家长,分别是周五、周六、周日。尽管专家咨询预约限号60个,但实际接待量总是要翻一番,"昨天看了118个,从早上8点到晚上8点。"我也想限号,但是孩子得病家长都很急,很多都是大老远从外省跑来的,只能加号。"

13岁1米49女孩宁宁在1年时间里不增长半毫米!15岁的小伟身高只有1.62米,尽管比同龄人矮了半头,到矮身材科研所检测骨龄时,却发现孩子骨骺已快闭合。家长后悔没有及时为孩子测骨龄,发现问题及时治疗,因矮小而遗憾一生。徐所长说。科研所检测中心的孩子主要集中在三类:矮小、早发育、肥胖。

现象!
早发育和发育不良严重影响身高

对于矮小这个问题,很多人不理解,这个年代,条件这么好,为什么会有那么多孩子长不高?"喂养习惯太差,吃饭要追着孩子跑,平时零食不断,三餐不规律。"周日下午,见到徐所长时,他正被家长团团围住。徐所长很干脆地开了:戒掉零食,三餐调匀等"方子"。过半年再来复检,看看有没有跟上生长步伐。

事实上,发育不良造成的后果远不止矮小问题,每周徐所长接待的早发育儿童比比皆是。10周岁以前出现性特征,12岁以前女生出现初潮。尽管标准放宽了很多,但还是有很多孩子超标,早发育可以说是家常便饭。尤其是女孩子,90%的人骨龄不能同步增长,偏矮偏小。严重影响孩子的最终身高,而且,这类孩子的心理负担往往很重。

提醒!
孩子长多高关键看骨龄

矮身材科研所徐所长介绍,"工作中像以上这样的病例有很多。其实判断孩子还能不能长、能长多少,并不以孩子的实际年龄为准,要看孩子的骨龄状况。通过拍摄孩子手腕部分的X光片,利用国家标准(CHN法)才能准确鉴定,知道孩子成长问题出在哪里!分清孩子长不高的类型、原因,尽早做改善治疗。

如果骨龄偏大最好延缓骨龄,发育迟缓最好促进生长,调整方案是完全不一样的,资深的专家通过骨龄检测为孩子实际发育情况制定科学个性长高方案。警惕:孩子骨骺一旦闭合,再想助长就为时已晚。

相关链接

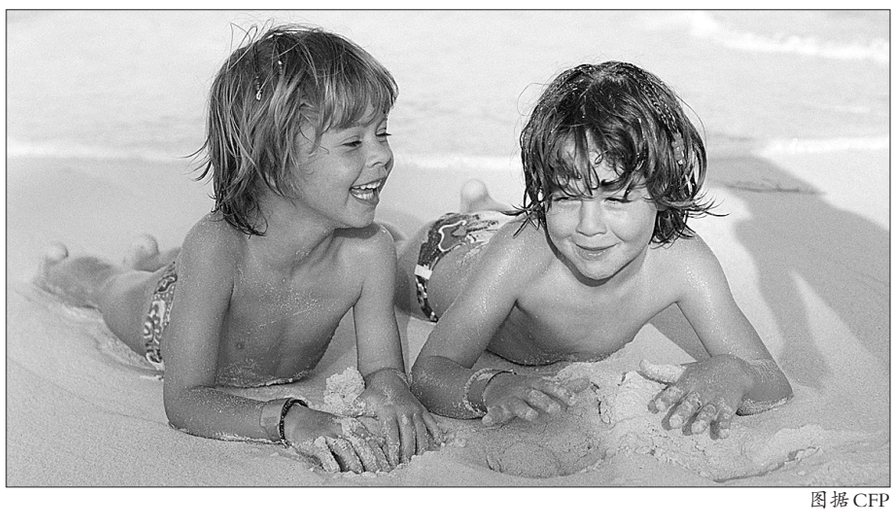
矮身材科研所测骨龄
场面太火爆了

主办方提示:7月20日—28日,矮身材科研所徐所长带领的专家组,将现场为6~20岁孩子(须家长陪同)进行CHN检测骨发育状况,针对孩子矮个、早发育等令人堪忧的问题,免费制定科学生长方案,全面促进骨骼生长,让孩子达到多长几公分目的。网址:www.zwwl.org.cn,在线报名:469879436。报名前100名测骨龄者可免骨龄拍片费。

咨询报名电话:
028-86667119(程主任)
86665822(赵主任)
18908037379(徐所长)

检测地址:1、总店:春熙路太平洋百货9楼1号
2、分店:福兴街1号华敏国际大厦22楼(王府井百货楼上)

(提醒:骨龄检测请认准矮身材科研所)



图据CFP

□研究

朋友多有助抗癌

据英国媒体报道,积极参加社交活动可以帮助病人的机体抑制癌细胞生长,从而起到抵御癌症的作用。研究人员通过研究提出建议:在今后的癌症治疗中,应当注重让病人的社交活动更加丰富活跃,让他们广泛与其他人相互接触打交道,而不是因压力减少他们的人际交往。这项成果的创新在于,它以全新的视角来看待癌症这种绝症。积极参加社交活动有助于抵御癌症的研究结论,对今后的癌症治疗指明了新的方向。

多晒太阳可预防儿童近视

澳大利亚研究人员发现,晒太阳是儿童预防近视的一个关键因素。澳大利亚视觉科学研究中心的博士表示,在过去的30年间,东亚的近视率急剧上升。研究人员将居住在新加坡和悉尼具有中国血统的孩子进行对比,结果显示,居住在新加坡孩子的近视率比居住在悉尼的孩子高10倍。但是摩根表示,居住在悉尼的孩子花费在近距离用眼活动上的时间更长,他们每周的读书量是居住在新加坡的孩子的2倍。然而,他们的主要差别是,悉尼的孩子周末在室外度过的时间比居住在新加坡的孩子多近4个小时。

研究员认为,晒太阳促使体内分泌更多多巴胺,因此降低了近视率。众所周知,多巴胺能限制眼睛生长,而近视就是由于眼睛过度生长(睫状肌收缩使晶状体变厚)所致。

樊娟 整理

妈妈请给宝宝做一件夏日"防晒服"

"小暑过后,各地气温居高不下,随着暑期的到来,许多家长都为孩子制定好了暑期夏令营的计划,但是你做好了为自家宝宝暑期的防晒计划了吗?特别是新妈妈,你是否担心宝宝在第一个夏季就被晒伤有些措手不及呢?面对毒辣的阳光,细皮嫩肉的宝宝,怎么能经受强烈的阳光。不必着急,在这里妈妈们一定能找到量身为宝宝做的夏日"防晒服",保护宝宝度过夏季。

宝宝防晒
6个月后可涂防晒霜

如果你的宝宝未满6个月,最好的办法是夏天不要让他直接暴露在太阳下。如果确实需要外出,最好穿戴上适合的帽子和衣服,并且使用遮阳伞。宝宝6个月以后,就可以全身涂防晒霜了,阳光容易晒到的部位要多涂一些,比如耳朵、鼻子、颈背和肩膀。给宝宝使用防晒用品请一定注意:确保你选择的是正规厂家的宝宝防晒乳液;出门前30分钟,在暴露的皮肤上涂抹防晒乳液;以后每过2小时,就应该给宝宝重新再涂一遍。涂了防晒霜后,孩子出汗后,再涂一遍。从户外回到室内后,用温水洗澡,洗净防晒霜;晒红的部位,薄薄涂抹一些清爽的婴儿护肤乳液。而有自理能力的宝宝,妈妈最好能教他一些自我防晒的小常识,多选择在树多的地方玩耍或步行,出门带一瓶水,不仅能防暑也能给肌肤补充水分,不要挠被晒红的皮肤,引导孩子增强自我防晒的意识。

游泳注意
避开紫外线高峰时段

宝宝的肌肤很娇嫩,但宝宝没有保护意识,他们对世界充满了好奇,特别是阳光明媚的午后,绿树红花,阳光和风。2岁以后的孩子对这些美好的事物跃跃欲试,想去感受,但是新妈妈一定要选择一个适合宝宝出行的时间,尽量避免紫外线高峰时段。出门尽量不要在上午10点到下午4点之间,不要长时间暴露在阳光下,最好能赶在太阳刚上山或即将下山时带宝宝出门走走,减少宝宝被晒伤的危险。已经上小学的宝宝们,喜欢在暑假,约上同学游泳解暑,家长们一定要提醒孩子,不要在紫外线最强烈的时间段游泳,并且不要游完泳让肌肤长期暴晒于太阳下,容易造成皮肤晒伤,甚至脱皮。

不要因为晒伤
把宝宝关在家

有的妈妈,为了不让宝宝晒黑、晒伤,宁愿将宝宝关在家里,减少他们的户外活动,这样的做法不仅会使宝宝狂躁不安,也会让宝宝缺少对阳光的吸收,免疫力低下。婴儿体内的维生素D主要是皮肤在日光的作用下合成的。由于天然食物中含维生素D很少,如果婴儿户外活动减少,体内维生素D来源不足,会导致奶类中的钙在肠道内不能完全吸收,产生维生素D缺乏导致佝偻病,所以做个好妈妈一定要让宝宝顺应自然生长,一个好的心态也能帮助宝宝度过炎炎夏日。

樊娟

四川省人民胸壁畸形义诊

四川省人民医院小儿外科专家刘文英教授亲自坐诊,

欢迎各种胸壁畸形的患者前来免费咨询和就诊。

就诊时间:7月15日-7月31日8:30-12:00;14:30-17:30

联系人:刘文英主任 徐冰医生

就诊地点:四川省人民医院儿童医学中心小儿外科病房14楼

爱心电话:18908195775、028-87393740

性感不是罪　美丽不受罪

高跟鞋美女"自救"有秘诀

图据CFP

高跟鞋的意大利文是Stiletto,即一种刀刃很窄细的匕首。对女人来说,高跟鞋就像是一把尖锐、性感的"匕首",可以让女人征服男人。但在征服的同时,女人自己也付出了很大的健康代价——足部、腰部受累。成都市第二人民医院骨科副主任医师陈伶介绍说,穿高跟鞋会使人身体的重心前倾,长期处于这种状态,会使膝髋腰等部位正常的受力改变,引起相关部位的病痛;而且足弓的正常负重也会改变,重心前倾,必然会使前足的负重加大,引起脚痛和脚部疾病。陈医生表示,任何高度的高跟鞋都会引起足弓等部位受力的改变,只是改变的程度和大小的问题。

让我们来看看穿高跟鞋主要存在的三大危害——

1、对足部的危害

穿着高跟鞋站立和行走时,重量会集中在脚前掌的第1至第3跖骨头处,同时,这些脚趾还受到鞋尖的挤压,出现鸡眼,跖骨之间还会形成神经瘤,从而出现顽固而反复的疼痛症状。长期穿着高跟鞋,还会引致足部肌肉无力而形成扁平足;鞋尖的挤迫,形成或者加重拇外翻畸形,引起拇囊炎、锤状趾等一系列疾患。

2、对踝关节和膝关节的危害

穿着高跟鞋行走时,由于膝关节和踝关节的活动度受到一定影响和受力不均匀,比穿平底鞋更易发生踝关节扭伤;膝关节负荷压力明显增加,使退行性骨关节病提前发生。

3、对腰椎的危害

其实,穿着高跟鞋对腰椎的损害更加严重,由于这种损害的发生和发展比较缓慢,更容易被人们忽视。人类的脊柱有颈曲、胸曲、腰曲和骶曲4个生理弯曲,正常的生理弯曲依靠椎体、椎间盘、小关节、韧带和肌肉等多重结构共同维系,起到平衡、稳定和缓冲震荡等重要生理作用。任何原因导致脊柱整体失衡,都会引起腰部的病痛。穿上高跟鞋后,骨盆会向前倾,重力线前移。为了维持稳定,势必采取挺胸、翘臀和腰向后伸等姿势重新建立平衡,固然,成熟女性的曲线因此姿势得到最佳展示。在这美丽的背后,整个脊柱开始加速退行性改变。维持过度而持续的腰椎后伸,使腰肌长期处于紧张收缩的状态而出现腰肌劳损。腰椎弯曲加大,可导致椎后方的黄韧带折叠引起腰椎椎管狭窄,可能对神经根造成卡压。腰椎弯曲加大还会加重小关节的负担,使腰椎小关节剪切应力增加,小关节软骨磨损和骨质增生。骨盆的倾斜,加重骶髂关节和骶髂韧带的负荷。上述种种病理变化,最终引起反复发作的急性和慢性腰痛以及脊柱不可逆转的损害。

Tips:

如何让自己看起来性感又美丽,同时又不受罪,是女士们最关心的"话题"。

★高跟鞋、平底鞋交替穿着:从兼顾健康和女性爱美的需求出发,除了在社交、礼仪等特定场合外,建议少穿高跟鞋。可在办公室准备一双舒适的平底鞋,与高跟鞋交替穿着,减轻足部疲劳。腰痛患者更不要穿高跟鞋。

★鞋跟不宜超过4厘米:要选购合适的高跟鞋以确保鞋子真正合脚舒适。穿高跟鞋时,可在脚前掌或脚跟等受压处放个软鞋垫,减低脚底所承受的压力;高跟鞋的鞋跟高度不宜过高,最好不超过4厘米。鞋跟不宜太小,否则不能够稳定支撑体重,而鞋头宜稍宽松,减少对脚掌及脚趾的挤压。

★温水泡脚:晚上用温水泡泡脚,可改善足部血液循环。平时加强脚踝的强化运动,关节扭伤应及时到医院治疗。

另外,陈伶医生还提醒青春期的少女朋友们,更不适宜穿高跟鞋,因为女性的足骨发育成熟在15-16岁,过早穿高跟鞋使足骨按高跟鞋角度来完成骨化过程,易发生畸形。而骨盆一般到25岁才定型,骨盆是人体传递重力的重要结构,未定型的骨盆负荷加重,会导致骨盆口狭窄,直接影响成人后的分娩。　樊娟

纽崔莱荣膺《读者文摘》2010信誉品牌两项大奖

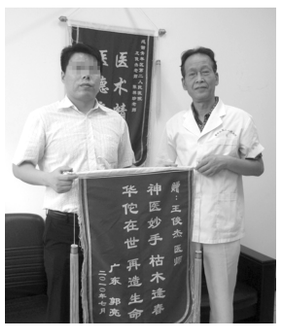
2010年4月26日,美国著名媒体《读者文摘》委托思纬公司开展的"读者文摘信誉品牌2010"中国区评选结果在上海揭晓。安利纽崔莱在这项评选中再次脱颖而出,连续第四次获得"维他命/健康补充品类"中国区白金奖,亚洲区金奖,同时更获得特别颁发的信誉至尊奖,充分印证了纽崔莱品牌本土化的斐然佳绩。

本次《读者文摘》信誉品牌评选标准包括"可靠及可信程度、品质、价值、了解消费者需求、创新、社会责任"六大品牌特质。白金奖只颁发给在六大品牌特质表现都极为卓越的品牌;少数能荣获信誉至尊奖的获奖品牌,历年得分必须要明显的较其他同一类别的品牌优胜,并且至少连续三次以上获得信誉品牌亚洲地区或中国地区奖项。

作为全球为数不多的在有机农场中种植植物原料的维生素与矿物质品牌,纽崔莱密切关注从种子到成品的每一环节:从筛选植物品种,培育健康植物,提炼完好营养素,生产优质产品,包装新鲜产品等作业全程,完美保留大自然精华,确保向消费者提供无副作用、易于吸收、成分天然、有良好效果的优质产品,也是纽崔莱产品获得消费者信赖的关键所在。

五年不孕欲放弃 千里来蓉遇"生"机

——六六孕育体系 让他成功当上了爸爸



四处奔波　无奈抱养

郭强(化名)是广东人,今年29岁,结婚五年一直未生育,夫妻俩为此跑遍了广东大大小小多家医院,钱花了不少,但始终未能如愿。看着眼前一大堆药费单,郭强只好认命了。经过和妻子商量,他们从当地抱养了一个孩子。

千里来蓉　巧遇"生"机

今年初,由于工作出色,郭强被调到了成都总公司上班,妻子留在广东老家照顾年迈的父母。三月份的一天,他突然接到了同事喜柬,一打听原来是同事多年未生育,最近在四川省计生协不孕不育研治中心治疗后妻子终于怀上了娃娃,所以高兴之余请同事们大吃一顿。郭强闻讯喜出望外,马上就给千里之外的妻子打了电话。两天后,妻子匆忙赶到成都,夫妻俩抱着最后一线希望走进了四川省计生协不孕不育研治中心。

23关排查　找出病因

该中心男性不育专家王俊杰主任和女性不孕组组长陈祥珍组长详细了解情况后,对夫妻二人进行了23关科学细致的排查,结果显示女方一切正常,而郭强情况却十分复杂:检查发现他属于严重的弱精症、特发性少精症;同时伴有严重的前列腺炎症及包皮过长,治疗起来十分困难,预后不佳。

六六体系　终圆梦想

看着夫妻期待的眼神,王俊杰主任决定尽己所能,首先从提高其生理功能开始,同时为郭强做了包皮手术、治疗好了炎症,接下来运用中心独创的六六孕育体系、采取中西医结合方式,在患者的积极配合下,经过三个多月的精心治疗,郭强妻子终于怀上了娃娃,圆了他们的父母梦。

据悉,四川省计生协不孕不育研治中心成立以来已经为众多不孕不育患者带来了好"孕",在成都乃至四川地区享有极高声誉,很多省外不孕不育患者都是慕名而来,有着"治不孕不育,到省计生协研治中心"的良好口碑,深受患者信赖。

专家观点:治疗不孕不育　科学排查是关键

据王俊杰主任介绍:现在很多不孕不育患者由于求子心切,在不明病因或病因不全的情况下盲目治疗,结果浪费了大量的金钱和时间,反而延误了治疗时机,得不偿失。

四川省计生协不孕不育研治中心独创的23关排查法运用西医排查、中医会诊、心理排查、综合排查等科学系统的全新诊断思路和技术,能快捷找到问题所在及以往的诊断遗漏,实施夫妻同查同治,准确找到不孕不育病因,从而制定行之有效的促孕方案。

相关链接:

四川省计生协不孕不育研治中心

省内率先为育龄人群开展生殖健康咨询与不孕不育治疗的非营利性医疗机构;

省内率先设立不孕不育专项援助基金的医疗机构;

省内率先整合各种治疗手段,独创"23关排查法·六六孕育体系"的医疗机构;

省内率先开通400免费不孕不育服务热线的医疗机构。

特别提示:因篇幅有限,患者朋友想要了解更多详情,请拨打健康工作室热线:4006290120或登陆www.cdqy120.com也可加QQ:200826190详询。

健康工作室

华西手机报移动彩信版订阅方式:发送HX到10658232订阅新闻类信息--精华版8元/月;　发送HXA到10658232订阅体娱类—体育娱乐信息8元/月;　发送HXB到10658232订阅理财消费类信息 --移动淘宝4元/月;　发送BSXX到10658232订阅时尚类信息—IN*乐3元/月;　发送BSTY到10658000订阅活力类信息--动*静3元/月。