

W 我的健康经

好习惯帮您远离“中风孤岛”

□顾仁骏 刘麦仙

我们周围有这样一群人，他们身患中风及中风后遗症，陷入“疾病孤岛、情感孤岛、经济孤岛”，我们称其为“孤岛人群”。

“疾病孤岛”：由于中风患者常年饱受偏盲、偏瘫等症带来的痛苦，同时还有肺部感染、褥疮、急性消化道出血、脑心综合征、中枢性呼吸困难、直肠功能障碍、体温调节障碍等严重的并发症，生活质量非常差。

“情感孤岛”：中风患者一旦得病，就远

离人群的喧嚣和欢笑。其家属也成为受害者，背负沉重的经济负担和心理负担。即使患者家属不离不弃，患者也因拖累全家而产生自责心理。有人丧失了康复信心，也有人患了心理疾病，还有人因此走上了自杀的道路。

“经济孤岛”：由于中风患者丧失劳动能力，同时家庭需要支付长期康复的高昂费用，许多家庭陷入困境。“一人中风，全家瘫痪”的现象十分普遍。

“孤岛人群”自我孤立、心理压力极大、心理负担沉重。专家提醒，好习惯可以帮助您远离“中风孤岛”：重视中风的先兆征象，当出现头晕、头痛、肢体麻木、昏沉嗜睡、性格反常等情况时，就应采取治疗措施，避免中风的发生；消除中风的诱发因素，如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等，应自我控制和避免；及时治疗可能引起中风的疾病，如动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血脂症、高血压病、肥胖症等；饮食

结构要合理，以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜，适当多食豆制品、蔬菜和水果，应忌烟，少酒或不烟不酒；要保持大便通畅，避免因用力排便导致血压急剧升高，引发脑血管疾病；坚持体育锻炼和体力活动，促进胆固醇分解，降低血脂，降低血小板的凝集性，解除精神紧张和疲劳；要注意心理预防，保持精神愉快，情绪稳定，劳逸结合；要定期有针对性地检测血糖和血脂。

W 未病先防

经过寒冷的冬天，身体的抗寒能力和抗病能力都有所下降。“倒春寒”导致气温变化无常，人体经受不住冷空气的刺激，直接影响呼吸道黏膜的防御功能，全身的抗病能力整体下降，人体的神经中枢发生紊乱，调节功能减弱。

三类人当心“倒春寒”

老年人 由于老年人热平衡能力较差，抗病能力下降，而且循环系统功能减弱，所以最易受到“倒春寒”的危害。突如其来的“倒春寒”常使人猝不及防，一些慢性病患者血压波动增大，最易诱发中风、心肌梗死等，高血压病、脑出血等疾病的发病率明显增高。这是因为交感神经受寒冷刺激兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，血流阻力增大，导致血压升高。

儿童 由于儿童的免疫功能相对较弱，对“倒春寒”难以适应，细菌、病毒等病原微生物乘虚而入，儿童容易患流行性感冒、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病。

“时髦”女性 这类人群往往要风度不要温度，过早地减少着装。因为女性膝关节对冷空气的刺激较男人更敏感，遭受冷空气侵袭后，女性的关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，久而久之，容易引起风湿性关节炎等。

五招应对“倒春寒”

“倒春寒”天气容易诱发多种疾病，病菌、病毒等病原微生物会乘虚而入，导致多种疾病流行、复发与加重。如何应对“倒春寒”呢？

适当春捂 对于春季外部环境的温、湿、气压的变化，人体内的生理环境也发生适应性的变化。这时，应随时关注天气变化，适当多穿一些衣服，通过加衣保暖的办法适当“春捂”，缓慢调整身体的阴阳平衡，适应“倒春寒”。

合理调节饮食 春季阳气上升，新陈代谢开始旺盛。因此，春天饮食宜清淡、甘、温，避免吃油炸和肥甘厚腻的食品。可以适量喝茶和姜汤，多吃芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等有利于增强免疫力的食品，增强机体对抗“倒春寒”的能力。

重视居室卫生 要保持居室和周围环境的清洁卫生，经常开窗通风换气，保持空气流通；平时要多洗手，防止“病从口入”；要注意室内气温，必要时家中可采用电暖器等设备取暖；睡觉时，被子应盖得稍厚一点，以不出汗为宜。

加强运动健身 要经常进行户外锻炼，如打太极拳、做健身操、放风筝、踏青、爬山等，增强机体免疫力和抗病能力，有利于抵抗“倒春寒”的侵袭，并为全年减少呼吸系统等疾病的发生打下基础。

注意心理保健 要多接触大自然，多与朋友沟通交流。根据自己的爱好，做一些有益的活动。

抵挡「倒春寒」 预防疾病发生

Y 养生歌谣

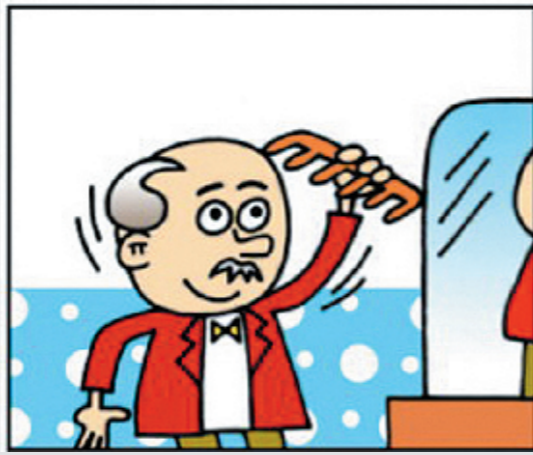
心理保健歌

□贾旭辉

房宽地宽，不如心宽。
心宽不在屋宽。
千保健，万保健，心态平衡是关键。
要活好，心别小；善制怒，寿无数。
心胸宽能撑船，健康长寿过百年。
怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根。
最能笑者最健康，最乐观者最长寿。
妻贤夫病少，好妻胜良药。
好人健康，恶人命短。
人有童心，一世年轻。
笑一笑，十年少；哭一哭，解千愁；
说说笑笑，通了七窍，
不说不笑，不成世道。
恼一恼，老一老；愁一愁，白了头。
笑口常开，青春常在。
知足者常乐，能忍者自安。
闲易生锈，人闲易生病。
(作者供职于三门峡市中心医院)

Y 养生漫画

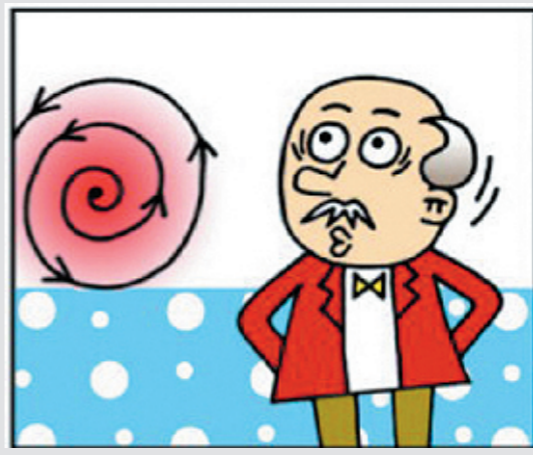
发常梳



将手掌互搓36下，令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部，早晚各做10次。头部有很多重要的穴位，经常做这样的动作，可以明目祛风、防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

王晓东/画

目常运



先合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重复3次。搓手36下，将发热的掌心敷于眼部。经常做这样的动作，可以纠正近视和弱视。

王晓东/画

S 生活指南

坚持骑车益身心



资料图片

退休赋闲10多年，我一直坚持骑车外出。如今，我身板硬朗，腿脚灵活，视力也好。我会体会到，骑车可以锻炼身体，有益于健康长寿。

可活动四肢 骑车时双手握住车把，十指时而刹车，时而放松，有时忽左忽右转弯时活动车把，这都有助于双臂和手指末梢神经的血液循环，也增强两肩和颈椎的活动，可以防治肩周炎等。骑车时双腿蹬车，双足底不停地与车脚踏摩擦，可以刺激双足诸穴位。活动脚踝骨和关节，可以增强下肢的血液循环，有强身健骨、舒筋活络的作用。

可锻炼大脑 骑车时必须保持大脑清醒，在不断审视路况的过程中，大脑处于兴奋状态，无形中增强大脑的反应能力，加强逻辑思维锻炼，防止老年痴呆，延缓大脑思维衰退。

可调节情绪 骑车出行，可以放松心情。碰到趣事，可以停车伫立观看；遇到老朋友，可以聊家常一吐为快，消除抑郁；在野外骑行，可以呼吸新鲜空气，领略大自然的风光；沐浴在阳光下，可以帮助人体补充紫外线带来的维生素，防止老年骨质疏松，延缓衰老。

可保护视力 骑车时，双眼不仅注视前方，而且还经常环顾左右。眼球的转动频率要高于平时几倍。眼球不停转动，有利于眼四周毛细血管的微循环，对保护视力有良好效果。(湖北省 张贵华)

J 解疑释惑

孕妇吃得越多越好吗？

□张燕

有些妇女一旦怀孕，就使劲儿加餐，特别是一些想要孩子而且好不容易怀孕的妇女，特别珍惜腹中的宝宝，就拼命地吃，认为吃得越多营养就越好，结果体重骤增，营养过剩。

郑州市妇幼保健院主任医师翟桂荣认为，“孕妇吃得越多越好”这种观点不科学，因为营养过剩对孕妇和胎儿都没有好处。

首先，吃得过多使孕妇体重增加，因体内脂肪蓄积，导致组织弹性减弱，分娩时容易造成滞产或产后大出血，而且肥胖的孕妇容易发生妊娠高血压综合征，合并糖尿病、肾炎等。

其次，孕妇吃得过多，胎儿也受伤害。因为孕妇进食大量的主食和脂肪，会造成胎儿从母体吸收过多的糖分，以及脂肪细胞在体内大量增殖，使胎儿体重剧

增而发育成巨大儿，引起难产，也易引起母体终生肥胖。孕妇体重骤增还会使围产期胎儿的死亡率增高。

因此，孕妇不能过度进食，如果发现孕妇体重增长过快，应及时调整饮食结构，适当限制主食，少吃甜食及脂肪类食品，并适当增加活动量，尽量把体重控制在合理的水平上。

(作者供职于郑州市妇幼保健院)

J 健康达人

社区里的“健康女卫士”

□晋鹏

有这样一个团队，她们常年在温县城区奔走，为广大居民免费提供优质健康服务，居民亲切称她们为“健康女卫士”。她们就是温县人民医院公共卫生科的8位女同志。

2012年8月，为了进一步加强公共卫生服务体系，提高公共卫生服务能力，使广大群众享受到优质的健康服务，温县人民医院精选细选8名优秀的女性医务人员，成立公共卫生科，为社区居民提供卫生服务。

建档 把百姓放在心中

“有了健康档案，对自己的病心中有数，更能及时治疗。”温县人民医院公共卫生科的工作人员来到县城青峰区、尚武区，总是利用下班时间为居民建立健康档案。该院公共卫生科科长冯丽霞还不断向居民介绍建立健康档案的好处。

“以前对自己的健康状况毫不知情，有病总是得不到及时治疗。有了健康档案，能随时了解自己的健康状况。”刚刚建立居民健康档案的高女士说。

据温县人民医院院长郝国介绍，建立居民健康档案是一项惠民行动，目的就是规范的健康档案，掌握居民健康状况、疾病的分布情况，有针对性地开展惠民健康服务活动。

截至目前，温县人民医院共为5036名社区居民建立健康档案5008份，“健康女卫士”可随时掌握、查阅居民的健康状况。

体检 让百姓未病先防

“没想到医生上门为我们免费体检！”2013年5月13日，天还没亮透，温县人民医院公共卫生科工作人员便和临床医生携带医

疗器械，早早来到县城尚武区居委会，为这里的老人免费体检。正在晨练的老人们得知“健康女卫士”给他们免费体检，高兴得合不拢嘴。

王老太平时多喝水、吃饭多、排泄次数多，以为自己平时能吃能喝，根本没考虑过自己得了糖尿病。“要不是你们来体检，我到现在还不知道自己得了病。”王老太说。

“在体检过程中，我们发现有很多居民常年不体检，自己有了病也不知道，有人因为延误治疗时机导致绝症。”公共卫生科的王鸿香说，她们为尚武区几百名居民免费检查血常规、尿常规、血型、肝功能、肾功能、血脂、空腹血糖、乙肝五项检查和心电图检测。

宣教 护佑百姓健康

“今天我们学习一篇文章，题目为《多吃

一口少吃一口都要斤斤计较》。”2013年5月6日晚，“健康女卫士”又到青峰区为居民进行健康教育讲座。

在工作中，“健康女卫士”发现很多居民对糖尿病等慢性病的前期发病症状、防控治疗知识了解很少。一些患者在患病比较严重后才到医院治疗，往往错过了最佳治疗时机。

56岁的张老先生血糖比较高，由于缺乏健康知识，平常饮食方面也不注意，血糖居高不下。自从接受健康教育后，张老先生合理饮食，现在血糖基本恢复正常了。

“健康女卫士”恪守职业道德，用女性的细腻、温柔，贴心服务社区居民。经过“健康女卫士”的指导，社区内95%的患者的病情得到有效的控制。

(作者供职于温县人民医院)

北京宏千秋国际医学研究院

招乡村医生学习中医外治技术公告

为了把中华民族的医学瑰宝——能治愈多种疾病的**中医外治技术**迅速推广到基层，造福百姓，服务社会，经研究院党委研究决定，现面向河南省各乡(镇)招收乡村医生，学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术，每个乡(镇)仅招收1名。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨，形成了以中医外治技术为主的科研成果体系，临床治疗简便、费用低廉，让每一位学习中医外治技术的学员，在短期内熟练掌握各种中医外治技术，让学员得到社会效益和经济效益的双赢！

招聘条件：具备当地乡村医生执业许可证、资格证(须提供身份证、夫妻双方结婚证、户籍证明、2寸免冠照

片3张、个人简历1份)。

凡3月1日前应聘合格者，**赠送价值10500元的中医外治技术产品**，颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权铜牌，免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

从各乡(镇)应聘的医生中选拔一名县级负责人，作为该分院院长。由北京宏千秋国际医学研究院颁发分院院长证书、分院铜牌，在研究院网上可查到。**分院院长待遇：**基本工资+业务提成；该研究院给分院院长配发研究院股份，参与分红；3年后根据负责人能力，可提拔为省级负责人，并缴纳三险一金。**选拔条件：**无前科、无欠税欠款记录，年龄为25~45周岁(须提供夫妻双方结婚证、户籍证明、2寸免冠照片3张)。

报名地址：北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院)
全国免费咨询热线：400-030-2655 河南办事处电话：(0371)26971189 13937897447(王院长)
研究院网址：www.hongqianqiu.com QQ:2095720060 北京宏千秋国际医学研究院

2014年春季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商:1500家 展示产品:16000件 展出面积:23000平方米

第25届中原医疗器械(2014年春季)展览会

2014年3月6~8日 郑州国际会展中心

支持
河南省卫生厅 河南省国资委
天津市医疗器械商会 山东省医疗器械公司
陕西省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会
河北省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会
湖北省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会

主办
河南省医疗器械行业协会
中英合资好博塔苏斯展览公司

承办
郑州好博塔苏斯展览有限公司

公交线路
地铁1号线 西流湖站—会展中心站
26、206路 火车站—郑州国际会展中心
7路 柳林镇—郑州国际会展中心
919快线 西环路—郑州国际会展中心
B16 京广路南环路—郑州国际会展中心
B19 中州大道农业路—郑州国际会展中心

请到 www.zyylz.cn www.cwme.com 注册登记,我们将会及时与您取得联系!
到达展会现场后,您将通过观众绿色通道**直接领取参观证和展会精美礼品一份!**
联系电话:(0371)66619408