



# 放松肌肉泡杯药茶 增加体内“好胆固醇”

□陈锦屏

水平过低,就会导致皮质激素合成减少,免疫力下降,还会使细胞膜的弹性降低,细胞死亡加速,人体会加速衰老。研究证明,“好胆固醇”每下降1%,冠心病发病率上升2%,而“好胆固醇”每增加0.026毫摩尔/升,患冠心病的危险减少2%~3%。当“好胆固醇”升至1.03~1.55毫摩尔/升时,急性心肌梗死发病率与死亡率可降低约50%,达到1.55毫摩尔/升以上时,冠心病发病率与死亡率可减少50%,并对冠状动脉有明显的保护作用。

崔英提醒,酗酒、吸烟、精神紧张焦虑等都可能引起体内的“好胆固醇”下降。因此,改变不良生活方式,采取措施增加体内“好胆固醇”,对保护心脑血管健康大有裨益。

## 放松肌肉

紧张、抱怨等不良情绪会使肾上腺素分泌大幅增加,诱发脂代谢紊乱及器官功能异常,使血液中的“好胆固醇”降低。通过松弛训练消除紧张和焦虑情绪,有利于增加“好胆固醇”。

每晚临睡前轻松闭上眼睛坐在单人沙发上,双臂和手平放于沙发扶手,双腿自然前伸,开始放松全身肌肉。首先放松脚趾肌肉,然后依次放松小腿肌肉、大腿肌肉、臀部肌肉、腹部肌肉、胸部肌肉、背部肌肉、肩部肌肉、颈部肌肉、面部肌肉、头部肌肉,动作要领为先使该部肌肉紧张,

并保持10秒钟左右,然后慢慢放松。

## 泡杯泽泻茶

泽泻(中药店有售)可以显著降低血清总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)、甘油三酯的含量,同时可以提高“好胆固醇”的含量。每天用6克泽泻开水冲泡饮用,也可以取10克泽泻研成细末,与50克糙米一同熬粥,早餐食用,每周5次。

平时要注意食用富含铬元素的葡萄、带皮苹果、全麦食物,还要食用花生、黄豆、小米等食物,这些食物都能促使好胆固醇的合成。

## W 未病先防



# 孕妇不要小瞧痔疮

孕期容易出现的肛肠疾病有便秘、痔疮、肛裂等,孕妇要注意预防肛肠疾病。

便秘 孕期母体的肠蠕动及肠张力减弱,患便秘的机会大大增加。

孕期患便秘后可以采取以下措施:清晨起床后饮用温开水1杯;养成定时排便的习惯;多吃纤维多的食物;进行适度活动;必要时在医生指导下口服泻剂。

痔疮 妊娠次数越多,痔疮的发病率越高。如果合并便秘,还可导致痔疮急性发作,即痔脱出嵌顿,使人难以忍受、心烦气躁,易导致流产和早产。

治疗孕期和分娩期的痔疮一般不主张手术,而是以缓解为目的。可采取以下措施:及时纠正便秘;注意局部卫生,每次大便后清洗肛门;平时多做收缩肛门运动(提肛功);根据症状使用软膏;非手术不可者,应在怀孕14~32周或产后进行。

肛裂 孕期肛裂的发病率较高,这主要是由于在孕期患便秘后因肛门疼痛而惧怕排便,使排便次数减少,粪便在体内停留时间较长,水分被充分吸收,粪便变得干硬,排便时加重了对肛管的扩张所致。

如果已经发生肛裂,排便后可用中药坐浴。便前坐浴可使肛门括约肌松弛,减轻粪便对裂口的冲击;便后坐浴可洗净粪渣,减少局部刺激。

此外,孕妇在孕期阴道分泌物、肛门周围皮脂腺和汗腺分泌增多,如果不及时清洗,易导致肛周感染、肛周湿疹等疾病。(叶亚晓)

## W 我的健康经

## J 疾控文苑

# 让抱怨远离你我

□刘麦仙

抱怨是人们的一种情绪表现或发泄渠道。长期抱怨会使自己的情绪消沉,可能成为罹患抑郁症的导火线,而且会传染他人,让人处于怨而生恨的不良氛围中。有位哲人曾说:“抱怨过去的困苦,将导致未来的困苦。”因此,抱怨是一种病态的情绪表现,在职场中具有杀伤作用。

有这样一经典故事:有个寺院立下规矩,寺里的和尚到年底要对住持说两个字。一位新和尚第一年说“床硬”,第二年说“食劣”,第三年说“告辞”。住持望着新和尚的背影自言自语:“心中有魔,难成正果。”住持所说的“魔”,就是新和尚心中的抱怨。

环境是客观存在的,不会因为抱怨由坏变好,人际关系需要维护,也不会因为抱怨有所好转。当你不停地向别人抱怨时,会给人留下消极的印象,从而影响你的职场规划和生活乐趣。谁愿意整天听“祥林嫂”喋喋不休地抱怨呢?

试想,在病区管理工作中,医院要求患者及其家属把生活用品摆放整齐,将垃圾放入垃圾桶。如果患者及其家属没有做到,病房又脏又乱,护士甲埋怨道:“入院时不是跟你说过了吗?怎么还这么做?”患者心中肯定不高兴。如果护士甲再进一步指责道:“讲了多少次了,怎么还这样乱放东西?这哪里像病房,简直像猪窝!”这些话必然引起患者的强烈不满,责问护士态度不好。患者不仅不愿意按病房管理要求去做,还可能和护士发生争执,甚至会到院领导那里投诉。而护士乙用尊重患者的语气请其配合做好病区管理工作。“请您把生活用品摆放整齐,好吗?”“请将垃圾放入垃圾桶(袋),行吗?”这比护士甲埋怨指责好得多。护士丙含蓄地说:“我上次可能没有说清楚,不好意思,今天我虽然很忙,但我还是再给你们整理一下,请按我整理的样子去做,好吗?”同样的事情,不同的处理方式,结果截然不同。

法国作家伏尔泰说:“使你疲倦的不是远方的高山,而是鞋里的沙子。”抱怨之后不但没有轻松、释怀,反而会令心情更加沉重。抱怨的本意可能是想让别人替自己打开一扇门,结果导致别人把那扇本来为您敞开的窗也关闭了。因此,抱怨没有好人缘,抱怨不会给我们带来任何财富,抱怨不会让我们变得美丽。

作为管理人员,要想减少下属的抱怨,首先自己不要抱怨,学会放松心情,其次是学会处理问题的技巧。一方面,我们要在内心存在抵制抱怨的意识。这样才不至于让自己一旦遇到不幸就沉溺于抱怨,导致自己陷入负面情绪难以自拔。另一方面,我们要正确地分析抱怨,以加强抵制抱怨的内在动力。更重要的是帮助下属结交一些积极的、优秀的朋友,从他们的身上学到有益的东西。

作为护理人员,可以采用以下的心理策略应对自己可能平时不太注意的抱怨:暂时把问题放下或休息一下,不要立即“开战”;承认和接受问题,让自己镇定和安静下来,如果对问题过于敏感和情绪化,只会使不满或痛苦之轮转得更快;学会与问题交朋友,即使有的问题表面上是负面的,也必须看它正面的部分;处理恐惧心理和焦虑,应学会尽量放松;寻找解决问题的途径和方法,本身就是一种智力游戏和精神乐趣。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

## Y 养生漫画



夏季,人们一旦出现皮肤干、唾液少、便秘、小腿浮肿等症状,要特别注意隐性脱水中暑,建议饮用1升水,其中加40克砂糖和3克盐。李明新/画

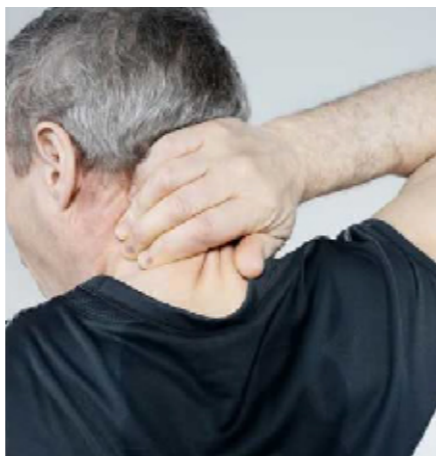


长期生活在空调房间里,会使体内热应激蛋白的生成能力退化,遇到高温极易发生中暑,而摇扇子不仅可以带来凉风,还可以健身。李明新/画

## J 解疑释惑

# 颈痛竟然是鼻咽癌

□祝建材



半年前,老王整个颈部疼痛不适,他一直误认为常见的颈椎病,做过推拿、手法复位,后来又去牵引、理疗,但是效果都不理想,其脖子疼痛症状始终没有改善。近日,他到医院检查,竟然发现鼻咽部有一较大的软组织阴影,而且颈关节已经

发生脱位,经过进一步的鼻咽部活镜检查,发现竟然是鼻咽癌。

鼻咽癌患者多数会有鼻塞、鼻涕带血、耳鸣等症状,还有一部分患者表现为颈部肿块,只有发展到晚期才会出现头痛、眼痛、视力下降等。有些患者并无鼻塞、鼻涕带血、耳鸣等症状,而是表现为脖子疼痛,未发现颈部有肿块,容易单纯地考虑颈椎方面的问题。对于少数患者,鼻咽部肿瘤会向鼻咽部生长,造成组织破坏,往往不会出现鼻咽癌常见的症状。即使未发生鼻塞、鼻出血等鼻咽不适症状,也要引起高度重视。

虽然颈椎病对患者的生活和工作会产生影响,但是与颈转移性肿瘤相比,损害还是比较轻的。颈转移性肿瘤多发于中老年人,其主

要表现与颈椎病的表现十分相似,要引起足够重视。

对40岁以上患者(无论有无颈椎病),颈椎X线片表现骨质增生不足为奇,不能单纯地凭借X线片就做出颈椎病的诊断。颈椎的CT片和磁共振可以更清楚地反映骨头破坏以及肿瘤的情况。此外,化验检查还可发现,颈椎肿瘤患者多有不同程度的贫血、血沉增快等表现。

颈部肿瘤绝大多数是转移性的,原发性恶性肿瘤极少见。转移到颈椎的恶性肿瘤与原发恶性肿瘤的性质、发病部位、生长速度及其并发症有关。只有50%的患者能找到原发恶性肿瘤的部位,如肺癌、肝癌等。部分患者根据转移癌的病理检查才能寻找到原发恶性肿瘤的存在。

因此,颈椎病患者进行正规方法治疗后没有效果或症状加重时,就要拓宽思路,不能头痛医头、脚痛医脚,避免造成不良后果。

## S 生活指南

# 进补鸡汤前先看舌苔

老母鸡汤虽然有补益功效,但是并非人人都适合。有些慢性支气管炎患者因盲目进补老母鸡汤,导致肠胃不舒服,而且咯痰的次数比以前还要多。

脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食疗汤品,脾胃运化功能较差者不但不能充分吸收其中的有益物质,反而会给脾胃带来较大的负担;痰湿体质和湿热体质者自己不容易鉴别,

但是有个基本的、简单的鉴别方法,那就是看舌苔。将舌头伸出来,对着镜子看一下,舌体胖大,舌苔滑腻、白腻、舌边常有齿印或排者一般属于痰湿体质,而且脾虚者舌边一般也有齿印;湿热体质者舌苔不但比较腻,颜色也比正常人的舌苔黄。

要想知道自己是否适合喝老母鸡汤进补,不妨先伸出舌头看一看,如果出现上述特征,最好不要喝老母鸡汤。(徐大成)

# 六种方法爱自己

换个新造型 去理发店,烫个卷发,或将长发剪短,看着镜子里陌生又漂亮的自己会心一笑;去商场挑选未曾尝试过的眼影或口红,尝试新的妆容。不同于以往的造型能带来新鲜感,为日复一日的平淡生活注入活力。

记住无关紧要的日子 日子太平淡,人也无激情。不妨在与老公第一次约会的纪念日、第一次发薪水的日子或搬新家的日子庆祝一番,在回忆中感受幸福。

独自旅行 在熟悉的地方待得太久,会审美疲劳,不妨独自出去走走。随便乘坐一辆公交车,发现城市中从未去过的角落,心情就会大好。

看看父母 周末或小长假回家看看,跟父母聊聊天生活琐事,吃他们削好的苹果,不用顾忌形象地躺在沙发上一起看电视。放下在外奔波的劳累,放肆地做一回被父母宠爱的小孩儿。

别委屈肚子 人们往往会在独自一人时吃得很随便。爱自己的人,即使一个人也不会委屈自己的肚子。保持健康的饮食习惯,不仅对身体有益,还能给人积极向上的精神状态。

聊八卦 约上几个好朋友到咖啡厅,在浓郁的咖啡香和舒缓的钢琴曲里,聊聊工作上的烦心事,说说自家老公的趣事,讲讲朋友的八卦。在分享喜怒哀乐中,负面情绪得到强化,负面情绪得到宣泄。(晨晶)

本版未署名图片为资料图片

2014年秋季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商 1500 家 展示产品 1.6 万件 展出面积 2.3 万平方米

## 第26届中原医疗器械(2014年秋季)展览会

2014年9月3~5日 郑州国际会展中心

支持: 河南省国资委, 天津市医疗器械商会, 陕西省医疗器械公司, 河北省医疗器械行业协会, 湖北省医疗器械行业协会

主办: 河南省医疗器械行业协会, 中英合资好博塔斯展览有限公司

承办: 郑州好博塔斯展览有限公司

公交线路: 地铁1号线: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-郑州国际会展中心, B19:中州大道农业路-郑州国际会展中心

欢迎进入 www.zyylz.cn www.cwme.com www.zyqz.com 注册登记, 我们将会及时与您取得联系! 展会现场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快速入场! 参观请联系 (0371) 66619408

## 第三十一期套管针灸刀、中药竹罐排瘀疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的第31期培训班将于2014年8月25日报到,8月26~28日培训。本培训班举办了多期,造就了大量特色门诊。本培训班传授疗法对颈肩腰腿痛、疑难病及亚健康调理等疗效显著,对某些常见病可以代替药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀及中药竹罐排瘀疗法特色如下:

(一)套管针灸刀无痛进针见效快;不捻转泻泻,不留针,不麻醉,当场见效。特制针具无风险;针体长1~1.5厘米。不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。好学易懂,中西医及业余爱好者均可掌握。

(二)中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛、方法简单,有无基础都可很快掌握,通过拔罐排瘀治疗疼痛和疑难病有独特疗效。以上疗法适用于颈椎病、肩周炎、腰痛病、上下肢关节疼痛、各类急慢性软组织损伤疼痛及内科疾病等。

二、学费:3800元。安排食宿,赠送针具和竹罐一套。免费培训火疗、刺血项目。

另:卫生系统反射疗法取证培训现在开始接受报名,11月考试,本证书受到卫生系统认可,可以在医院从业上岗,也可以独立开业使用。

主办单位:河南省医学科学普及学会

培训地址:郑州市经五路中段河南省直第二医院305室。在郑州火车站乘101路公交车到花园路口站下车,过天桥沿纬三路向西300米到经五路交叉口左转100米路西即到。其他各站均有到花园路口公交车,交通便利。

电话:15037197983 0371(65905026) QQ:442835059 联系人:孟老师