

该吃就吃,该玩就玩

对抗“疲于奔命”方法攻略

加班、熬夜……是不是感觉就是“累”?然而,就在你不经意间,身体开始向亚健康逼近。那么在巨大的工作压力和身体疲劳的情况下,该如何做好准备和对抗的工作呢?

本报记者 訾秀丽

加强饮食

- 1.即使不饿也要吃早餐。研究表明,吃早餐的人无论是心理状态还是身体状态都要好于不吃早餐的人。
- 2.每隔2-3小时吃点什么。每天的小加餐可以避免由于血糖浓度过低造成的疲劳感,鱼片、坚

果、酸奶、麦片等都是不错的选择。

- 3.摄入更多膳食纤维。通常来说成年人每天需要25至30克纤维,全麦食品、黑豆、苹果中含有大量的膳食纤维。
- 4.摄入充足的水分。人们每隔两个小时就应当摄入至少250ml水分避免身体出现缺水症状。
- 5.避免在午后摄入过多咖啡

健康生活

- 1.坚持合理运动。长期坚持健身跑和徒手体操,人体的新陈代谢和工作能力会大大加强。
- 2.学会向人倾诉。向他人倾诉能帮你摆脱负面情绪,使你尽快恢复到最佳状态。
- 3.保持周围环境清洁。混乱的环境会给人失控的感觉,因此,定期清理工作和生活环境使它们



井然有序,可以有效的调解心情,助你远离压力。
学会休息
1.晚上八点以后关掉电脑和

电视。
2.收起你的闹钟。
3.如果你过于担心一件事,那就把它写下来。

春季儿童保健概说

春季是多种疾病的多发季节,幼儿抵抗力弱,耐受力比成人差,因而更容易受到细菌、病毒侵害,所以更要谨防春季易流行的呼吸道传染病。

合理穿衣。孩子的活动量大,产生热量多,过厚的衣服使孩子受热出汗皮肤腠理开阖失司,更容易感冒。所以,除了户外接送外孩子应该比大人少穿一件衣服,并及时增减,忌骤增或骤减。

勿太饱,别太好。吃好早餐,饮食应清淡可口,易消化,少吃些

大鱼大肉等高脂肪,高蛋白的食物。多吃时令蔬菜和水果,并且不要吃得过饱。

休息好,保证充足的睡眠。这不仅有助于稳定免疫力,而且促进长高。最佳入睡时间是21点,不要超过22点。家里有人感冒,立即隔离,并在家里用柴胡、苏叶、艾叶、薄荷、金银花、连翘、大青叶等中药各10克用电饭锅熏蒸。每天数次,每次半小时,不仅仅可以湿化气道,而且通过中药的挥发可以抑制病原。

增加户外活动时间,少去人员密集场所。调查结果表明,常坚持户外活动的儿童患感冒的机会显著少于户外活动少的孩子。

推拿疗法增强免疫力。经常运用小儿保健按摩,可以增强小儿体质,提高小儿的抗病能力。孩子发烧感冒时退烧不要太积极(注意热惊家族史),不怕高热不退,就怕精神不振。尤其三岁以下的孩子,发病在五天之内的更应该高度重视。能外用不口服,能口服不肌注,能肌注不静滴。不要滥用

抗生素。同时分清寒热,辨证使用的药物治疗。风寒者宜用午时茶,风热宜用银翘散,暑湿采用藿香正气散,体质差的孩子可以给与人参败毒散。推拿和药浴也不失为比较好的措施。推荐一个药浴方:青蒿150g,芥30g,薄荷30g,柴胡120g,青叶100g,广藿香100g用5000毫升自来水浸泡半小时以上,烧开15-20分钟温度合适时洗浴。每日一剂,一剂数次。可以明显降低热度缩短病程。
(刘婷)

杏林故事

临沂市中医学院

急救电话:
8238116
协办

骨关节痛、颈腰椎病 普查通知

受我市常见病防治实验基地的邀请。世界卫生组织健康合作中心将于4月19日特派全国各大医院骨科专家来临沂开展骨病义诊活动。打电话报名的膝关节、骨质增生、踝关节、风湿、类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病、股骨头病、半月板损伤、滑膜炎等疾病的患者可申请由世界卫生组织常见病防治实验基地的救助,专家一对一义诊,制定个性化治疗方案。

关节疼痛的中老年人90%以

上是由骨关节炎引起的。60岁以上致残率高达53%;我国于2002年成立了骨关节病教育防治组织,帮助人们正确的认识和防治骨关节病。

本次活动因限制人数,需通过电话预约报名;活动为公益项目不收取费用。活动抽取50名免费骨质疏松检查、颈肩腰腿痛中药离子治疗券(价值318元)。现场赠送三个月的藏红花足浴泡脚粉。

报名时间:4月14日—4月19日
报名电话:8777196

皮肤瘙痒有绝招

孙思邈去痒拔毒方, 历经千年重见天日

药王台地方日志,孙思邈隐居陕西境内药王台,这里每年农历二月二都会举行盛大庙会,这一天孙思邈就会亲自问诊,发放中药。其中每年必发的就是止痒奇方,密治黄药膏,在当时可谓是止痒一绝,任何奇痒痒病,只要一抹这黄药膏,8秒立即止痒,效果神奇。从那时起,能止痒拔毒的黄药膏成为药王台的独门秘方,历经千年流传了下来。奇方被孙思邈载入《千金药方》中。

俗话说,痛不死人痒死人,奇痒难耐,抓破皮,挠出血,用针扎,刀背刮,热水烫,打针吃药抹激素,方法用尽痒难止,痒的揪心刺骨,彻夜难眠。去痒拔毒膏,纯中药制剂,无毒副作用,通过细胞破壁和超真空分离提取,药物活性强,吸收好,穿透性强,见效快,各种痒症皆对症,老人孩子均可放心使用,无论春夏过敏痒,脚气钻心痒,皮炎灼热痒,顽固湿疹,糜烂痒,风疙瘩痒,还是脱皮干痒,糖尿病全身痒,阴囊湿痒,肛门痒等,只要抹上去氧拔毒膏止痒效果明显,去痒拔毒膏祛除体内风寒,湿,热,燥,火及虫毒等七类毒素。

去痒拔毒膏,止痒更治痒,皮肤痒痒是风邪,湿邪,燥邪,火邪,及虫毒等邪毒侵入体内所致。去痒拔毒膏,活血化痰,清理血毒,清热利表,祛湿灭痰,有的人一抹就止痒,还会感到从皮肤里冒出丝丝凉气或透出一层珠状液体,或皮肤发红或出现异物粘稠物,这就是去痒拔毒膏去毒绝招。让皮肤痒痒痛苦有望得到缓解。也适于皮炎,湿疹,皮癣,皮肤过敏,荨麻疹,疥疮,甘痒脱皮,皮癣脱皮,疱疹溃烂破皮,还有常用激素导致色素沉着及粗糙肥厚的皮肤。去痒拔毒膏,止痒更治痒,使你原来病变的皮肤变得靓丽如新。

千年药王台 祛痒绝世方

去痒拔毒 一抹去痒

皮肤痒痒,久治不愈的患者请拨:

400-9983-361

购买全国免费邮寄,货到付款。