



掌握健康生活的节奏和规律

最健康的一天,该怎么度过?

中国古代养生讲究“顺应自然”，现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。那么最健康的一天是什么样的?

本报记者 刘婷



5-6点:醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着,醒得早”,但美国注册营养师劳拉说,只有睡眠充足,大脑得到充分休息,才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来,不妨尽量让自己多睡会儿,实在睡不着可以闭目养神,或躺在床上按摩腹部,揉搓双手,有助于保证一天精神百倍。

6点半:做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。当你的身体从睡眠中完全苏醒后,进行一个短时间锻炼,可以加速新陈代谢,并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可,建议以轻柔和缓的运动为主,如伸展运动,散步,瑜伽,太极拳等。

7-8点:吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为,上午人们工作、学习任务繁重,需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应,维持大脑高效运转。她每天的早餐中,除了淀粉类食物外,还有一杯牛奶、一杯咖啡,一小份水果,两勺黄豆,多数时候还有一个鸡蛋。

10点:加个小餐

上午10点左右加个小餐能保证营养充足。比如,有些人平时肉类吃得少,果疏吃得少,就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果,对心脑血管健康有好处,榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择,一次吃一小把。

11点半-12点半:享受午餐

午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜,再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”,炒菜时尽量多放几种食材。比如,炒青菜时放点蘑菇,做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁,每种菜量不大,但种类、颜色要尽可能丰富。

13点:小睡30分钟

午饭后半小时,疲劳感来袭,有的人甚至头昏脑涨。此时不妨先喝一杯水,然后打个盹儿,为你的身体和大脑“充电”。研究发现,午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过,午睡时间不宜过长,20到30分钟即可。

14点:喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说,这是享受它的最佳时间,既能给你的下午增加活力,又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡,自己加入鲜奶和少量糖,少喝三合一速溶咖啡,里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好,研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

15点:活动一小下

此时上班族必须站起来活动一下,可以去办公楼下溜达几分钟,爬爬楼梯,或做健身操、身体拉伸等,保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好,老年人可以去户外锻炼,此时阳光和煦,是晒太阳的好时机。

16点:来杯酸奶

很多人在下午4点左右感觉

烦躁,这与5-羟色胺水平下降有关,它是一种能让人感受平和的物质。下午4点血糖开始升高。这时胃已经基本排空,中老年人可以再加个餐,喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

18点-20点:“慢”晚餐

晚餐最好安排在这个时间段内,一定要清淡,还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太多,否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕,可以和家人一起慢慢享用,细嚼慢咽,同时聊聊各自一天的工作和生活,无疑是一段幸福的家庭时光。

20点:站一刻钟

吃完晚饭,很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但这很容易让你身材走样,且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟,或一边走动一边给久违的朋友打个电话,也可以浇浇花,洗洗碗。

21点:提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。刷牙就像给神经系统发送信号:不能再吃东西了,可减少进食量。此时,也是关照自己内心的好时机,不妨做些喜欢的事,让紧绷的神经彻底放松。

22点:调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点,最晚别超过23点。最新研究发现,18.3℃的房间温度是最佳睡眠温度。因此,入睡时最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气,很多家庭室内温度过高,可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温,然后就是享受美梦的时刻了。

专家亲诊 高新技术推广 检查半价优惠 一年任性这一回

临沂现代医院百日感恩行动 掀动五月男性健康热潮

沂蒙男科诊疗标准站三周年 启动百日感恩活动

健康一个男人,幸福一个家庭,和谐一个社会。正值五一国际劳动节即将到来之际,男性健康百日感恩行动在临沂现代医院启动。

据悉,在4月26日上午举行的“沂蒙男科诊疗标准站成立三周年庆典暨男性健康百日感恩行动”的启动仪式上,进行了中国性学会男科科研临床基地落户临沂现代医院的授牌仪式和《2015沂蒙男科诊疗新标准》一书的首发式,为了回馈广大父老乡亲,回报广大患者的信赖,活动期间,将全

面推广男科高精显微微创技术,面向全社会征集男科疑难病患者,由京鲁男科专家联合会诊,并给予检查费半价优惠等系列医疗服务。

中国性学会副会长马晓年教授在讲话中,勉励临沂现代医院以“沂蒙男科诊疗标准站成立三周年”为契机,进一步加大科研力度,强化前沿技术应用,继续提升临床诊疗水平,积极推进临沂地区的男科诊疗标准化进程,促进我国男科学发展,承担更多的社会责任。

京鲁男科专家会诊 征集患者预约就诊火爆

据了解,此次临沂男性健康百日感恩行动期间,世界性学大师、中国性学会副会长、沂蒙男科诊疗标准站站长马晓年教授,我国著名泌尿外科手术专家、临沂男科诊疗标准站首席指导专家、武警总医院曾祥福教授,我国男性功能康复专家、临沂男科诊疗标准站长期指导专家、空军总医院李贤初教授,临沂男科诊疗标准站副站长、临沂现代医院院长王松波教授以及现代医院多位男科专家齐聚一堂,为我市男性朋友把脉问诊。

活动当天,30多位提前预约的男科疾病患者排起长龙,成为活动期间接受京鲁专家联合会诊的首批受益者。据一位来自兰

山区的患者介绍,他幸运地得到了马晓年教授亲自问诊的难得机会,并由武警总医院曾祥福教授为他亲自做了显微微创手术。

据介绍,百日感恩行动将从即日起持续到7月底,期间,将推广多项男科高精显微微创技术,并面向全市每日征集10位男科疑难病患者,北京专家团成员将定期前来临沂,组成京鲁专家会诊中心,为预约就诊的患者把脉问诊。据现代医院王松波院长介绍,最近几天来,该院的多条预约专线电话被打爆,每日接话量达到200多个,网络在线咨询中心的专业医师也忙得不亦乐乎,近日接到咨询量达到上千人次。



3大中心2大基地1个研究所 打造标准诊疗领导品牌

临沂现代医院是我市知名度较高,口碑很好的现代化专业男科品牌。医院在男科疾病诊疗领域,技术独特,疗效显著。沂蒙男科诊疗标准站在该院成立三年以来,始终坚持高起点、高标准、高规格的建设,使临沂现代男科医院的专业水平逐年提升,从检查、诊断、治疗、康复都有一个标准化的过程。

汇集当今男科领域权威专家、前沿技术、最新成果的“沂蒙

男科诊疗标准站”成立3周年以来,先后建立了“中国性学会男科临床科研基地”、“北大医学部临床应用基地”等两个基地;“男科疑难病京鲁专家会诊中心”、“男性性功能康复中心”、“男性健康咨询中心”等3个中心和“前列腺疾病研究所”、“国际生殖生化实验室”,开展了一系列高起点、高规格、高品质的男科医疗活动,使现代医院的男科诊疗水平达到了一个新的高度。

性学大师马晓年教授 呼吁男科诊疗标准化

有着“中国男科第一人”之称的马晓年教授在接受媒体采访时表示:古往今来,男性始终在社会分工中扮演着重要的角色,男性的健康关系着家庭和社会的和谐,但是由于多种原因,不少男性忽略了对自身健康状况的关注。我市男性的健康也不容乐观。

据教授介绍,我国男科学起步较晚,与发达国家相比,还存在一定差距。特别是男科诊疗不够规范,没有标准,不能满足广大男性的健康需求。临床误诊、漏诊、滥用药物、过度治疗等不规范医疗行为时有发生。

男科的规范化治疗不仅仅是控制设备的医师专业水准达标,更要求治疗参数、手法、时间、温度等,还包括了治疗前检查和诊断,尤其是检查诊断环节,是最容易出问题的。如果检查不规范,就会导致错误的诊断,错误的治疗方式,引发严重后果,而男科标准站的成立,可以根据患者的临床检查数据,调整治疗参数,从检查、诊断到治疗,每一步都做到专业、规范、标准化,才能发挥最大效果。

马教授认为,男科诊疗标准站的建立,职责明确:将有利于避免目前男科疾病治疗不规范、不彻底现象,充分发挥中西医结合、分型治疗、个案跟踪新技术,让男科疾病真正实现一站式解决。

马教授指出,男科诊疗标准站的建立,意义深远:将促进临沂以及鲁南地区地区男科诊疗技术的发展,推动男科医学领域创新,提高男性健康水平。

记者 刘婷