

健康快车

本版编辑:任晓雯 联系电话:13949382859 Email:ny\_rwx@01ny.cn

玉兰红礼茶

招聘南阳城区经理 厂家直销批发团购 火爆招商进行中 团购品茗:4006687739 18637702077

顶美补发织发 顶美补发 免烫无痕 5-20元/cm² 形象不逊! 白发不露! 脱发不露!



关于衰老的错误认识

骨质疏松、性欲下降、大脑萎缩等都是误区

性欲低下、关节疼痛和脾气暴躁,很多人觉得这些都是衰老后所必然伴随的生理现象,但其实,只要提前在生活方式上进行改变,也许年老后就能摆脱它们的困扰。

误区一:衰老意味着关节嘎吱作响和疼痛。实际上,只要保持锻炼,就不会出现这些情况。

误区二:衰老意味着骨骼变脆,体态弯曲。一项针对百岁老年女性的调查显示:其中只有56%的人患有骨质疏松症。

误区三:人体衰老会导致性欲下降。勃起功能障碍和性欲下降通常是由于老年人患有高血压、心脏病、糖尿病和抑郁症所引起。



增长而稍微有所下降,但直到75岁时才会出现明显衰退的迹象。

过去几年里常与异性发生身体上的接触,如亲吻和拥抱,而且他们还更想进一步发展实质性的关系。

到了主要作用。长寿基因完全可能因为所吃的食物不健康、缺乏体育锻炼和接触有毒有害化学物质而发生逆转。

非如此,创造性实际上会给老年人带来很多好处。乔治·华盛顿大学的学者发现:那些经常参加合唱团的老人身体更健康,较少服用药物。

误区六:随着年龄的老化,大脑也会萎缩。2002年进行的一项研究显示:老人大脑中的海马体(大脑中负责记忆力的部分)容量要明显小于年轻人。

误区七:老年人总是脾气暴躁和心情不愉快。德国海德堡大学的研究者对40名百岁老人进行访谈后发现:尽管他们在身体和精神上存在或多或少的障碍,但其中有70%的人认为自己心情是愉快的。



本期关注

微创治疗小儿疝气

本报记者 任晓雯

小儿疝气是外科常见疾病之一,俗称“气蛋”。是由于先天性腹膜鞘状突未闭所致,表现为腹股沟至阴囊区域的可复性肿物。

缩,影响成年后的生育要求,甚至会危及生命。那么,如何选择手术方式? 南阳市第八人民医院院长、疝外科专家王进宝介绍说,建议选择微创手术。

小儿外科热线: 8637716201 63072305

1.切口小,只有0.5cm;2.术中损伤小,不损伤精索和输精管,术后无阴囊红、肿及条索样精索;3.手术操作简便、安全、时间短,只需10分钟,基本上无出血;4.术后痛苦小,恢复快,并发症少,不拆线,不留疤痕;5.可以清楚地观察对侧有无隐性疝,也可一次治愈双侧疝气,避免二次手术;6.当天手术当天可出院,复发率极小。

冬令问药 解难答疑 本期健康热线 13937761288 63037206

到了冬季,记者在采访中却发现,很多女士的减肥热情不减。而在多种多样的减肥方法中,埋线减肥最受欢迎。

冬季减肥试试埋线疗法

本报记者 任晓雯

虽然到了冬季,但在采访中却发现,很多女士的减肥热情不减。而在多种多样的减肥方法中,埋线减肥最受欢迎。

穴位,通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用来达到减肥的目的。但是,穴位埋线减肥比较讲究,需要根据患者的个体差异进行辨证选穴。

常熬夜,醒来先测血压

48岁的李先生,是多年的高血压患者,一直服用降压药。最近因工作原因经常熬夜。一天早上醒来突然左半身瘫软,紧急送到医院,诊断是高血压引起了脑中风。

不足,身体会分泌压力激素,如肾上腺素等,这会升高血压和心率水平,进而增大心血管系统的压力。

而忽略夜间的血压。往往吃一次药后,血压会降下来,但半夜血压高得可怕,自己却浑然不知。

扁平足可能伤关节 白带多易得盆腔炎 9种不容忽视的小毛病



很多人觉得小毛病不会对健康造成影响,其实,一些不起眼的小问题恰恰是重大疾病的征兆。

很难刷得干净,往往容易导致牙周病。牙周病不但会使牙齿松动,也和许多难治的疾病有关系。

的几率,比偶尔打鼾的人高出5倍。不过,打鼾的人平均要拖18年才会去看医师。

白带

问题所在:妇女阴道有分泌物似乎是很平常的事,不过要是颜色有异(略带绿、灰或血色),或气味难闻,就要注意了。

眼有黄斑

问题所在:眼皮上若出现平滑的斑,可能是其他疾病的征兆。英国皮肤科医师协会尼克·罗伊医生说:“黄斑瘤的人,50%胆固醇高。”

消化不良

问题所在:彼得·史温雅德医生说:“55岁后有消化不良的情况,尤其体重同时减轻,是个警告。”

暂时失明

问题所在:住在英国格洛斯特郡的休·施立夫特偶尔和医生提起眼睛的小毛病,结果发现是小中风引起暂时性失明。

眉毛脱落

问题所在:住在英国斯温温的家庭医师彼得·史温雅德说:“眉毛秃了这个小症状,帮我诊断出了甲状腺功能减退症。”

肚子肿胀

问题所在:卵巢癌的症状并不明显,不管是医生还是妇女自身都很容易忽略。不过英国慈善机构“目标卵巢癌防治中心”学术顾问威利·汉顿顿医生说:“卵巢癌最危险的征兆就是腹部持续变大。”

牙齿不整

问题所在:一口参差不齐的牙齿

扁平足

问题所在:扁平足会导致拇囊炎、锤状趾、脚眼疾病、关节炎,以及脚趾、脚跟、脚踝、膝盖、胫骨等处的疼痛。

打鼾

问题所在:英国睡眠呼吸暂停综合征协会表示,经常打鼾的人,得高血压、心脏病、中风、糖尿病和高胆固醇



灵验小偏方

姜汤熏泡治疗痛经

生姜性热、味辛,其主要功效为温中、回阳、温肺化痰,常用于治寒饮伏肺之咳嗽气喘、形寒背冷、痰多清稀。

久咳不愈试试鸡苦胆

咳嗽是很多人都遇到过的“麻烦”小病,樊城区刘女士献一妙招:可选择刚宰杀的公鸡,取其苦胆趁热吃下去。

眼有黄斑

问题所在:眼皮上若出现平滑的斑,可能是其他疾病的征兆。英国皮肤科医师协会尼克·罗伊医生说:“黄斑瘤的人,50%胆固醇高。”

消化不良

问题所在:彼得·史温雅德医生说:“55岁后有消化不良的情况,尤其体重同时减轻,是个警告。”

暂时失明

问题所在:住在英国格洛斯特郡的休·施立夫特偶尔和医生提起眼睛的小毛病,结果发现是小中风引起暂时性失明。

温馨提示

偏方是有智慧的,但是,偏方是需要验证的,疗效可能因人而异,在我身上有效,或许是碰对了,在你身上或许就不灵验。

编辑手记

近日是流感的高发期,记者走访了市内几家医院发现,前来治疗流感的人非常多,其表现症状主要有咽喉不适、头晕、发烧等。

①姜丝可乐: 方法是把七八片生姜切碎放入可乐中煮开,每天喝三次,据说两天左右感冒便可痊愈。

②煎醋法: 每天用食用醋煮沸后熏蒸各个房间,早晚各一次,由于醋有杀菌的功效,很多家庭都会采用这种经济实惠的方法预防感冒。

③放置柑橘皮: 常见的水果柑橘,吃完后可把果皮放在床头,它散发出来的气味不仅清新,而且有消毒的功效。

