春季保健,不妨试试“4+7”

要注意防范4种疾病,最应该做到7件事

春季注意四种疾病

虽说立春过后气温逐渐转暖,但大风伴随着早晚温差,常常让人猝不及防,一不小心就可能遭到疾病的“偷袭”,尤其是这4类病最易找上门,市民们要当心了。

1、春季感冒、哮喘发威

春季呼吸道疾病高发,如果不及时增添衣物,老人、孩子这些免疫力低的人很容易感冒。冷空气刺激后,会导致气道免疫力下降,功能受损,继而令气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸困难等。因此气温骤降时,有哮喘、慢性支气管炎的患者,病情容易反复或加重。每个人对这些刺激的反应不一样,有家族史、体质敏感的人会严重一些。

专家支招:体质弱的人寒冷天气最好减少出门,出门时可以戴口罩,增加衣服,重视头部、胸背和足部保暖,以免着凉。

2、倒春寒,老胃病易发作

气温较低时是胃肠道疾病的高发期,因为低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

专家支招:近来接诊的很多患者都是受凉后“老胃病”发作,所以本身有胃病的人到了这个季节要特别注意保暖,根据气候的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。在饮食上要注意暖胃养胃,多喝热水,少吃冷食,按时吃饭。运动要适量,不宜大量运动出汗太多。起居规律,切记不要熬夜,也不要思虑过度。

3、心内科:气温骤降,心脏很受伤

由于早晚温差较大,冠心病、心肌梗死等病人明显增多。大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高,特别是寒冷天气。突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。天气寒冷时,应减少户外活动,血液黏稠度增加容易形成血栓,诱发心梗。气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血。另外,呼吸道感染多发易诱发肺炎,这也会造成心脏负荷过重,成为心梗的重要诱因。

专家支招:老人要注意保暖,合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视

4、神经内科:初春时节脑梗挺可怕

春季是脑梗高发季节,特别是许多老人是晚上上厕所或早上一起来就发生中风了。这段时间也是一天中最寒冷的时刻,气温骤降,昼夜温差悬殊,低气压、高湿度,都容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升,卒中意外也接踵而至。在晚上睡眠时,人处于静止状态,血液黏稠度增加,这也是中风高发于这个时段的重要原因。

专家支招:一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状,必须高度警惕,立即到医院进行检查治疗。中风急救分秒必争做到三早:早识别、早求救、早溶栓。

春天养生最应该做的7件事

踏着春天的脚步,春季养生也该提上日程了。此时,季节交替,乍暖还寒,一方面人们容易生病,另一方面也是养生的好时机。总之,春季最应该做这7件事。

1、保护肝胆最重要

春天会让肝脏和胆囊中的一些小毛病变得更为严重。要保护肝胆,就要避免环境中的任何化学物质,少吃动物油和油炸食品,远离做菜使用的劣质油,每天最好吃1—2把坚果。

应食用好的油,比如橄榄油和用坚果及种子压榨的油,它们就像润滑剂一样,让你的身体零件更灵活、健康,不易生锈。肝气舒畅,人的韧带、肌腱和关节也不会僵硬。

2、进行“身体大扫除”

春天是扫除季节,身体也需要大扫除。多喝果汁可以清肠、两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。

此外,春天最好禁酒,饮食不要过量,七分饱就可以了,这样会让你的身体更有活力。

3、春天应该多吃豆芽

豆芽处于一种不断的生长过程中,其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。

在万物复苏的春季,人的身体也在生长,尤其需要这种高质量的营养。此外,莴苣、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜,以及草莓、樱桃等应季水果也最有益健康。

4、适合做伸展运动

整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,因此春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽,老人可以练练气功。

5、最应补B族维生素

春季人的大脑容易处于兴奋状态,而B族维生素对神经系统有镇定作用,有助增强细胞能量,还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。

此外,补点钙和镁也有助于平静神经系统及肌肉,缓解焦虑或失眠。

6、到户外和大地“共振”

春天,室外不仅空气清新,花香能使人放松,减轻压力。最重要的是,此时地球的振动大约为每秒8赫兹,与人体大脑α波节律一致,最让人感觉舒适,对大脑长期焦虑有一定的治愈作用。

7、草药帮助春季排毒

春季生长的很多草药能起到排毒的作用。比如番泻叶能清肠;蒲公英是保肝极品,有助受损肝脏愈合;甘草有助于能量平衡和消化,减少压力。

此外,用薄荷、迷迭香或薰衣草以及玫瑰花瓣等花草熏蒸,还有助于清洁皮肤和鼻窦。

熬夜族最应该多吃这5种零食

常熬夜难免会损害身体健康。那么,又有什么方法可以缓解呢?熬夜族最应该多吃这5种零食:

1、葵花子养颜。坚果类的零食当属零食排行的第一位,葵花子亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩,防止皮肤干燥和生成色斑。但葵花子中含油脂较多,血脂高的人不宜多吃。

2、黑巧克力保持好心情。吃黑巧克力能让人心情愉悦,还可以增加血液中的抗氧化成分,从而起到延缓衰老的作用。

3、酸奶润肠养胃。酸奶中的益生菌是保护肠道健康的“健康卫士”,维护肠道菌群生态平衡,形成生物屏障,抑制有害菌对肠道的入侵。通过产生大量的短链脂肪酸促进肠道蠕动及菌体大量生长改变渗透压而防止便秘。除此之外,多喝酸奶还能美容嫩肤。

4、海苔能补钙。热量低、纤维高,富含B族维生素和矿物质。多吃海苔能补充钙,还有抗癌的功效。

5、奶酪保护牙齿。奶酪是钙的“富矿”,可使牙齿坚固。

吃这些食物可淡化妊娠纹

妊娠纹确实让产后妈妈很是着急,也是想尽了各种方法,希望能够消除妊娠纹。那么,妊娠纹能消掉吗?

除了医学美容、擦抹药膏的方法淡化,其实跑步也可以淡化妊娠纹。跑步充分锻炼臀部及大腿,帮助将局部脂肪转化为肌肉,引淡化臀部及大腿的肥胖纹。除了这些消除妊娠纹的方法,一些饮食也具有同样的功效。那么,吃什么能够消除妊娠纹呢?

海带做汤

海带中的矿物质非常丰富,经常吃能够调节人体血液中的酸碱度,从而防止肌肤分泌过多的油脂。不仅如此,常吃海带,还能补充人体微量元素,防止肌肤老化,去除妊娠纹。

冬瓜是个好东西

与斑点一样,妊娠纹其实也是体内色素的一种沉淀。而冬瓜中含有消褪色素的维生素C,美白效果非常好。除了食用之外,还可以将冬瓜和白糖用清水煮沸,熬成膏状,最终涂抹在有妊娠纹的部位。

多吃西红柿

西红柿在美白护肤方面有很好的效果,其实大家不知道的是,西红柿对预防和消除妊娠纹有很好的帮助。一方面,番茄中的番红素是维他命C的20倍,另一方面,番茄的抗氧化能力也很高,对减轻妊娠纹有很好的效果。

黄豆排骨汤

怕胖不敢吃?没关系,可以多吃黄豆。黄豆中的维生素E能够破坏人体的自由基,抑制衰老,增加肌肤的弹性,这一点对去除妊娠纹有极大的帮助。另外,黄豆中的维生素丰富,常吃能让肌肤白皙、娇嫩、细腻。

猪蹄

之前有不少人在怎样消除妊娠纹中都提到吃猪蹄,但是有人担心吃猪蹄之后会发胖,因此不敢吃。对此,专业人士表示,吃猪蹄能发胖,但是如果控制得好,不仅能去妊娠纹,还能避免发胖。那么,该如何吃呢?专家建议最好熬粥或者是煮汤,少食多餐,一周吃两三次即可。

进步影城

《美人鱼》3D 93分钟 票价80元
12:40 13:00 14:00 14:50 15:40 16:10
17:20 19:00 19:50 20:40 21:50
《西游记:三打白骨精》3D 120分钟 票价80元
13:00 15:00 17:10 19:40 21:10
《高跟鞋先生》94分钟 票价60元
17:50 19:10
《澳门风云3》3D 112分钟 票价80元
15:30 15:50 20:00 21:10
《卧虎藏龙2》3D 103分钟 票价80元
14:20 15:20 17:35 19:20 20:55 21:30
《圣斗士星矢》93分钟 票价60元
14:00 17:40 18:00 19:30
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

红色电影院

《恭喜发财》90分钟 票价50元 14:00(1厅)
《高跟鞋先生》95分钟 票价50元
15:40(1厅)
《夺命枪火》90分钟 票价50元
19:10(1厅)
《高跟鞋先生》95分钟 票价50元
20:40(1厅)
《卧虎藏龙》3D 105分钟 票价70元
14:10(2厅)
《美人鱼》3D 95分钟 票价70元
16:00(2厅)
《卧虎藏龙》3D 105分钟 票价70元
19:00(2厅)
《美人鱼》3D 95分钟 票价70元
20:50(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157