自愈力是最好的医生,人体自身有能力治愈60%~70%的不适和疾病

我们怎样才能提高自愈能力?

生活中，你是否经常碰到这样的事情：不小心蹭破皮肤出了血，过一会儿血就会自然止住，几天后伤口就会长好；普通的感冒、发热，即使不吃药，一两周后也能恢复健康；甚至一些被医生宣布得了绝症的病人，有时候竟然神奇地康复了……

究竟是什么让疾病低下了头？专家称，我们体内独有的“睿智”功能——自愈力，它虽然看不见、摸不着，却能帮你踢开疾病。

自愈力是一个阵容强大的“健康管家”，包括神经系统、免疫系统和内分泌系统。

当人体感觉不适或生病时，神经系统会在第一时间捕捉到异常信号，并指挥免疫系统和内分泌系统协同作战，通过调动身体中的各种激素和抗体，达到消除致病因素、修复受损机体、重新回归健康的目的。

古希腊医圣希波拉底曾说：“病人最好的医生是自己。”这就是在强调自愈的力量。从一定程度上讲，医生治病也是通过药物来激发和扶持人体的自愈力。

常见的皮外伤，医生及时用药，给伤口消炎后，剩下的愈合靠的是自愈力；骨折后上夹板固定患处，剩下的恢复靠的也是自愈力；很多高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病，如果调整好生活方式，不吃药一样可以控制得很好，靠的还是自愈力……

德国一项研究表明，人体自身有能力治愈60%~70%的不适和疾病。但遗憾的是，现代人却没把它当回事，一生病就习惯于依靠药物来抵抗疾病，反而渐渐削弱了自愈的本能。

北京中医药大学东方医院亚健康科主任彭玉清表示，中医有“三分治、七分养”之说，我们应该尽量依靠内力来治愈疾病。不过需要注意的是，自愈是有前提的，根据不同年龄、体质、家族病史和免疫力的差异，必要时还应咨询相关医生，寻求指导和帮助。

如何唤醒身体的自愈力，让它越来越强大,以备不时之需呢？彭玉清给出了以下建议：

别滥用药物

“是药三分毒”，任何药物都有一定的毒副作用，往往药效越强的药物，毒副作用也越强。只有合理用药，才能将危害降至最小。

另外，药物虽能缓解一时的症状，但使用不当会产生耐药性，给身体带来长久的伤害。

与其这样，不如在出现小毛病时多给身体创造机会，尽量减少用药，尤其要避免过度用药，自愈力就会本能地崛起。

均衡营养

营养物质既是维持机体正常运转的能量来源，也是滋润人体生命活动运转的物质基础，更是给免疫力增砖添瓦的“原材料”。

建议日常饮食要注意“四个搭配”，即粗细搭配、荤素搭配、寒热搭配以及水果蔬菜搭配，保持饮食丰富和多样化。

适量运动

运动不仅强身健体，更是很多疾病的克星，尤其是慢性病。

不同年龄段和体质的人群，要找到合适自己的运动方法，推荐健步走、慢跑、游泳、骑车、爬山等有氧运动。对于绝大多数人来说，每周运动3~5次，每次30分钟以上为宜。

睡眠充足

“药补不如食补，食补不如睡补。”可见，睡眠质量好坏与健康有着很大关系。

睡眠占人生1/3的时间，是恢复体能最有效的方法之一，能促进身体各组织器官的生长发育和自我修复。只有睡好觉，才能养足力气，以更加饱满的“机体”对抗疾病。

建议每晚最好10点以前睡觉，既给身体排毒，又能提高免疫力。

保持良好的心态

中医认为，“过喜伤心，过悲伤肺，过怒伤肝，忧思伤脾，惊恐伤肾。”任何不良的情绪都会牵连身体受伤。

多项研究证实，心情愉悦可以提高免疫力，减少患病风险。可见，好心态不仅是健康的内在基石，也是对抗各种外邪入侵的天然屏障。

建议要学会用平和的心态对待一切。心情烦闷时不妨做运动、听音乐，或与朋友聊天，减轻压力。

一种方法缓解鼠标手,人人都能掌握

“鼠标手”，也叫腕管综合征，是临床最常见的正中神经损伤，主要症状表现为麻木、疼痛、有烧灼感等。早期治疗和恢复相当关键，一旦察觉有这样的症状，应立即去正规医院就诊。

长期从事针线活、长时间使用鼠标、反复敲键盘等,或是不正确的击键方式容易导致腕管容积减小或腕管内容物增加，增加腕管内压力，挤压和激惹正中神经，最后导致腕管综合征。这类人群应在平时保持良好的操作姿势：常用电脑的人应将键盘放在身体正前方中央，键盘、鼠标的高度最好低于坐姿时的肘部高度；使用鼠标时，手臂不要悬空，避免用力敲打键盘，选用弧度大、接触面宽的鼠标。

曾发作过腕管综合征的人群，可以调整用力习惯以减轻症状，这里介绍一个人人都能掌握的方法———反向拧毛巾：原来习惯顺时针拧，则改用逆时针。

另外，经常提、拎重物的人，短时间负荷过重，也容易诱发腕管综合征，使手腕一翻到某个角度，就会触发刺痛感和麻木感。这些人应避免将重物长时间挂在手臂上，不要用手指去抓重物。

取消胆固醇摄入上限 不等于你能想吃就吃

近日，一则“胆固醇从‘令人担忧的营养物’黑名单中除名”的微信传遍朋友圈。文章称，研究已经证实摄入胆固醇既不会导致也不会预防心脏病的发生。可事实真是如此吗？

胆固醇广泛存在于人体内，是参与形成细胞膜、合成激素的重要原料，因而是人体不可或缺的物质。从来源上看，胆固醇可分为“自产”和“进口”。中国营养学会妇幼分会主任委员、中山大学公共卫生学院教授苏宜香介绍，人体血液中的胆固醇主要由体内自动合成，通过膳食摄入的胆固醇仅占极少部分。

最新发布的《美国膳食指南》中取消了膳食胆固醇摄入量每日不超过300毫克的限制，引起广泛关注。实际上，2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》就已不再为胆固醇摄入制定上限。对此，曾任中国居民膳食营养素参考摄入量（2013）脂肪研究组组长的苏宜香表示：“根据相关研究的分析结果，即使胆固醇摄入量达到每日768毫克，也未发现膳食胆固醇摄入与心血管疾病发病和死亡有关。由于无法确定胆固醇增加慢性病危险的阈值摄入量，所以暂不设定膳食胆固醇摄入的限量。”

尽管中美指南均不再限制膳食胆固醇摄入，苏宜香强调，高胆固醇血症患者仍然需要控制膳食胆固醇。“长期研究显示，高胆固醇血症和血脂异常都是心血管疾病的危险因素。”她说。

研究显示，高脂、高胆固醇膳食是高脂血症（包括高胆固醇血症）的重要危险因素之一，因此，控制高脂肪、高胆固醇摄入对于预防高脂血症仍然十分关键。

世界卫生组织营养专家组训委员会委员、浙江大学食品科学与营养系教授李铎指出，《美国膳食指南》建议用多不饱和或单不饱和脂肪取代饱和脂肪，虽然胆固醇摄取上限被取消，高胆固醇血症和心血管疾病患者仍应尽量减少胆固醇的摄入。

另据中国营养学会理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员杨月欣教授透露，《中国居民膳食指南（2016）》即将发布，新版指南强调平衡膳食、合理营养是健康的核心。她建议，公众不要轻信网络、朋友圈上传播的不实谣言，应多关注权威机构发布的信息，以免为自身和家人的健康造成不必要的伤害。

返岗通知

雁峰区民政局有奖募捐委员会办公室工作人员王军，自2016年2月15日起擅自离岗，经多次劝告至今未归岗。限王军自登报之日起30日内与单位联系并作出书面说明。逾期我局将依法依规作出处理。

雁峰区民政局

2016年4月21日

分类信息

百十元投入 数万人关注

QQ：190918724 微信：hywbfl

市区免费上门电话：13607347070

房产商铺

仓库出租

500至1000平米仓库出租，带行车。价格面议。电话：15074710288

门面出租

市弘信投资有限公司现有位于石鼓区中山北路一层临街两空旺铺出租，面积分别为47、58平米，有意者请于4月22日至28日与我公司联系。电话：8888060

饭店转让

古汉大道西湖公园附近，面积600平米左右，营业中。电话：18907346966

电梯复式房

新桂城，证190实际256平米，复式，无过户税费，碧桂园旁，位置绝佳，房主因升迁急售，3200元/平米。吴先生18173476706

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

综合信息

★博艺牌技★

地址：市蒸湘南路共创名城617室

电话：13575152879

急用钱 找我们

个人信用 汽车信用 房屋抵押 借款咨询

财富热线：13786430684

正规机构、利息低、3小时到账

睿隆世签商务

专业代办 留学、旅游 探亲、访友 商务考察等 出国签证

电话：18974789348

地址：中建写字楼20009室

婚恋交友

爱琴海交友会所 微信号：13607344140

◆未婚女 88年 1米64 金融公司高管 傲人身材 楚楚动人 13786495216

◆离异女 80年 1米65 监督执法局 肤白靓丽 让你享受温馨的家 8271299

◆离异女 63年 1米60 国企内退现经商 显年轻 经济独立 有宽敞住房 15727456802

◆未婚男 90年 1米78 政府机关 有修养 有内涵 车房俱备 13607344140

◆离异男 75年 1米74 派出所副所长 大气儒雅 房车俱备 15727451682

◆离异男 57年 1米75 高校院长 稳重顾家 寻共度一生的人 13007349898

报名热线：8271299 8271399

公司地址：衡阳市先锋路47号 总工会对面二楼

亮剑咨询

提供婚姻调查、寻人查址等服务

www.hyliangjian007.com

8197112 15096005151 市妇幼对面4楼

一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高

◆未婚女 93年 1米63 警花 飒爽英姿 聪慧善良 家境优 15073443073

◆短婚未育女 86年 1米60 法院 复式楼 娴雅大方 给你一室芳香 13873490533

◆离异女 69年 1米62文化系统干部 有穿旗袍之身材 复式楼 13974703077

◆未婚男 88年 1米76 政府机关 前程飘红 父母经商 车房俱备 8230008

◆离异男 78年 1米73 事业单位另投资工程 儒雅帅气 宝马代步 8386520

◆离异男 64年 1米70 某银行行长 喜旅游 善厨艺 高品生活等你享 8231016

◆丧偶男 60年 1米73 公务员 烟酒不沾 名车代步 房两套 女已嫁 13575102022

地址：解放路9号2楼（南方大厦斜对面工商银行旁）

热线：8231015 8238520 微信：15073443073

今世缘婚介

◆未婚女 91年 1米64 党政机关 美目流盼 比水晶还要秀美水灵 15211486988

◆未婚女 85年 1米60 税务局 车房陪嫁 觅能给我温暖呵护的男孩 8197367

◆离异女 78年 1米63 卫生系统 性格开朗 香车代步 无小孩 18942024637

◆离异女 63年 1米61 变压器厂退休 肤白丰韵 喜欢运动 女儿已嫁 13875796161

◆未婚男 88年 1米76 铁路管理 品貌非凡 寻一眼定万年的女孩 15211486988

◆离异未育男 70年 1米74 审计局 帅气稳重 车房俱备 寻愿去三亚生活的女士 8197367

◆离异男 62年 1米69 盐务局 为人低调 烟酒不沾 女儿在深圳 独居 15673415322

◆丧偶男 52年 1米70 退休另经商 心态年青 寻贤惠体贴的有缘人 18942024637

地址：珠晖区广东路和平小区口2楼(德泉宾馆斜对面)

情缘热线：8197367 15211486988

招聘

一生情缘招聘

工作人员3名,年龄25—50岁,月薪1500—4000元,热情敬业的女士。

联系电话：18173408881

招聘平面设计师

衡阳日报社诚聘平面设计师1名，熟悉飞腾、PS等图文软件，美术专业优先。

电话：8247333