

饭后百步走 营养不吸收

俗话说,“饭后百步走,活到九十九”,但从消化角度来说,这并不科学。

人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃

肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。此时宜适当休息,如果匆忙起身走路,势必会有一部分血液集中到运动系统去,延缓消化液的

分泌,容易诱发功能性消化不良。事实上,散步应该在进食后20~30分钟进行,能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化

吸收等,尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”,饭后百步走宜缓行,同时应该多摆动手臂。

一些体质较差,特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议

平卧10分钟。此外,患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人,饭后应该先按摩腹部,休息半小时以上再散步。(据《生命时报》)

年纪轻轻总打哈欠是怎么回事?

罗女士34岁,每天总觉得头晕乎乎,爱打哈欠,想问问医生,这到底是怎么回事?

首先,晕乎乎、打哈欠,肯定是大脑缺氧,造成缺氧的原因一种是血管本身的病变,比如有一种“烟雾病”是脑血管的慢性进行性狭窄或闭塞,继发出侧支异常的小血管网为特点的脑血管病,因脑血管造影时呈现许多密集成堆的小血管影,似吸烟时吐出

的烟雾,故名烟雾病。这种烟雾病会导致头晕,甚至类似癫痫的发作,因为缺氧导致的打哈欠肯定更常见,但毕竟这种病的发病率很低。更多的脑缺氧是动脉硬化使然,但34岁的女性不至于此,她最大的可能是颈椎有问题,导致了供血不足,这是这个年纪女性常见的,她们大多缺少运动,静坐低头的时间多,颈椎病是通病,与此同时,因为缺少运动,心肌力量不足,不能把血充

足地打到各个器官,其中就包括大脑,就算大脑的血管不硬化,畅通无阻,但是心脏不能把血供上去,照样因为缺氧而犯困。对于这种人,一个是借助补气药提高心肌能力,再一个就是运动。

补气药中的黄芪10~15克,或者西洋参10克泡茶,或者是中成药诺迪康,都可以增加心肌的力量,用这种药茶送服丹七片,可能就增加了供血的力量。

(据《北京晨报》)

经期到底能不能洗头?

民间有一种说法,说经期不能洗头,有些女性也的确感觉到经期洗头后会出现头痛等问题。那么经期到底能不能洗头?广州中医药大学第一附属医院妇科副教授庞震苗给出的回答是——能!但是经期洗头也是有讲究的,比如不建议每天洗,洗后最好用电吹风把头发彻底吹干。

有些女性反映,经期洗头后会出现头痛问题,有的人头痛难耐甚至需要吃止痛片。这是怎么回事?庞震苗解答,中医认为,头

为六阳之首,经期女性体质较弱,经期洗头首先容易受寒,其次,洗头后,湿气容易从头部开放的毛孔进入体内,而且,经期洗头极易引起经血排出减少,继而产生淤血。寒、湿、淤三邪入内,纠结继而引发导致经期偏头痛和痛经。

但是这并不是说经期就不能洗头,不过要注意一些细节。平日一周洗头不要超过三次,避免在经期的第一、二天洗头,让经血通畅下行排出。如果实在是太脏,必须要洗,记住以下几

个窍门:1.必须用热水;2.必须洗头后尽快吹干。

对于洗头后会出现头痛的女性还可以每次洗头吹干头发后,继续用吹风机集中加热以下穴位:风池、风府、百会,加热某个穴位到皮肤烫到受不了后再移开,转吹它穴,同时吹到待整个头部发热、后背汗出后,马上用毛巾连耳朵一起包住头部(也可以带上帽子),并捂好肩、颈、胸等部位,让其保持热力一段时间。

(据《羊城晚报》)

三九天这样补

“一九二九不出手,三九四九冰上走”,民间有“冷在三九”的说法,这段时间是一年中寒冷的时光,适合进补,来看看养生专家的建议吧!

怕冷:驱寒最好吃姜

怕冷,是很多老年人共同的特点。因为人衰老之后,新陈代谢减慢,很容易形成气血不足。所以,秋冬是老年人非常难得的治病时机。

一说到进补,有些人立刻想到的是人参、鹿茸、冬虫夏草这些名贵的药材,每到过年回家孝敬父母,都会买上这些补药,这是一个错误的观念,最普通的食物,同时也是最好的药物,而且常常是越便宜的食物,疗效就越好。

俗话说:“冬有生姜,不怕风霜。”冬天吃姜,正合适。因为姜味辛辣,可以在体内产生热气,祛除冬季的寒气,所以受冻的病人,就可以常喝姜汤来驱寒,预防感冒等常见疾病。吃姜要注意,一是冬季吃姜要去皮,二是不要在晚上吃姜。

补肾:栗子稀饭

冬季主闭藏,正是补肾的季节。肾在五脏中非常重要,是健康的根本,人的衰老,从根本上说是肾的虚弱。因此,冬季正是补肾、抗衰老、健体魄的好时机。

但是,补肾不能乱吃补品。虽然很多肉类有进补的功效,但从健康的角度讲,素食要比肉食更有利于健康。冬季补肾,可以多吃一些有补肾功效的素食,比如栗子。栗子味甘性温,有养胃健脾、补肾益气等功效,而且不像肉类那样油腻。在养生食疗中常用来补肾。冬季吃栗子,不需要拘泥于做法,可以把糖炒栗子当作零食吃,可以把栗子和肉食搭配,做成栗子鸡一类的菜肴,也可以用栗子面代替主食吃,其中最著名的便是栗子面窝头了。

如果经常吃栗子,更方便的是做成栗子粥。栗子粥也有突出的补肾功效。民间俗话说:“腰酸腿软缺肾气,栗子稀饭赛补剂。”进入冬季以后,饮食中的肉类增多,经常喝栗子粥调理,滋养脾胃,可以缓解肉食给脾胃带来的负

担。栗子去壳和粳米同煮至黏稠,加入白糖调味即可。除了栗子外,核桃也是不错的补肾食品。核桃和栗子一样,可作为零食食用,或者碾碎加入粥中,制成核桃栗子粥。

艾灸补气养血

除了食补以外,中医灸法也是此季甚为盛行的进补方式,灸法理疗能够起到温阳补气的作用,对一些顽固疾病也有一定的预防治疗功效。

艾灸是用点燃的艾条放入艾灸灸熏特定的穴位,并且配合外用的中药,通过经络腧穴的作用,达到防病治病的目的。艾灸可以补气养血,是最容易掌握并可以居家自疗的灸法。常用穴位有关元穴、中脘穴和足三里穴,每天用艾条灸10到15分钟,可以发挥温补脾胃,促进脾胃运化的功效。

艾灸须注意施灸时间。如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。一旦出现头晕、眼花等晕灸感觉,要立即停灸。

(据《健康时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠

欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

招聘

“心仪”心脏病预警体验服务中心诚聘: 中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元,售后电话咨询10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195

招商招聘: 本公司有资金,但没有好项目,现寻求合作伙伴,只要您有好的想法好的项目,不用出资,可以股份合作。另:诚聘培训师和讲师13848101435

呼市环城水系**招聘**数名特卫和保洁,2600元。3679985

华远监理诚聘: 全国监理工程师、招标师、各专业监理工程师、监理员及资料员。联系电话:0471-2533313

高薪诚聘 中医大夫 电话18347125890

贷款咨询

贷款 代还信用卡

车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485

房产销售

海南温泉现房

海南西线 溪、四季春天温泉小镇 万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁便捷交通、医院、商场、会所全配套 **健康城、实景现房** 4580元/m² (看房团周周发、可按揭、团购更优惠) **尊享热线:400-157-0809**

出售现房

本人在南二环市医院附近有**两套顶账房**,100m²左右34万一套,买上就能装修,18414373938

出租转让

出租 新华大街中太国际酒店4楼写字间480平方米13704785024

转 如意河附近3百多m²盈利中快餐店15326035556

出租转让

商铺出租

师大东门,北门 37~41m² 13734716186

招生培训

医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张

征婚交友

度缘婚介

【兰姐婚恋】工作室主持人 张老师! 退休干部、优秀共产党员、本部实行会员制管理、成婚后收费! 男30.博士大学教授。男30.硕士正连军官。女29.央企带小孩者优先考虑。女58.事业退休有实体收入。男43.公务员独居男62.丧偶央企独居男46.无子女公务员女52.无子女主治医师男36.短婚事业在编6204290 微信短信13474700016

高价回收

电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174

咨询代理

资质代办 (全区) 西部13674740675 东北部18047554711

免费铺货 创富先机

康卫者—一次性水晶餐具

你去饭店吃饭时,还用热水涮一涮吗? 杜绝传染病,防止病从口入! 商机来了! 康卫者,一次性水晶餐具,属“快消品”无需店面,废料可回收,传统消毒配送器具的理想替代品,市场潜力大,利润丰厚! 现面向全国诚招经销商! **独家区域保护十大扶持政策 免费热线:400-800-9114**

招商投资

低息免押

解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。 **15247122983**

公告声明

● 内蒙古草原丝路股权投资中心(有限合伙)遗失基本户密码纸,开户许可证核准号: J1910011950202,声明作废。

● 名字:青山,男,汉族,身份证号:15010219580616501x,工作单位:内蒙古瑞博建筑投资管理有限责任公司,专业,水暖,证书名称:内蒙古自治区建设工程监理从业资格上岗证,证书编号:201203532,声明作废。

● 徐学智你好,我是蒙H42485车主石建国,请您于一周内于锡林浩特车管所履行过户手续,如您拒不履行过户义务,我将注销蒙H42485牌照,特此告知。

● 内蒙古自治区第四医院遗失税务登记证正本,内地税字:150102460028282,声明作废。

● 内蒙古自治区结核病防治

研究所遗失税务登记证正本,内地税字:150105460028282,声明作废。

● 赛罕区小陈打字复印部遗失税务登记证副本,内地税字:15010519920830783901,声明作废。

● 呼和浩特市威派格科技有限公司开具给呼伦贝尔市华晨房地产开发有限公司的内蒙古增值税普通发票,代码:1500152320,发票号 01223786,金额人民币72500元,因故遗失,特此声明。

● 海勃湾区创艺装饰店遗失地税税务登记证副本,号:37292519871124319801 声明作废。

● 郭良雄因拆迁注销赛罕区西把棚乡小厂库伦村房本,产权证号:2003041834。

● 尚希仁花儿遗失内蒙古医疗本,编号15990031053600。

寻人启事

赵国军,男,53岁,身高1.7米,1月8日上午九点多在南二环五里营昭君路附近走失,赤峰口音,身穿灰色上衣,提着一个包,有发现和知其下落者速与我联系,必有重谢。 **联系人:赵亮 电话:1566127278**