

养生经里的大智慧



不超过6克。整天大鱼大肉,那肯定受不了。我国著名心血管专家洪昭光在讲这个道理的时候,常常举例说,人共有28~32颗牙齿,其中犬齿4颗,能撕咬,用来吃肉;门齿8颗,用来切蔬菜水果;磨牙16颗,用来磨五谷杂粮。也就是说,吃肉的牙少,吃菜的牙多。所以,人的饮食结构应该是荤素搭配,以素为主。高脂肪、高蛋白质的饮食让我们的身体受不了,于是造就了无数肥胖儿、脂肪肝。尤其是许多30多岁的青年人,已经挺起了啤酒肚,这是很危险的。

“上工治未病,中工治已病”。另一本中医经典著作《黄帝内经》上也说过类似的话,说“圣人不治已病治未病”。所谓的未病,是指疾病尚未形成影响时的病。说到体检,有人会说,我身体很好,每天锻炼,不需要体检。有两个肿瘤患者,都是看上去身体非常健壮的男性。一位是山东人,每天坚持锻炼,身体也很好,但不明原因的腹泻持续一年,结果发现肠癌已经肝转移;一位是无锡人,身体也很好,爬山时年轻人都赶不上,但上腹部隐痛持续大半年,结果发现是胃癌晚期。还有人认为天天吃保健品,应该不会生病,其实不早期发现疾病、治疗疾病,就是泡在人参汤里也救不了命的。送给老人保健品,不如送张体检卡,让老人做一次细致的健康检查。

宝宝夜里磨牙未必肚里长虫

在广州中医药大学第一附属医院儿科门诊,经常有家长找医生主动要求给孩子开驱虫药。医生追问原因,不少家长反映:孩子晚上磨牙磨得厉害,民间不是有说法:“夜里磨牙,肚里虫爬”?对此,专家指出,目前尚无研究报道夜里磨牙和肚子里长寄生虫有必然联系。宝宝磨牙就吃驱虫药的做法并不可取。建议担心宝宝长寄生虫的家长,可带孩子到医院做相关检查,诊断后再在医生的指导下用药更为稳妥。

广州中医药大学第一附属医院儿科主任医师胡小英认为,出现磨牙症状的儿童首先需要考虑是否处于换牙期,因为换牙时牙龈发痒,很容易产生轻微的磨牙现象,过了这个阶段,通常会自行消失。非换牙期儿童出现磨牙,主要的诱因有3种:

- 1.心理因素:学习紧张、被家长责骂,居住学习环境变换等产生的压力、焦虑心理因素。
 - 2.牙颌因素:牙齿的咬合不佳,包括牙颌畸形、缺牙、牙齿过度萌出等。
 - 3.其他因素:睡眠障碍、营养不良、维生素缺乏、过敏、内分泌紊乱(如甲亢)、耳部感染等也可诱发磨牙。
- 另外,在日常的生活调理中,注意饮食荤素搭配,避免含有咖啡因等的食物(如巧克力、咖啡、可乐等),晚餐不要过量,避免进食后立即入睡,睡前刷牙,避免焦虑、紧张情绪,可适当聆听舒缓音乐安抚情绪后入睡。(据《广州日报》)

步行是最经济有效的运动

生命在于运动,步行是古老的,也是最经济、最简单、最安全、最有效的运动方式。研究表明,糖尿病运动组的发病率比不运动组减少30%~50%。现在有不少的上班族,上下班不坐车,改成走路或骑车上上班,这不仅可以健身,保持好身材,还能够愉悦身心,提神醒脑,使人精神抖擞,神采奕奕。那么如何步行才是科学的呢?每天快走两次,每次2000米;中间可以间歇2次;速度以每分钟100步左右为宜;时间在30~45分钟。走后不气喘,不心慌,不头晕,不大汗淋漓,要浑身舒坦,第二天不觉得累。这就是适度。

没病也要定期体检

中国一本古老的医书《难经》上说过这样的话:

着身体好,去拼搏、熬夜、应酬,结果过劳而死。讲这些是为了印证古人所说的一句话:寿夭休论命,修行本在人。人的寿命长短,在于你本人是否有自我保健的意识。有了自我保健的意识,就有了养生保健的法宝。

乱用保健品猛于虎

俗话说:是药三分毒。据统计,我国每年因药物不良反应住院的病人达250万,在住院病人中,每年约有近20万人死于药物不良反应。药源性死亡人数是主要传染病死亡人数的10倍以上。中药也是药,也有几分“毒”。由于广告的狂轰滥炸,把“补肾壮阳、温补肾虚”弄得家喻户晓,许多人胡乱服用补药,这不是中医学的理念,是有害健康的;还有冬虫夏草也并非神药,现在许多病人盲目服用,不仅效果达不到,还破费甚巨,实在是得不偿失。古代皇帝中,康熙是长寿的,但他不服补药。据说他57岁时,颌下有几根白须,有大臣献上滋补肝肾的乌须丸,康熙说

“多此一举”,笑而拒之。

少食长寿 贪食折寿

古代医书中,有关饮食养生的内容很多。而许多经验,都讲节食。节食,不是不吃东西,而是调控节制饮食的质量与数量。古人说“夜饭减一口,活到九十九”。若要安,常带三分饥和寒。临床上发现,许多急性胰腺炎、胆石症急性发作、心肌梗塞、脑溢血,大多与暴饮暴食、饮食过量有关。贪食、多食折寿,少食长寿。

注意饮食不要过量,要做到进食后腹部不胀,不闷,不气短。晚上口不干,口不苦,口不黏,不打呼噜,不流涎。白天头脑清醒,口气清新,没有疲惫感,工作效率高。

偏咸偏荤不利健康

江苏淮安楚州区曾是食管癌、胃癌的高发地区,后来有关专家对此进行了5年的干预,恶性肿瘤的发病率也随之稳步下降。中国营养学家建议每人每天食盐

平常心才长寿 攀比心最折寿

养生先养心,这是中国传统的养生理念。养心,就是调整心态,尤其是日常生活的心态,是一种世界观、价值观、荣辱观、幸福观。心态好,就长寿,心态不好,就生病。唐代大诗人白居易活了74岁,远远超过了李白和杜甫,尽管他体质很弱,但心态很好,所以长寿。人在愉快时,机体分泌有益的激素、神经递质,有些酶的活性也增加。这些物质可以增加神经的兴奋性,调节脏器的功能,增强体质。所以说,开心也是药。(据《中国中医药报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠
广告热线:6635225 13704719913

欢迎致电咨询办理
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
政德医院高薪聘院长一名, 中医住院医生数名。13150810091
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
高价回收 电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174
房产销售 超低价售呼市5800m²办公楼位于大学东街115号13911949465

出售现房 本人在南二环路医院附近有两套顶账房,100m²左右34万一套,买上就能装修,18414373938
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

咨询代理 资质代办(全区) 西部13674740675 东北18047554711
招生培训 医师*护士*医学中高级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198

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
公告声明 ●呼和浩特市晓力达农机有限公司销售分公司遗失

地稅務登記証正本,國稅稅務登記証正本,稅號:150103552830985,聲明作廢。
●郭建華遺失身份証,號152631199004280015,聲明作廢。
●武英遺失內蒙古本級職工基本醫療保險証,証號:02900011,聲明作廢。
●內蒙古瑞通投資管理有限公司遺失印章一枚,聲明作廢。

●呼和浩特市回民區南馬路碧綠純淨水經銷部遺失稅務登記証正本,稅號:150102510310301,聲明作廢。
●包桂榮、孟和寶力格遺失賽罕區電杆街43號2#-7-6層西戶房本,面積:83.63平方米,產權証號:呼房權証賽罕區字第000774、呼房權証賽罕區字第000750號,聲明作廢。

★ 內蒙古中國旅行社有限公司
CTS 24小時電話:0471-6926774 登機牌:CTC 11-8866-0000
呼市直飛泰國普吉島休閑游 3680元起
台灣環島八日遊 呼市直飛 3300元起
歌詩達郵輪-大西洋號 3999元起
呼市直飛越南峴港旅遊包機 3980元起
0471-6967924 6927924
地址:呼市賽罕區大學東街99號 橋華世紀村東100米門店

春秋旅遊 許可証編號:L-NMG-C.J00070
日本篇 呼市直飛日本名古屋 僅限10名
大阪 京都 東京 富士山名古屋雙飛6日半自助游
發班日期:1月28日 5980元/人起 2月4日 5480元/人起 2月23/26/28日 3599元/人起
日本本州全景雙飛7日遊 發班日期:2月24日 4199元/人起
日本自由行之旅(機票+簽證+1晚酒店)
發班日期:每周二、四、日發班 2880元/人起(六天自由自行)
每周五發班 3199元/人起(七天自由自行)
提前20天報名,赴日簽證資料來電諮詢! 全無自費,無需中轉,省時、省心、省錢,讓旅途更輕鬆。
電話:0471-4688615 8938037
門市地址:呼市賽罕區大學東街99號,橋華世紀村東100米門店

春秋旅遊 許可証編號:L-NMG-C.J00070
泰國篇 全景曼谷 泰國曼谷、芭提雅、沙美島、暹羅雙島雙飛8日遊
發班日期:1月28日 5980元/人起 2月4日 5480元/人起 2月11/18日 4280元/人起
華貴之旅 曼谷、芭提雅、金沙島、沙美島雙島雙飛8日遊(升級一晚曼谷香格麗拉國際五星酒店住宿)
發班日期:2月14/21日 5580元/人起
提前20天報名,赴日簽證資料來電諮詢! 全無自費,無需中轉,省時、省心、省錢,讓旅途更輕鬆。
電話:0471-4688615 4688696
門市地址:呼市賽罕區大學東街99號,橋華世紀村東100米門店

春秋旅遊 許可証編號:L-NMG-C.J00070
國內篇 呼市直飛上海 白天黃金時刻 升級一晚5星住宿
華東五市、三水到烏鎮、木棧、瀟口、鳳凰6日遊 白天主自費! 發班日期:每三、五、日 2980元/人起
華東五市、三水到烏鎮、木棧、瀟口、鳳凰7日遊 白天主自費! 發班日期:每三、五、日 3380元/人起
純玩自費無購物華東五市、三水到烏鎮、木棧、瀟口、鳳凰6日遊 發班日期:每三、五、日 3380元/人起(一份全自)