

县卫健局开展“世界家庭医生日”宣传活动

本报讯 2019年5月19日是第九个“世界家庭医生日”,为传播家庭医生签约促进健康管理的新理念,营造全社会参与支持家庭医生签约服务的良好氛围,绛县卫健局组织县医疗集团、中医医院、县妇幼保健院、县红十字会医院、县口腔医院等有关医疗单位在县电影院广场举行以“携手家庭医生共筑健康生活”为主题的宣传活动,共迎“世界家

庭医生日”。

活动现场,医护人员为现场群众提供量血压、测血糖、健康咨询、解读家庭医生签约服务政策、发放知识手册及宣传品等服务。

本次活动为近五百余名群众进行了血压测量和血糖测试,为百余人提供了就诊、用药和健康咨询,发放传单、彩页、折页、手提袋等宣传品1000余份。



生活中,你不得不知道的 10 个健康小常识

1.凉水洗脚危害健康。脚时血管分支的最远端末梢部位,正常状态下的温度是身体温度的最低部位,经常用凉水洗脚,脚部容易遇冷受寒,然后通过血管传导容易引起一



系列复杂的病理反应,最终导致疾病。

2.手机贴膜更伤眼。正常情况下,手机的关照度本身就低,再额外加上的保护膜,长时间容易引起视觉,形成或加重近视。

3.鱼刺卡喉咙用醋软化无效。用常理来

说,醋的确是软化鱼刺,但需要一个漫长的过程,绝对不可能说喝几口就达到软化效果,想靠喝醋来软化鱼刺解决被卡问题这是相当不现实的。

4.吃过多的盐容易引起血压升高。饮食中钠(盐)摄入量增加,可使过多的钠离子在体内滞留,钠滞留必然导致水滞留,使细胞外液量增加而使血压增高。血压偏高的一定要限盐,清淡饮食更合理。

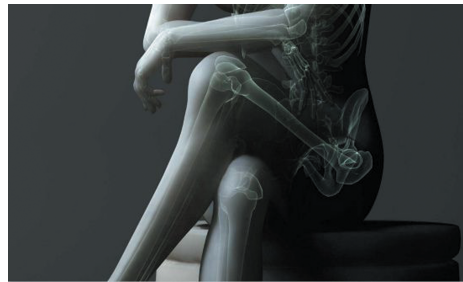
5.打乒乓球可以缓解视觉疲劳,预防近视。乒乓球的来往速度快,为了作出准确的判断,大多通过眼睛获得球的信息。这样眼球始终处在高速的运动中,并与大脑进行快速反馈联系,血液循环增强,神经机能提高,会使眼睛的疲劳消除或者减轻。

6.跷二郎腿危害身体健康。跷二郎腿时,身体一般处于前倾位,因腰肌受力不均而导致腰肌劳损,骨盆和髋关节由于长期受压,就会出现腰酸背痛,久而久之可能出现

骨骼病变或肌肉劳损。

7.干嚼食物有益大脑。干嚼有健脑的功能,可增加脑细胞的信息传递,提防大脑老化的作用。

8.晒被子不宜拍打。因为棉花的纤维粗而短,很容易断裂,拍打棉被会使棉纤维断裂后,变成“棉尘”跑出来,被子就会越来



越薄,渐渐就不暖和了。

9.空腹不宜喝酸奶。适宜乳酸菌生长的pH值为5.4以下,空腹时,人的胃酸较高,



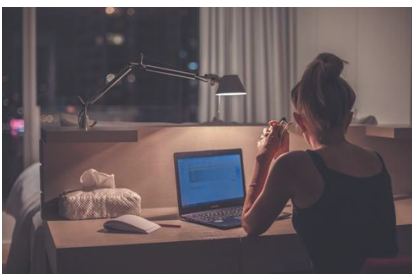
pH值在2以下,饭后胃液被稀释,pH值上升至3.5,因此,空腹饮用酸奶,乳酸菌易被杀死,保健作用减弱,而饭后两小时饮用,效果较好。

10.甘蔗被誉为“补血果”。甘蔗含有许多人体所需的营养物质,特别是其铁含量高达1.3毫克/100克,在各种水果中雄踞冠军,具有“补血果”的美称。

夏季养生先养心

在中医理论中素有“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”的说法,按照五行归属,夏季和心属性均为火,所以夏季是养心的好时候。

一年之中夏季温度高、湿度大,很容易让人心烦易怒、坐立不安、睡眠质量变的很差,这时候对心脏的压力就会加大。夏季对有高血压、心脏病等心脑血管疾病的患者来着,会很煎熬。今天我们就来说说夏季养心,要坚持6个好习惯。



1、夏季养心好习惯:不要熬夜

夏季养心的关键是避免伤“心”,夏季养心要做的第一件事,就是要避免熬夜。尽量不要在晚上吃宵夜,12点钟之前就入睡,此外夏季要多喝水、补水,避免血液粘稠度的过高。

研究显示:一周中只要熬夜超过两次,

就会对人体的睡眠系统造成影响,导致头晕脑胀、记忆力、反应速度、认知功能下降等问题,而对于一些慢性病患者,还有可能诱发



心脑血管疾病等。

2、夏季养心好习惯:睡午觉

夏季养心要注意休息好,每天坚持睡个午觉,放松静养一下排除杂念后,心静了,自然就可以安然入睡。午睡的时间半小时到一小时足够,睡多了醒来反而不舒服。

如果遇到这种情况,起来以后稍微活动一下,用冷水洗洗脸,喝杯水,不适感会很快消失。

3、夏季养心好习惯:清淡饮食

饮食是身体健康的一部分,这就需要大家每天都注意自己吃的食物,如果真的想对心脏好的话,就要少吃一些高油脂、高盐分的食物,虽然这类的食物日常生活中有很多。

如果摄入太多油腻、高盐的物质,会增加我们机体中血液循环的压力,进而就会给心脏增加负担,以及升高血液中的血压,诱发一些慢习惯疾病,如高血压、高血脂等。

夏季养心,还要从饮食上来下功夫,除了前面提到的不要吃太多油腻、高盐的食物之外,还要注意吃一些养心食物。那么吃些凉性蔬菜比如,苦瓜、冬瓜、南瓜、西红柿、丝瓜、黄瓜、菠菜、洋葱、大蒜、山药等有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。

夏天红色当道,越是天热,越要保证人体水分不被蒸发出去,吃这些食物是获取天然能量的最好滋补品。包括西瓜、红枣、山楂、西红柿等红色的新鲜蔬果。容易感冒的人多吃胡萝卜、大枣,就不容易感冒。血压高的人多吃红豆、西瓜、西红柿,可利尿降压,保护心血管。



饮食健康小常识

1、每天起床后喝一杯水能清洗肠胃。

2、每天养成喝水的习惯,每天至少也有一升以上吧。

3、避免暴饮暴食,晚上九点之后也最好不要吃零食。

4、多吃些纤维食物

5、吃方便面的时候,先用温水来洗净方便面,搅拌后倒掉有蜡涂层的水,重复后在用另一壶水煮面,因为方便面有一层蜡涂层,大量积累在体内会致癌。

6、空腹的时候最好不要吃的九类水果:香蕉,桔子,黑枣,甘蔗,鲜荔枝,菠萝,山楂,西红柿,柿子。

7、边走边吃对肠胃健康不利。

8、各种零食如雪饼、饼干、巧克力等当早餐不健康。

9、饭后不能喝茶。因为茶叶中含有鞣酸,会抑制胃液肠液的分泌,不利于某些蛋白质的消化,导致消化不良。

10、不要生吃鲜黄花菜、荸荠、白糖、鲜木耳、蜂蜜。