



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

本期话题：

- 元宵节专题
- 我的餐盘我做主
- “三八”节专题
- 守护女性健康
- 世界睡眠日专题
- 春季养生



March

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur.
Adipiscing elit. Praesent vestibulum molestie
lacus. Aenean nonummy hendrerit mauris.
Phasellus porta. Fusce suscipit varius mi.

Sample Text

HAPPY NEW YEAR!

2012 年 2 月刊

2012



健康是人生的最大财富

健康体检中心 · 健康管理中心



元宵节的来历和习俗

农历正月十五夜,是我国民间传统的元宵节,又称“上元节”、“灯节”。正月十五闹元宵,将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。元宵之夜,大街小巷张灯结彩,人们赏灯,猜灯谜,吃元宵,成为世代相沿的习俗。

元宵节赏灯的习俗始于汉朝。隋唐时发展成盛大的灯市。到宋元时期,京都灯市常常绵延数十里。唐代的灯市还出现乐舞百戏表演,成千上万的宫女、民间少女在灯火下载歌载舞,叫做“行歌”、“踏歌”。明朝又增加了戏曲表演。灯市所用的彩灯,也演绎出“橘灯”、“绢灯”、“五彩羊皮灯”、“无骨麦秸灯”、“走马灯”、“孔明灯”等等。始于南宋的灯谜,生动活泼,饶有风趣。经过历代发展创造,至今仍在使用,大多有限定的格式和奇巧的要求,巧立名目,妙意横生。元宵灯节期间,又是男女青年与情人相会的时机,所以元宵节又成了中国古代情人节约会的重要节日。



元宵节习俗

元宵节是中国的传统节日,全国各地大部分地区的习俗是差不多的,但各地也还是有自己的特点。

➤ 吃元宵

正月十五吃元宵,“元宵”作为食品,在我国也由来已久。宋代,民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品,最早叫“浮元子”后称“元宵”,生意人还美其名曰“元宝”。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅,用糯米粉包成圆形,可荤可素,风味各异。可汤煮、油炸、蒸食,有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的,而是在糯米粉中“滚”成的,或煮或油炸,热热火火,团团圆圆。

➤ 观灯



汉明帝永平年间(公元58--75),因明帝提倡佛法,汉明帝为了弘扬佛法,下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。此后,元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到民间。即每到正月十五,无论士族还是庶民都要挂灯,城乡通宵灯火辉煌。

元宵放灯的习俗,在唐代发展成为盛况空前的灯市,当时的京城长安已是拥有百万人口的世界最大都市,社会富庶。在皇帝的亲自倡导下,元宵灯节办得越来越豪华。中唐以后,已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗(公元685--762)时的开元盛世,长安的灯市规模很大,燃灯五万盏,花灯花样繁多,皇帝命人做巨型的灯楼,广达20间,高150尺,金光璀璨,极为壮观。

元宵节的节期与节俗活动,是随历史的发展而延长、扩展的。就节期长短而言,汉代才一天,到唐代已为三天,宋代则长达五天,明代更是自初八点灯,一直到正月十七夜里才落灯,整整十天。与春节相接,白昼为市,热闹非凡,夜间燃灯,蔚为壮观。特别是那精巧、多彩的灯火,更成为春节期间娱乐活动的高潮。至清代,又增加了舞龙、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容,只是节期缩短为四到五天。

南宋吴自牧在《梦粱录》中说:“正月十五日元夕节,乃上元天官赐福之辰。”说天官赐福,地官赦罪,而元宵习俗真正的动力是因为它处在新的时间点上,人们充分利用这一特殊的时间阶段来表达自己的生活愿望。





元宵好吃莫贪食

吃元宵的四项注意

热量

元宵含大量油脂及糖分，所以热量很高，对于体重过重或高脂血症、高血压、糖尿病患者，都不宜过量摄取。对于痛风病患者，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风病发生的可能。



四颗芝麻元宵的热量相当于一碗饭的热量，而无馅小汤圆大约四十颗才等于一碗饭的热量，因此可以吃无馅汤圆减少热量摄取，或是以快步走一小时等运动方式消耗这些热量。

外皮

无论北方元宵或南方汤圆，其外皮均以糯米粉为食材。糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳者、老年人、小孩，在食用汤圆的时候应特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。

馅

元宵馅种类繁多，甜的、咸的应有尽有。

无论甜、咸馅，其中油脂含量均很高，为求美味，常会使用猪油。另外甜馅常会使糖尿病患者血糖失控。花生、芝麻、豆沙等含磷量高，会加重肾脏病患者病情，应特别注意。

汤

甜馅元宵本身已有甜味，所以汤里不需要再加糖，以减少热量摄取。若是无馅小汤圆，甜汤可以桂圆红枣汤或桂圆姜汤取代，除了可减少糖分外，也有补身驱寒的功效。

咸汤圆则可放小虾米及蔬菜，多一些钙质及纤维质的补充。但需注意的是，汤中不要再放太多的油脂或调味料。



这些人不宜多食元宵



糖尿病患者

元宵含糖量较高，患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还能诱发酮症酸中毒。

溃疡病患者

吃元宵可促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

胃肠消化不良者

元宵是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，食后可导致胃痛、胃胀、暖气、反酸甚至腹泻。

急性胃肠炎患者

患者的胃肠道正处于充血、水肿状态，应吃些米汤、藕粉等易消化食物，吃元宵会加重胃肠道负担。

高烧患者

发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态，因此应吃些流食等容易消化的食物，否则会加重病情。

年老体弱者

这类人群消化功能减退，牙齿脱落，特别是老人吞咽反射比较迟钝，可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉，导致呼吸困难，甚至窒息。

婴幼儿

小儿消化功能较弱，吞咽反射尚未发育完善，因此吃元宵时不能整个地吃，要分成 $1/4$ 吃，吃完一口再吃第二口，要细嚼慢咽。





我的餐盘我做主



健康饮食由五类食物组成，即水果、蔬菜、谷类、蛋白质、乳制品。其中水果和蔬菜应该占食物的一半，而蛋白质则是餐盘里最少的。

配置自己餐盘的时候要注意：1、能量要平衡。可以尽情的享用食物，但是，要注意量。食物的份量不能太大，尤其是吃自助餐的时候；2、需要增加的食物：增加蔬菜和水果的摄入。保证每餐吃的食物中，有一半以上是蔬菜和水果；3、需要减少的食物：①减少盐的摄入量。学会比较食物中的钠（盐的主要成分）含量。不能忽视面包和冷冻食品等食物中的钠含量。选择吃含钠量比较低的食物。②少喝含糖饮料，以饮用水来代替。

✚ 如何吃饭，体重做主

合理的体重对保持良好的健康状况和生活质量十分重要。影响体重的因素有很多，如行为习惯、周围环境和遗传基因等。但从根本上来讲，热量平衡是体重管理的关键。

当摄取热量=消耗热量时，体重保持稳定；摄取热量>消耗热量时，体重处于上升趋势；摄取热量<消耗热量时，体重处于下降趋势。

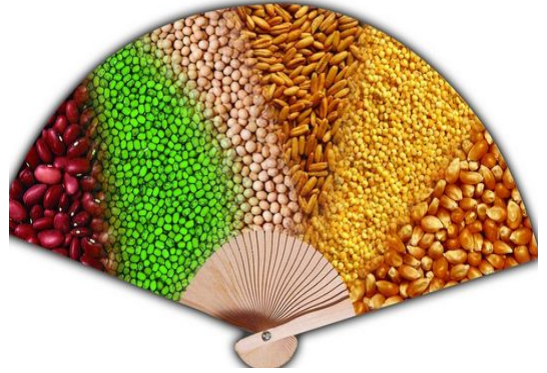
✚ 食不厌粗，多吃蔬果

蔬菜、水果堪称防病先锋，是多种人体必须营养成分的主要来源。这些营养成分包括膳食纤维、多种维生素及叶酸、镁、钾等元素，有助于降低慢病风险。例如，研究证实，每天摄入 250g 以上的蔬菜和水果，可以



有效降低心脏病、中风等心血管疾病的患病危险。有些蔬菜还可以起到预防癌症的作用。

谷类分为全谷物和细粮两大类，人们大都食用细粮而不是全谷物，而全谷食物才是谷类食物的核心。它是指没有经过细加工，包含麸、胚芽和胚乳的，营养丰富的谷物。比如全麦面粉、燕麦片、全谷物粉、玉米粉、高粱米、小米等。细粮是经过精细加工、去除谷麸和植物纤维的谷物，比如精白面粉、精加工麦片、白面包、精白米等。



五谷杂粮要常吃

相比较而言，全谷物中含有更多的膳食纤维和营养成分，有利于健康。很多细粮在加工过程中都添加了不少热量和糖，过多食用对人体无益。所以，在选择谷物时，全谷物食物应至少占有一半的比例。

🌈 喝奶，记得选脱脂或低脂牛奶

乳制品中含有丰富的钙和维生素 D。它不仅能够改善人体的骨骼健康，还可以降低心脑血管疾病和 2 型糖尿病等疾病的患病危险。新的美国膳食指南中的乳制品，包括脱脂或低脂牛奶、乳制品以及强化大豆饮品。

🌈 六类高蛋白食物都来点儿

蛋白质主要可来源于六类食物：

- 1、瘦肉类，如牛肉、羊肉、猪肉等；
- 2、家禽类，如鸡、鸭、鹅、火鸡等；
- 3、蛋类，如鸡蛋、鸭蛋等；
- 4、豆类（参考蔬菜中所涉及到得）及豆制品；
- 5、坚果类，如杏仁、榛子、开心果、南瓜子、葵花籽等；
- 6、海产品类，如鱼类、虾类等。

🌈 减盐减糖，少点脂肪

不同的食物或者食物成分在不同的摄入量下会有不同的健康效果。比如：盐、脂肪、饱和脂肪酸、反式脂肪酸、胆固醇、糖、酒精等摄入过量，

健康是人生的最大**财富**

会成为增加慢病危险的因素。

人们摄入钠的主要途径是盐，盐的存在形式多样，如腌制品和调味品等。针对这种情况，选择食物时应尽量多选择新鲜的蔬菜水果，少选加工食品。多吃自己烹饪的食物，控制好用盐量。外出用餐时，选择低盐食物。此外，减少热量的摄入也可以帮助减少钠的摄入。

糖类调味剂常常被添加到食品中，用来增加口感。比如玉米糖浆、白糖、红糖、麦芽糖、蜂蜜等。含糖量高的食品主要有碳酸饮料、功能性饮料、谷物饮品、果汁、甜点和糖果。降低糖的摄入对降低总体热量的摄入有重要意义。减少糖的摄入，方法很简单，就是尽量选择无糖饮品或食品就可以了。

小酌可以，豪饮可怕

从健康的角度来讲，适量饮酒对身体有益。过量饮酒只会对身体造成伤害，增加肝硬化、高血压、中风和癌症的患病危险。以下几类人要尤为注意：饮酒没有节制的人，妊娠期或准备妊娠的女性，正在接受药物治疗的人等。



了解了营养搭配的原则和要点，大家不妨试着自己当一回营养师，为自己和家人配配营养餐。我的餐盘我做主！如果在配餐和实践中遇到什么困难，欢迎大家与我们交流。



女性健康最忌讳的8件事

拥有健康是人的资本，特别是女性健康更不容忽视。要保持健康身体就必须懂得女性健康知识，保持女性健康最忌讳的8件事如下：

1、忌饮茶过浓。多数职业女性有饮茶的习惯，茶可消除疲劳、醒脑提神，提高工作效率。饮茶好处固然不少，但茶碱太多也有坏处，茶是一种有效的胃酸分泌刺激剂，而长期胃酸分泌过多，是胃溃疡的一个重要致病因素，所以，饮茶不宜过浓。



2、忌抽烟解闷。目前，很多女性以抽烟为时髦，其实抽烟百害而无一利，对女性健康的危害尤为严重。据统计：吸烟女性心脏病发病率比正常人高10倍，使绝经期提前1-3年，孕妇吸烟所产生畸形儿是不吸烟者的2.5倍，青年女性吸烟会抑制面部血液循环，加速容颜衰老。

3、忌借酒消愁。职业女性在工作中总会遇到一些挫折和打击，有些人往往借酒消愁，或者把喝酒当成时髦行为。其时，借酒消愁愁更愁。闷头苦饮会使大量酒精进入人体，神经系统受损，这是很危险的。

4、忌见异思迁。职业女性由于接触面广，会遇到各种各样的男性，其中不乏优秀者，如果没有较好的道德修养，婚外恋由此产生，结果轻则家庭失和，重则离婚。然而无论选择哪种离异方式，都会像被人剥了一层皮。日本社会学家做过一项调查：离婚女性与家庭幸福者相比，前者的寿命缩短5年左右。而经常争吵、不和、斗气、互不相让的夫妻，则容易导致内分泌系统功能紊乱，内脏器官功能失调，患上各种身心疾病，以致未老先衰，缩短寿命。所以，忠诚和美满的婚姻是健康美容的最佳良方。

5、忌超负荷工作。随着竞争愈来愈激烈，现代职业女性的工作节奏日趋紧张，精神上容易产生巨大压力，精神上 and 身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节，中枢神经系统持续处于紧张状态会引起心理过激反应，久而久之可导致交感神经兴奋增强，内分泌功能紊乱，



产生各种身心疾病。因此，职业女性要注意缓解心理上的紧张状态，做到劳逸结合，张弛有度，合理安排工作、学习和生活，坚持体育锻炼。

6、**忌忧愁抑郁。**生活中的烦恼在所难免，将忧愁烦恼压在心中显然是不妥，心情不好应学会调节，想办法宣泄或转移。或找好友聊天，一吐为快，或纵情山水，饱览大好河山……使心胸开阔，热爱生活。

7、**忌盲目减肥。**爱美之心，人皆有之，职业女性尤其如此，许多人千方百计想减掉自己体内多余的脂肪。减肥茶、减肥餐等各种各样的减肥措施令人眼花缭乱。减肥者想速见成效，拼命节食，结果许多人是体重减轻了，身体却垮了。减肥一定要科学调理，不要盲目跟风。

8、**忌浓妆艳抹。**职业女性由于工作需要，对自己进行适当的化妆是必要的，但切忌浓妆艳抹。因为目前市场上出售的化妆品无论多高档，还是化学成分居多，含汞、铅及大量的防腐剂，虽然能暂时遮住色斑，但却治标不治本。化学品会严重刺激皮肤，粉状颗粒物容易阻塞毛孔，阻滞皮肤的呼吸功能。

健康的美是由内而外的，只有身心健康才能散发迷人的光彩，才能做到浓妆淡抹总相宜。





守护女性健康

——宫颈癌的早期筛查

宫颈癌在最常见的妇科肿瘤中排第二位，仅次于乳腺癌。全球每年有45-50万的新发病例，其中每年20万以上的妇女死于宫颈癌。换句话说，每小时大约有5-6个新发病例，每小时约有2名妇女死于宫颈癌。值得注意的是80%的病例发生在发展中国家，中国宫颈癌发病死亡率占世界1/3。近年来我国有年轻化趋势，早期病变发病率大量发生于35岁以下患者逐年上升。

在所有的癌症中，宫颈癌是最容易预防的一种，因为绝大多数可能导致癌症的宫颈细胞病变都可以早期发现和治疗。大多数情况下，最初发现的最轻微的细胞异常变化发展成癌症需要8-10年的时间，而最严重的细胞异常变化发展到癌症也需要2年的时间。所以定期进行宫颈防癌检查，尽早发现异常症状，进一步采取有效的诊治方案，可积极防止宫颈癌的发生和发展。

宫颈癌的临床筛查手段五花八门，常常让人摸不着头脑，常用的有：宫颈巴氏涂片、宫颈液基细胞学、宫颈HPV病毒检查、初善仪检查、阴道镜检查、病理活检等。女性体检筛查时通常会有宫颈巴氏涂片、宫颈液基细胞学、宫颈HPV病毒检查、初善仪检查等方法。简单为女性朋友介绍如下：

🌈 宫颈巴氏涂片

从子宫颈部取少量细胞样品，涂于玻璃片上，然后在显微镜下研究是否异常。宫颈涂片检查“是成功的也是可悲的”，宫颈涂片的应用使宫颈癌的发生率下降70-80%，是过去50年内最有效的宫颈癌筛选方法，但50年内几乎没有什么改进，宫颈涂片筛查宫颈癌存在假阳性率高和假阴性率均高的问题。



点评：宫颈涂片操作简单、价格低廉，但敏感性低，假阴性率高，基本适宜做宫颈癌筛查。



🌈 宫颈液基细胞学

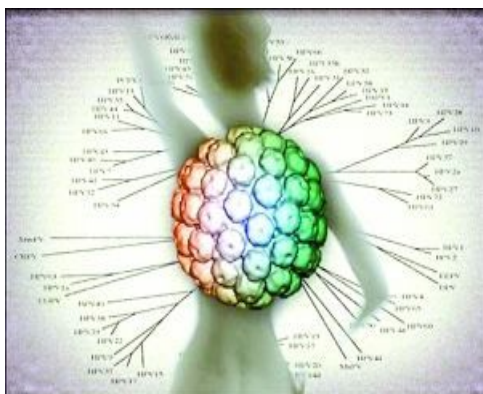
液基细胞学改变了传统宫颈涂片取材、制片、涂片、染色等方法，显著提升标本的质量，搜集到更多的脱落细胞，特殊的技术处理使涂片更薄层更清晰，从根本上解决了宫颈涂片假阴性率高（15%-20%）、丢失细胞率高（80%）和涂片质量差等技术困难，可及早发现癌和癌前病变。对宫颈癌的检测发挥了非常重要的作用，使临床细胞病理学的诊断和研究水平达到了一个新的平台。



点评：液基细胞学对宫颈癌的阳性检出率达95%以上，但液基细胞的结果需要等待，也易受诊断病理医生诊断技术和取样的限制。

🌈 宫颈 HPV 病毒检查

随着科技发展，现阶段发现宫颈癌的发病率与感染人乳头状瘤病毒（简称 HPV）有关，接近90%的宫颈上皮内瘤变（简称 CIN）有 HPV 感染。约20%感染 HPV 的妇女可自然消退而无临床症状，这过程一般需要9-16个月。有部分妇女是潜伏性感染，定期复查即可。有5-10%感染 HPV 的妇女会维持高水平病毒载量，成为持续感染，最后可能发展成宫颈癌。



从感染 HPV 到发展成宫颈癌需要9-25年。检测宫颈 HPV 感染的手段很多，如 HC2-DNA 检查、HPV21 型 DNA 检查等，HPV 检测不能取代细胞学筛查，因为细胞学检查的是宫颈现有病变，而 HPV 检测的是宫颈感染情况，预示宫颈病变发展可能趋势。

点评：临床上常用高危型 HPV-DNA 检测联合细胞学用于宫颈癌的筛查，也可在宫颈细胞学筛查有异常结果后，进一步筛查 HPV 病毒。



初善仪检查

近年来新推出一种实时的宫颈检查仪器——初善仪。初善仪运用了全新的实时光电子技术,用一根棒状的探测器轻轻点探宫颈表面,探点覆盖整个宫颈表面,可以对整个宫颈组织做一次扫描,以检测出组织是否发生病变。初善仪结果的解读:结果正常表示目前宫颈情况良好,没有发现异常情况,每年坚持做妇科体检即可;结果异常表示可能有癌的前期病变和有发生宫颈癌的风险,需要据临床情况做阴道镜或病理组织活检查。

点评:初善仪无痛、无损伤,不需要实验室与病理医师的帮助,检查完后 30 秒内就能出结果。初善仪敏感性高,阳性率高,但也有假阳性的情况,有些急性、重度炎症患者易出现假阳性。

了解了妇科筛查几种方法的情况,您可以根据自己的情况选择适合的检查方法,也可以向您的医生进一步咨询相关情况。定期筛查妇科疾病,远离宫颈癌,守护女人的健康,从呵护子宫开始。





妇科检查常见 Q&A

1、Q：妇科检查适宜什么时候做，有什么注意事项？

A：一般在非月经期间检查，检查前 3 天内不同房、不上药、不行阴道冲洗。

2、Q：妇科适合多久检查一次？

A：一般情况建议有性生活的女性每年检查一次妇科，平时若有不适或检查发现异常结果应及时到妇科门诊就诊，不建议自行用药。

3、Q：发现宫颈液基细胞学检查异常怎么办？

A：需要到妇科门诊进一步做阴道镜检查，在阴道镜下取活检，并结合病理检查结果治疗。

4、Q：宫颈癌治疗后还需要检查吗？

A：当然需要，宫颈癌治疗后还是有复发的可能，甚至可能转移到其他部位，需要定期随访复查。治疗后 2 年内建议每 3 个月复查 1 次；3-5 年内建议每 6 个月复查 1 次；第 6 年开始每年复查 1 次。随访内容包括盆腔检查、阴道细胞学检查、胸部 X 线摄片及血常规等。

5、Q：宫颈 CIN 是什么意思？需要怎么治疗？

A：CIN 是宫颈上皮内瘤变的简称，属于宫颈癌前病变，但并不是宫颈癌。其分为 CIN I、CIN II、CIN III 三级，分别代表细胞核增大及分裂数量的三种不同阶段程度，相应采取的治疗和措施也不同，需要找专科医生咨询。





女性“养心”之道

当女性不用化妆品，气色仍是白里透红，才是真正健康的美。所谓气色，即在内有气，在外方有色。爱美之心人皆有之，年轻充满朝气，由内而外的美让人更加目眩，所以，美的核心是使自己身心年轻。



女性首先要有坤性，《易经》描述“坤”可厚重载物，坤性，即为厚重载物的特性。厚重载物意味着孕育、母性，这不仅表现在养育儿女方面，还表现在对丈夫的包容体贴上。厚重载物包含的内容是宽泛的，成功的女性必有坤性。

老子曰：天刚地柔，男刚女柔。女性的另一个特征是柔性。这个柔，不是软弱，是一种智慧。老子云：天下至柔，为天下之至刚。所以，道德经讲：柔弱胜刚强。柔是活相，刚是死相。婴儿他从爬到学会走，摔跤无数，但很少有摔坏了的，因为柔。老年人稍微不注意就可能骨折，因为他缺乏柔性。柔是力量强大的特质。

柔性跟中医养生的关系密切，柔性产生于心。这个心跟我们平素理解的“心脏”不同。中医所提“心”包括了心脏和大脑，心所想，实际是大脑在想。古人云：心为火，火空则明。心静才能长生。在《黄帝内经》里提出“膻中”，即心窝处，把十二脏腑变就成了十二官，心为君主之官，君主明，天下安定，君主不明，则十二官危险。所以，我们所患疾病多源自于“心”。所以孔子讲：人心因不同的经历遭遇而为自己生活带来剧变。如果一个野兽被咬伤了，很快伤口就可能愈合。人则不然，他可能十天半月都好不了，为什么呢？因为野兽什么都不想，只是不断的舔伤口以加快其愈合。而人则会不断想我的身体健康以后会是否受影响，会花费多少，工作怎么办，孩子上学怎么办。



科学证明人的大脑占人体重量的 2%，是它所消耗的能量占了 20%。所以，很多女性不是自然衰老，而是“心”先衰而体才老。首先她是老于心，甚至是暗耗心机。不操心的女人容易养得白白胖胖的。所以，为什么讲养生首先要讲修心，就是提示大家保持一个空旷的心。

女性养心要注重身体和精神的调摄。心主神明，“神”是一种精神活动，高级的精神活动，“明”实际上就是火燃烧的一种状态，如果说心态不正常，神明就不能够被正确的释放或者运转。中国夫妻在进入中年阶段后对夫妻之道理解太少，容易出现阴阳脱离。维护夫妻关系的两大要素：感情，性生活，二者缺一不可。孟子讲：人生莫大于食色二欲。正常的夫妻性生活是一个系统的知识。理想的性生活是称心的、愉快的、自愿的、充分的生理、心理宣泄，并有愉快的精神享受。适宜的性生活频率一般以过性生活的第二天不出现明显的疲劳、精神萎靡、腰酸乏力等现象，不影响工作和学习为原则。一般来说，30 岁以前的青年人每星期 2-4 次，30-40 岁每周 1-2 次，40-50 岁每周 1 次，50-60 岁，每 3-4 周 1-2 次，60 岁以上每 4 周 1-2 次。要注意的是不要单纯追求性交的次数，还要力求使每次性交都要达到完美的程度，一次完美的性交比两次不完美的性交更有效果。



“养心女人”不但自我受益，还会泽被他人。时下流行的“愈女”是指有愈疗作用，让生活在周围的朋友、家人、同事有徜徉在春风里的感觉的女人，她们历经都市文明的熏陶和洗练，乐观自信又不失优雅，温柔体贴如邻家大姐。

不管是“愈女”，还是“养心女人”，她们都有一个共通之处：“女性的含义不在于厨房和化妆，而在于她让世界变得和谐。”记住，不要依附他人，创造好自己，协调好自己，善待好自己。



运动——让女人更加美丽

女人和运动的关系非常微妙。女人在运动中挑选、表达和感觉着自己的身体和心灵、自己和世界的关联。如何选择更适合你的运动？在这里我们为女性朋友们介绍六种时尚优雅体验，它们在为你塑造迷人身躯的同时，还会增强你的身体素质，丰富你的内心世界，为你的身心带来宁静与祥和。然后，你会发现：运动，原来不只和健康有关，还有自信，还有美丽，还有愉快放松的好心情……

如果你喜欢置身于宁静之中，就请选择瑜伽和普拉提。

瑜伽

瑜珈强调的是一种精神境界的锻炼，它通过呼吸和伸展的方法来调节人的情绪，解除现代人因生活节奏快而带来的紧张压力。许多练习过瑜伽的人都曾经快乐地描述，瑜伽可以让人安静下来，不再心浮气躁。当心境平和、知足的时候，就会对美好的事物更为敏感。一片绿油油的草地、一朵流畅的白云，都能给人带来由衷的喜悦。

而更多的快乐来源于瑜伽的神奇。练习瑜伽的人大都不会再像以前那样为不顺眼的人或事心烦，不再钻入自设的牛角尖，换个角度看问题，海阔天空。



练习瑜伽无需太多的天赋，需要的只是你对更高质量的健康生活的追求和渴望。

普拉提

普拉提如同它的名字一样神秘，吸引着人们走进它的世界。几分像瑜伽，几分似太极，在轻柔和愉悦中锻炼你的肌肉，让你的身体散发青春的力量。比起有几分相像的瑜伽，它在中西合璧方面做得更出色，既融入了西方的“刚”，又融入了东方人的强调身心统一的“柔”。这是一个全新理念的健身操，它能帮助你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

普拉提的动作缓慢而且清楚，用缓和有序的节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起。它讲究呼吸协调，可以边运动边听柔和的音乐来进



入冥想境界。

普拉提是目前最完美的中西合璧瘦身法。

舍宾

如果你想拥有一个为你量身打造的曼妙身材，舍宾是最好的选择。

舍宾可以让你成为一个标准的美人，它通过电脑测评来为你量身定做最适合你的形体标准，是一种科学的健身运动。

舍宾除了要塑造女人健美的形体，还要给予女人一个健康的心灵、自信的气质，为女性塑造内外兼修的美丽。舍宾运动给予女人的不光是曲线，还有生命律动的活力。在运动的召唤下，女人终于寻回了自己本来的生活面目，也使男人倍增对女人的关注。

舍宾测评就像一面镜子，而舍宾训练则是一把利凿，在整个舍宾美化系统工程的映照和雕琢下，懂得珍爱自己的女人们正在慢慢地把自己雕琢成一件艺术品。

形体芭蕾



如果你想拥有一个舒畅的心境，那请选择形体芭蕾。

芭蕾，像仙女一样轻盈、像冰雪一样圣洁、像清流一样舒缓、像微风一样温柔。宁静而高雅，弯曲伸展间诉说着不流于表的美丽；纯洁而含蓄，美轮美奂间蕴含着深远博大的力量。芭蕾形体可以使你身材窈窕、气质高雅、举止迷人。你也能摇身变为灵动的白天鹅，拥有如芭蕾演员一般的优美形体和高雅气质。

跳芭蕾的女子也许并非都是令人惊艳的绝色美女，但却挡不住一种优雅、一种沉静、一种由内而外散发的魅力。因为，芭蕾具有很强的塑造个人气质和形体的效果，在动作中产生脂肪在燃烧的快感。

陶醉在高雅艺术氛围中，你会身姿挺拔，形体健美，举手投足气质提高。想让自己也变成一个“气质公主”吗？现在就开始练习形体芭蕾吧！



拉丁

如果你喜欢动感十足，火爆异常的运动，建议你选择拉丁健身操。

拉丁健身操热情而煽动，性感而不扭捏，快乐而极具感染力！

跟着拉丁舞狂放热情的音乐，舒展地跳起拉丁健身操，让健身充满了豪放激情，尽情展示美好的身姿和舞步，在疯狂的扭动中挥汗如雨，感受异国风情带来的健身享受，体验将身体“舞”动起来的绝妙感觉和神奇的健美效果，具有减脂和美化身体线条的锻炼价值。



拉丁健身操就如立体的画、流动的诗、活的雕塑般美丽，使生命永远带着青春的乐章美丽绽放。

亲身感受一下动感十足的拉丁音乐、新颖且迷人的拉丁舞步，那是一种在东方文化经常被禁锢的灵性与渴望，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼——细腰翘臀的魔鬼身材吧！

肚皮舞

作为一种优美的身体艺术，肚皮舞通过骨盆，臀部，胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作，塑造出优雅性感柔，充分发挥出女性身体的阴柔之美。它是一种全身的运动，可以让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动，从而提高身体的弹性和柔韧性。它不仅仅是一种运动，它也为心灵与身体建立了一种精神纽带。你可以象蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。当你翩翩起舞时，你体内的女神让你变得更优雅、更有力量、更加性感。它是女士探索自身的舞蹈，是对身体和内心世界的探险。

练习肚皮舞最大的好处就是，动作完全为女性设计，最能锻炼腰腹、胸部、臀部和手臂，而这些都是融入于舞蹈之中，使您在趣味娱乐中使自己的身材凹凸有致。



在练习肚皮舞的过程中，强调的是自我欣赏，自我发现。无论高矮胖瘦，都能在肚皮舞的练习中发现自己无与伦比的女性魅力，提升自信与气质，轻松面对工作与生活。

经常练习肚皮舞能够疏经活血，按摩子宫和肠道。对女性痛经、内分泌失调都有及明显的作用。另外，锻炼 PC 肌，这应该是最大的收获。为了更好的身体和生活，多锻炼 PC 肌无论对未婚女性、想要宝宝的女性和生产过后的女性都是大有好处的！



现代女性对于美丽，强健，性感的身体的追求日益提高。尽管今天有许多先进的医疗设施设备能够帮助您将对自己身体的渴望在某种程度上变成现实，但仍然达不到由内而外的改变。科学证据逐渐证实，能达到形体、气质、健康全方位提升的最佳的方法，毫无疑问是规则性运动。运动起来，激发身体的内在活力，运动将让女人更加美丽！





世界睡眠日

每年的3月21日为“世界睡眠日”(World Sleep Day)。将世界睡眠日定在3月21日，是因为这天是春季的第一天，季节变化的周期性、睡眠的昼夜交替规律都与人们的日常生活息息相关。人一生 1/3 的时间都是在睡眠中度过的。睡眠，好比关上一扇窗，为的是休养生息后再激情饱满地开启。据世界卫生组织对 14 个国家 15 个基地两万余名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有 27% 的人有睡眠问题。中国睡眠研究会 2003 年对全国 4 万份调查问卷统计结果显示：高达 38.2% 的中国城市居民存在着不同程度的失眠症状。



睡眠：是指复发的惰性和不反应状态，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态。通过睡眠，疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，精神和体力得到恢复。睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高，有利于促进机体生长，并使核蛋白合成增加，有利于记忆的储存。

睡眠障碍：是指睡眠量的异常及睡眠质的异常或在睡眠时发生某些临床症状，如睡眠减少或睡眠过多，睡眠呼吸暂停综合征等。失眠主要表现为入眠困难或早醒，常伴有睡眠不深与多梦。失眠是常见的睡眠障碍。

失眠可见于下列情况：

(1) 精神因素所致的失眠:精神紧张、焦虑、恐惧、兴奋等可引起短暂失眠，主要为入眠困难及易惊醒，精神因素解除后，失眠即可改善。神经衰弱病人常说入眠困难，睡眠不深、多梦，而且醒的时间和次数有所增加，这类人常有头痛、头晕、健忘、乏力、易激动等症状。抑郁症的失眠多表现早醒或睡眠不深。躁狂症表现入眠困难甚至整夜不眠。精神分裂症因受妄想影响可表现入睡困难及睡眠不深。

(2) 躯体因素引起的失眠:各种躯体疾病引发的疼痛、痛痒、鼻塞、呼吸困难、气喘、咳嗽、尿频、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、心悸等，均可引起入眠困难和睡眠不深。



(3) 生理因素:由于生活工作环境的改变和初到异乡、不习惯的环境、饮浓茶咖啡等可引起失眠,短期适应后失眠即可改善。

(4) 药物因素引起的失眠:利血平、苯丙胺、甲状腺素、咖啡碱、氨茶碱等可引起失眠,停药后失眠可消失。

睡觉时打鼾是正常的,但是严重打鼾是一种病态,可引起睡眠呼吸暂停及低通气,很可能是睡眠呼吸暂停综合征的表现。睡眠呼吸暂停患者白天嗜睡、疲倦、乏力,重者出现行为异常、智力受损和认知功能障碍。主要表现为记忆、判断、警觉和抽象推理能力下降,以注意力、解决复杂问题的能力和短期记忆力损害最为明显。国外的医学专家研究发现,打鼾所产生的睡眠呼吸暂停综合征会造成缺氧、高血压、冠心病、心力衰竭、心绞痛、脑中风等多种疾病;长期缺氧则会造成心、脑、肾等脏器受损,严重的会窒息猝死。因此,如果您或您身边的人有严重的打鼾,并且白天嗜睡,应该及时就医。

在我们睡觉的时候,大脑周期性地从非快眼动睡眠状态进入快眼动睡眠状态,首先出现的是非快眼动睡眠。这时候在脑电图上可以看到有大量的三角形波纹,这种波纹引起深沉而平静的睡眠。在60至90分钟以后,进入快眼动睡眠状态,梦经常在这个时候发生。因此,人们每一夜做四到五次梦都是正常的,做梦并不会妨碍睡眠。心理学上认为:梦是潜意识的表现。在现实生活中,潜意识是被抑制的,只有在睡眠的时候,潜意识才会浮现,各种潜意识就表现为各种梦。梦是对愿望的满足,不过,这种愿望在梦中的表现,有时是直接的,有时是间接的,有时则是以相反的形式出现的。梦可以让我们在白天未能满足的需求得到一定的释放,所以它对我们的生理、心理健康是有益的。很少做梦的人,容易激怒,烦躁不安,情绪变化不定,对紧张状态的耐受力较差。有的梦醒来时不记得,而有的醒来时却记得非常清楚。这是由于我们醒来的时机决定的:如果我们从快眼动睡眠状态醒来,那我们所做的梦将历历在目;如果我们是在非快眼动睡眠状态醒来的,往往不记得做过梦。

适量的体育运动,能够促进大脑分泌抑制兴奋的物质,促进深度睡眠,迅速缓解疲劳,从而使睡眠进入一个良性循环。运动时间最好选择在下午4~5点或者早晨,每天1小时的伸展运动及步行皆可缓解许多睡眠问题。睡前不适宜做剧烈运动,临睡前的过量运动,会令大脑兴奋,不利于提高



睡眠质量。

调节饮食，有助于获得高质量的睡眠。很多食物能起到安眠的作用，添加蜂蜜的热牛奶一直被视为“最好的诱睡饮品”，食用龙眼、大枣、莲子、苹果、香蕉、燕麦、杏仁等也能帮人入睡，晚饭喝点小米粥对睡眠有帮助。不过，饮食不当可导致失眠。含咖啡因的食物会刺激神经系统，振奋精神，加快心跳和呼吸，使血压升高，加上有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因；晚餐吃辛辣、油腻的食物常常会影响睡眠；饮酒虽然能让人很快入睡，但只能停留在浅睡期，醒来后仍会觉得疲劳。睡前 8 小时内不宜喝咖啡，4 小时内不宜饮酒，切勿在太饱或饥饿时上床。

调节饮食，有助于获得高质量的睡眠，很多食物能起到安眠的作用，可以适量摄入。



要想有个好睡眠，需注意做到以下几点：

- 1) 维持规则的睡眠作息，每日按时上床入睡及起床。
- 2) 不要强迫自己入睡，如果躺在床上超过三十分钟仍然睡不着，就起床做些温和的活动，直到想睡了再上床。
- 3) 睡前可用温热水洗脚，以改善血液循环。
- 4) 维持舒适的睡眠环境：适当室温、灯光、少噪音及舒适床垫。
- 5) 避免使用床或卧房为其它活动的场所，如看电视、打电话、讨论事情。
- 6) 晚餐后禁喝咖啡、茶、可乐、酒及抽烟。
- 7) 为了避免夜间频尿而起床上厕所，影响到睡眠，最好晚餐后少喝水及饮料。
- 8) 睡前的小点心有助睡眠，然而不宜吃太饱。
- 9) 每日应规律运动，睡前宜做温和及放松身心的活动，如泡热水澡、肌肉松弛及呼吸运动，切忌睡前两小时进行剧烈活动。
- 10) 每日应有规律及充满活力的生活，积极参与社交活动。



睡眠养生

——最养女人的7个睡前习惯



睡觉能养生，这点很多人都知道。但是，你知道其实睡前工作也是同样重要的吗？今天，就来告诉你N条关于睡前养生的妙招。经过了一天的工作以后，身体已经感到劳累了，想立马投向温暖的大床。不过，在睡觉前，你还需要做几件事哦，否则美容觉睡不成，反而会给你增加无穷尽的烦恼哦！睡前习惯很重要，做好以下的几件事，会帮你更好地入睡，延缓衰老。

一、刷牙洗脸

睡前刷牙比早晨更重要，不仅可清除口腔积物，并且有利于保护牙齿，对安稳入睡也有帮助。看完电视电脑后，要记得洗洗脸。因为电视和电脑都是有辐射的，长时间地观看会在我们的皮肤表面停留，睡前洗脸可以把这些辐射粒子和一些灰尘洗干净，以保护皮肤清洁，使睡眠舒适、轻松。

二、五指梳头

古医学家探明头部穴位较多，通过梳理，可起到按摩、刺激作用，能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。早晚用双手指梳到头皮发热，可疏通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养，保护头发，减少脱发，消除大脑疲劳，早入梦乡。



三、静心散步10-20分钟

平心静气地散步10-20分钟，这会使血液循环到体表，入睡后皮肤能得到“活生生”的保养。躺下后不看书报，不考虑问题，使大脑的活动减少，较快地进入睡眠。

四、喝杯加蜜牛奶

研究表明牛奶中含有促进睡眠的色氨酸。睡前1小时喝杯加蜜的牛奶，可助眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡，从而避免早醒。

五、睡前动一动可助眠

睡觉之前，可以躺在床上做一些简单的小运动，放松一下你的身体，对身心健康。首先躺在床上，把腿抬起抬起，进行由上往下地按摩。腿持续抬着不要放下，或者L字形地贴墙躺着，这个动作可以帮助瘦小腿赘肉。然后平躺，两腿分别悬在半空90度的位置，45度的位置，以及30度的位置，每个角度大约停留30秒-1分钟，或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。你还可以趴在床上，两腿缩在胸前，胸部贴着大腿根，双手伸直夹在耳朵旁边，手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

六、开窗通气

保持寝室内空气新鲜，风大或天冷时，可开一会儿，睡前再关好，有助于睡得香甜。但注意睡时不要用被蒙头。

七、用热水泡泡脚

中医学认为，脚上的60多个穴位与五脏六腑有着十分密切的联系。脚是离人体心脏最远的部分，不容易得到氧份与血液，加上现在是冬季，就更容易被寒冷刺激到血管，使血管收缩，供血艰难。但是，足部又是人体穴位的又一集中区域，如果供血不足，会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以，睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环，加速新陈代谢多有好处。若能养成每天睡觉前用温水（40-50度）洗脚、按摩脚心和脚趾，能够起到很好的效果。





春眠不觉晓，排毒养生应趁早



一、春季燥火偏重

祖国传统医学认为，春天自然界万物复苏，阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，出现春燥；加之我国很多地方的气候偏于干燥多风，常使人们感觉到皮肤干燥，口眼干涩等不适症状。

春天风多雨少，气候干燥，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失，而且天气变化反复无常，较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定，易致生理机能失调而致“上火”症状，如咽喉干燥疼痛，眼睛红赤干涩，鼻腔热烘火辣，嘴唇干裂，口舌生疮，食欲不振，大便干结，小便发黄等。

二、人体六大重要器官的春季排毒时间表

到了春季，我们应该为机体找到排毒的最佳方式，了解不同部位的毒素对身体发出了怎样的信号，并依照不同部位，分时段排毒。

部位 1：胃部排毒

毒素表情：舌苔发黄、口臭。

春季天气干燥，由于体内缺少津液，胃火上升，好多人都感觉“吃不饱”，除了一日三餐之外，零食不离手，下午茶、宵夜一个也不能少，如此一来，胃部的压力增加，其工作效率也不断下降，会影响其营养吸收，使毒素上升，从而出现有口气、舌苔发黄等问题。

扫毒行动：腹式按摩

最佳排毒时间：清晨 7-9 点

清晨起床时，先别急着穿衣。在床上采取跪坐姿势，将双手的中指用力按压肚脐，其余手指垂直顶住腹部，将腰再向前弯 45 度直至贴近地板，同时用嘴和鼻子慢慢向外呼气。放松手指，慢慢直起腰。在上体即将恢复为起始状态时，迅速用嘴吸气，同时挺胸，结束动作。同样的方法重复 2-3



遍。每天坚持，可以促进胃部血液循环，改善新陈代谢，增强胃部的咀嚼能力，顺利排出毒素。

部位 2：脾脏排毒

毒素表情：面部长斑、白带增多。

当身体的湿气过大时，脾脏的功能就会受到威胁，导致脾的消化排泄功能不佳，让毒素沉积于此。春季来临，胃口很好，此时常食生冷味厚的食物，容易伤害到脾胃，让沉积在脾脏的毒素不能顺畅排出，易出现面部长斑、白带增多等现象。

扫毒行动：上午捶小腿运动最佳

排毒时间：9-11 点

上午 9-11 点间是脾经时段，在这个时候做一些健脾的运动，便可以增加脾脏的钝感力。此时，一般都是刚刚进入工作状态，为此，既不耽搁工作，还可以提升健康的小动作最为合适，那就试试轻捶小腿运动吧：跷起二郎腿，任意一只手攥起拳头轻捶小腿处，连续敲打 5 分钟。因为脾经经过于此，对此处的轻轻捶打可以刺激脾脏。



部位 3：小肠排毒

毒素表情：下巴出现痘痘。

小肠分清浊，将水分分给膀胱，而身体垃圾分给大肠，而精华就供给脾脏。而当人体饮水量不足时，小肠的蠕动能力就会降低，这种“分类”工作就不会做到最佳。不但营养无法及时输送，连糟糠也无法及时输送给大肠，排便也就成了每日的最大问题，从而使下巴出现痘痘。

扫毒行动：午后可以后蹬腿

最佳排毒时间：13-15 点

在午后的这两个小时里，小肠经开始“值班”，此时是强健小肠的“最佳时期”，大量喝水固然重要，还有一个小窍门--午餐后 20 分钟，用力地后蹬



腿，就可以刺激小肠经，让小肠有效蠕动。而且，还可以解决午后的春困问题，让下午的生活、工作更加清醒。

部位 4：肾脏排毒

毒素表情：面部或者身体水肿、疲倦感增加。

肾脏管理着身体的液体运行，当液体在体内无法正常运行时，身体排出浊液的能力也会降低，身体就会出现水肿现象。长此以往，就会出现肾脏排毒不利的现象，而身体的排毒也会消耗肾脏的能量，当肾脏负荷过大，还会使人感觉四肢无力，体倦思睡。

扫毒行动：收工之前双脚抓地

最佳排毒时间：17-19 点

在这个时段，很多人都是开始为一天的工作收工，以便尽快享受家庭生活。而在此时，却是肾经最忙碌之时。为此，采取点行动激发它的潜力，并消除肾脏疲倦才是为肾脏排毒的首选。放下手中的工作，在活动区脱下鞋子，让脚面紧贴地面，全身向上提拔的同时，让双脚抓地，坚持 3 分钟。此时就可以有效地刺激肾经穴位，让身体内的液体循环达到通畅，毒素也不会再在肾脏中成为“合法公民”。经运动，提升脾功能，让长期淤积于此的毒素顺利排出。

部位 5：心脏排毒

毒素表情：舌头溃疡、额头长痘。

气温渐渐攀升，人的心火随着天气慢慢攀“升”。中医认为，舌与心脏相通，如果溃疡长在舌头上，则是心火旺的表现，而当心火旺盛变为火毒之时，更会在额头上出现痘痘。

当这种毒素无法排除时，会影响睡眠，并出现胸闷、刺痛的现象。

扫毒行动：没事儿吃点“苦”

最佳排毒时间：19-21 点

当心包经开始工作的时候，你正在享受着 Family time，这当然少不了小吃的助兴！或许，你可以在此期间试试吃点“苦”哦！这里首推莲子心，虽然味苦，但可以散发心火；虽然属寒性，但并不会损伤到人体。可以用莲子心泡茶，可以再加入一些甘草，这样就会增加其排毒功效。另外，试试苦





瓜沙拉也不错，沙拉的甜味可以遮挡苦瓜的涩苦味道，而又不会失掉苦瓜的排毒能力，可谓一举两得。

部位 6：肝脏排毒

毒素表情：指甲上有凸起的线。

习惯性熬夜，到需要休息的时候也在忘我地工作或者娱乐着，此时肝脏由于被迫工作，导致肝脏无法制造足够的酵素，这些酵素在生理上用于帮助食物的消化、吸收、利用，各种酵素分泌不充足时，毒素也随之越来越多，从而进一步造成身体营养的严重缺乏。专家指出，“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。

扫毒行动：安睡

最佳排毒时间：1-3 点

在凌晨 1-3 点是肝经的值班时间，此时需要人体处在深睡眠阶段才能给肝脏提供良好的环境。为此，懂得放松自己，并在 11 点时关掉卧室的灯才是最佳选择。另外，在日常生活中还要懂得：哭泣作为排泄泪液的方法，同汗液和尿液一样，泪液里面确实有一些对身体有害的生化毒素。

所以，难受时、委屈时、压抑时就干脆哭出来吧。定期让自己看看感人的电影，并随着剧情尽情流泪。这样一来也可以提升肝脏的排毒效率。



以上方法其实为“天人合一”的中医应时养生法，它的规律就是按照经络、脏腑及阴阳气化来进行操作，是传统医学的精华所在，值得大家坚持下去。



外出旅行您备好小药箱了吗



佳节将至，外出旅行是许多家庭的打算。您是否想到要准备一个小药箱呢？也许您正在为这事左右考量吧，那就请您和我们一起设想一下出门在外可能出现的健康问题，共同来准备一个小药箱吧，或许，她会象妈妈一样一路上给您贴心的呵护。

问题 1：意外伤害

行走于山水间游玩，难免出现皮外伤。遇到皮肤擦伤，首先用流动的清水清洗，然后再用 75% 碘酒消毒。清洁后的伤口如创面较小可敷用创可贴，如创面较大，可以消毒纱布包扎，并避免沾水，这样有利于消炎止血，促进愈合伤口，并及时到附近正规诊所进一步治疗。

对于肌肉挫伤或关节扭伤，可选用扶他林乳剂止痛，24 小时内可冷敷减轻局部肿胀，24 小时后可热敷或进行局部按摩促进血液循环及淤血吸收。如果皮肤烫伤，尽可能保持局部皮肤的完整，并暴露伤口，局部涂上烫伤膏。千万不要过厚的包裹局部，不要造成伤口污染。对于挫伤和扭伤，建议使用云南白药喷剂，早期效果很好。

问题 2：发热

由于旅游地气候与我们居住地可能存在不同，天气的突然变化很容易造成身体不适或受凉，其中最为主要的表现即是发热。当体温超过摄氏 38.5 度，并伴有咽喉疼痛、咳嗽、头晕头痛等不适时，请多饮水，同时可酌情服用解热镇痛的泰诺或力克舒等。如果鼻涕浓稠、吐浓稠痰时需考虑有无细菌性感染，这时需服用阿莫西林或阿奇霉素等抗生素。此外，若阵阵干咳，可加用止咳药物如惠菲宁、急支糖浆。

问题 3：来自餐桌的困扰



(1)生活规律改变，饮食的不适应，常常会造成便秘。一定要多给吃些富含纤维素的蔬菜等食物，还要按照原来规律排大便。如果便秘，可服用杜秘克、福松、麻仁软胶囊等软化大便的药物。

(2)去炎热的地区特别容易出现旅行者腹泻。常见的原因因为细菌感染。主要表现为发热、呕吐、腹泻，甚至可出现脱水。特别注意饮食卫生外，要及时给补充足够的水分，特别是含有糖份和电解质的口服补液盐，简便方法是在温水中加入糖和盐。同时应该服用消炎药如诺氟沙星等。

问题 4：晕车船

晕车晕船又称运动病，也是外出旅行的常见问题，以下措施有助于预防晕车晕船或减轻其不适，如保证睡眠、避免感冒，乘车前 30 分钟口服乘晕宁 25 毫克，尽量不要空腹乘车，先吃些食物；系紧裤带，防止内脏晃动。如发生了晕车晕船，应尽量目视远方；持续做张口深呼吸。



问题 5：毒蛇咬伤：

蛇咬后伤口有牙痕并伴有红肿和剧痛，伤者出汗、视力模糊、呼吸困难、恶心呕吐，严重者意识丧失、呼吸停止。急救措施：迅速用有弹性的条状物在伤口近心端结扎，防止毒素进入血循环；还可用清水冲洗伤口并用冰块敷在伤口上或吸出毒液，同时尽快送患者去医院。

问题 6：毒虫叮咬：

毒虫包括蜂类、蜈蚣、蝎子及毒蜘蛛等，被咬后局部红肿剧痛，但大都没有生命危险。处理方法是：先在伤口近心端扎止血带，然后用镊子拔出毒针，吸出毒液后松开止血带；伤口可以冰镇及涂抹肥皂水以减轻疼痛。注意，少部分人在被毒虫咬后会产生严重的过敏反应，出现皮肤发红及红斑、面部及眼睑肿胀、呼吸困难等，应立即口服抗过敏药如开瑞坦等，并送医院抢救。

问题 7：高血压、糖尿病患者：

健康是人生的最大**财富**



高血压、糖尿病患者应携带日常用药、应急用药如速效救心丸等，还应携带血压监测仪，血糖监测仪。

问题 8：日晒中暑：

旅途中注意遮阳及补水，出现心慌头昏大汗等中暑症状应迅速将患者移至阴凉处，避免阳光直射，加强通风并降温，并给患者冷敷、水浴喝冰淡盐水。

温馨提示：旅游者必须知道医疗急救电话 120，出现意外要及时和当地医疗急救部门取得联系。

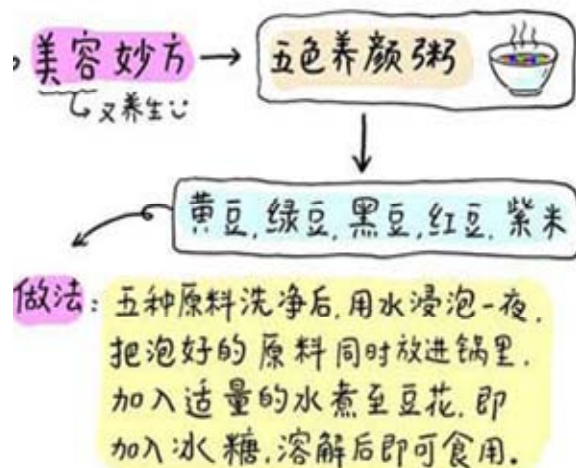
常用小药箱清单

- * 局部消肿止痛药物：如扶他林，云南白药喷剂；
- * 晕车药：如苯海拉明、乘晕宁；
- * 必要的消炎药物：如阿莫西林、阿奇霉素；
- * 酒精棉、纱布、创可贴等治疗外伤的药物；
- * 治疗发热、感冒、如泰诺、美林等；
- * 止咳化痰药物：惠菲宁、急支糖浆、蛇胆陈皮液；
- * 治疗便秘的药物，如杜秘克、开塞露、福松、麻仁软胶囊；
- * 治疗腹泻的药物：如诺氟沙星、思密达；
- * 痛风患者可备：痛风定胶囊、扶他林；
- * 缓哮喘患者可备：顺尔宁、沙美特罗替卡松粉吸入剂；
- * 颈腰椎病患者可备：腰垫、颈托。

注：以上药物为专科常规用药，仅供参考，
个体需综合体质差异合理选择药物。



漫画养生



笑一笑, 十年少, 笑口常开, 健康常在