

从头到脚给身体来一次『大阅兵』



皮肤从头查到脚

从头到脚一个不漏,包括手指、脚趾、头皮、腋下等隐蔽部位。要格外注意新生斑点,两三个月不能痊愈的疼痛点,以及增大或颜色发生改变的斑点。皮肤癌早期斑点呈扁平或凸起状,有时轻微刺激就会出血,或者会无缘无故结痂。结痂后长期不消失的,更要引起高度重视。最后,识别恶性黑色素瘤。它们一般有下列形态:形状不对称;边缘粗糙、不规则;颜色混合,如棕、粉、白、红及蓝色;直径超过6毫米(约一支铅笔截面大小),如发现这些情况,应及时到医院就诊。

淋巴三指并拢触摸

中华医学会血液学分会淋巴瘤组副组长克晓燕指出,多数部位的浅表淋巴结可以通过触摸进行自检,如颈部、腋窝、腹股沟部。检查方法:将食指、中指、无名指并拢,指腹平放于被检查部位滑动。滑动时可旋转触摸,或沿着相互垂直的直线方向进行。正常的淋巴结像米粒一样大,质地较软,光滑且可移动,很难触摸到。如果突然发现淋巴结明显肿大或迅速变大,一定要及时就诊。

乳房每个月都要自查

中国医学科学院肿瘤医院内科教授袁梭建议,女性每个月都要进行乳房自查。检查时,先站立镜前,观察乳房外形,正常的弧形轮廓是否变得不平整,有没有橘皮样的凹点,挤压时有无液体从乳头溢出。

平躺床上,以乳头为中心,用指腹按顺时针方向紧贴皮肤做循环按摩。检查时用力要均匀,以手指能触压到肋骨为宜。要记得检查腋窝和锁骨位置,因为有些增生组织也可能会在乳房周围生长。如果自查中摸到结节或包块,要去医院做进一步检查。

前列腺留意排尿情况

南方医科大学第三附属医院泌尿外科副主任医师杨建昆建议,男性要经常留意自己的排尿情况。首先,确认是否尿频,这是前列腺增生的最早表现,先为夜间尿频,随后白天也出现尿频,到了后期症状会更加严重。一般认为,日间平均排尿超过6次,夜间超过2次,可算作尿频。

其次,是否有排尿困难。梗阻性排尿困难为排尿踌躇、间断、尿线细而无力、排尿不尽等;刺激性排尿困难为尿频、夜尿多、尿急、尿痛。最后,是否出现血尿,如果前列腺黏膜毛细血管充血及小血管扩张,受到膀胱充盈、收缩的牵拉时会破裂出血。

血管握紧拳头自测

将手握紧30秒,打开后观察手掌变白的现象多久会消失。北京宣武医院门诊部副主任、心血管内科主任医师刘力松表示,如果手掌能很快恢复原来的颜色,说明血管健康、弹性好,血管内皮功能好;如果需要20秒以上肤色才能恢复,表示血管内皮功能可能不完整、血管弹性差、血液流动不顺畅,应当心动脉粥样硬化。

骨质疏松做到四“看”

南京大学医学院附属鼓楼医院骨科主任医师林华认为,骨密度检测虽是确诊骨质疏松最精确的标准,但平时生活中观察身体变化,也有利于发现骨质问题:

看牙齿是否松动。如果没有牙病还出现松动现象,应警惕是否为骨质疏松所致;看后背脊柱。骨质疏松时,脊柱更容易出现变形,身高也会随之减少;看走路。走路时东倒西歪,站立不稳,当心可能是骨质疏松的原因;看指甲是否变软。骨质疏松症患者的骨质流失,表现在指甲上就是变软。

甲状腺常摸颈部自查

哈尔滨医科大学附属第四医院肿瘤外科副主任医师孙凌宇指出,除了声音突然嘶哑、饮水时呛咳,出现吞咽及呼吸困难,耳及肩部有放射性疼痛外,95%以上的甲状腺病人会出现颈前肿块,一般无痛。

孙凌宇建议,经常摸摸自己的颈部,如果出现下面4种情况,要引起重视,及时就医:1.颈部出现圆形肿块;2.肿块直径超过2厘米;3.单个结节肿大且表面不光滑;4.肿块增长速度快,可在十几天或一两个月内明显增大。

心脏两种方法自查

中日友好医院心内科主任医师曹富富建议,每3-6个月可以对心脏进行一次自测。老年人可使用6分钟步行法测试:在30米距离间,往返步行6分钟,速度快慢可由自己体能决定,最后计算出步行距离。一级为少于300米,二级为300-374.9米,三级为375-449.5米,四级为超过450米,级别越低表明心脏功能越差。

眼下又大又红的冬枣、马牙枣纷纷上市。据媒体报道,这些大红枣很可能是用酸涩的青枣在加了糖精钠的水里浸泡后,才变得又红又甜,甚至称“短时间内吃大量糖精钠,会造成急性大出血,对肝脏、肾脏都会造成不利影响,严重可以致癌。”糖精钠能否使大枣变红?加入的量足够“致癌”吗?

国家公共营养师、国家高级食品检验员李广平称,青枣在糖精钠水中浸泡变红,主要是热水发挥的作用,而不是糖精钠。大枣果皮中含有花青素,遇热一段时

间后会转变成红色,且变色后在口感上比青枣甜。而不法商贩在热水中加糖精钠,目的就是为了让大枣的甜度,且果皮比果肉更甜。糖精钠泡枣是属超范围滥用食品添加剂的违规行为。至于“糖精枣”的危害则要看糖精钠添加的量,一般用糖精钠泡

秋季养生:身心健康很重要

最近秋凉的感觉越发浓重,务必记得添衣保暖,注意调摄精神。专家提醒,除了衣食住行外,自身心理调节尤为重要。

燥邪容易耗伤肺脏阴液

燥为秋季的主气,凡久晴不雨,气候干燥,则容易产生燥邪为患。燥邪有干燥的特性,其发病症状也都有干燥的特点,如口干、咽干、唇干、鼻干、舌干少津等;燥邪容易耗伤人体阴液,外感燥邪又往往首先侵犯肺脏,因而除上述干燥症状外,肺脏津液耗伤的症状尤为显著,可出现干咳无痰,或痰少、质黏、带血等症;又因肺主皮毛,可出现皮肤干燥皴裂的症状。肺与大肠相表里,可出现大便秘结等症状。

支招:尤其是胃肠道虚弱者更要注意保暖,记得添衣,不要贪凉。秋分节气的饮食应以养阴清热,养阴润燥为主,宜多食新鲜的蔬菜和水果。秋



1.愤怒时练跆拳道 跆拳道属于高强度有氧运动,出拳猛击、高踢腿等动作能令紧张、愤怒等情绪一扫而空,扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪时进行剧烈运动很容易受伤,所以运动过程中一定要注意身体发出的不适信号。

2.压力大时练瑜伽 当感到压力大、焦虑时,瑜伽是训练头脑的最佳方法。它能让身体从精神和生理层面得到抚慰,促进压力释放、提高睡眠质量。如果再加

吃淡水鱼挑斤两

鲤鱼选0.5-1公斤 这个重量的鲤鱼,肉质最鲜嫩。鲤鱼鱼腹两侧各有一条细线一样的白筋,去掉可以除腥味;在靠鲤鱼鳃部的地方切一个小口,白筋就显露出来了。

鲢鱼选1-1.5公斤 鲢鱼适用于烧、炖、清蒸、油浸等烹调方法,尤以清蒸、油浸最能体现出鲢鱼清淡鲜香的特点。注意清洗鲢鱼时,要将鱼肝清除掉,因为其中含有毒质。

鲫鱼选0.25-0.5公斤 这个重量的鲫鱼肉质最鲜嫩,还略带甘甜。鲫鱼烧、炖、焖均可,但以做汤最为美味。 王展

一般来说,同一种鱼,个头小的更安全。因为它们小,体内有害物质积累得也少。不过,如果鱼的个头太小又会刺多、肉少,鲜嫩程度也差一些。

为糖精钠甜度高,量大会有苦味,泡出的枣口感就不一定好。如果枣中糖精钠含量偏高,会抑制消化道内一些消化酶的分泌,食用后可能厌食,但不常吃没太大问题。“糖精枣”在正规市场出现得少,多出路边推车的商贩,售价比正常大枣便宜



秋冬季是抑郁症高发期

秋冬季节是抑郁症高发期,抑郁症是以情感过度高涨或低落为特征的病症。有些抑郁症病人往往不承认或者意识不到自己已经患病,许多病人又以“躯体”症状为主诉而就诊于综合医院,这些躯体症状影响了医生对精神障碍的识别和诊断,延误了治疗。据介绍,多数上了年纪的中老年人身体机能退化,动作、思维不如从

看心情选运动

上冥想和深呼吸,效果会更好。

3.高兴时去跑步 积极、快乐的情绪能为每一次迈步增添活力。研究表明,跑步能提高大脑功能,保护心脏,促进深度睡眠。在心情愉悦时跑步,会促使内啡肽和肾上腺素大量释放,让快乐的感觉加倍。

4.悲伤时去游泳 悲伤时,让身体沉浸在一池平静的水域中,会让低落的情绪随波逝去。游泳特有的击打水面动作能让锻炼者拥有专属于自己的空间,找到稳定而一致的动作和节奏。游泳对关节冲击力很轻,而且能提高心率,让人感觉清爽舒适,减轻抑郁情绪。

5.悠闲时去骑车 骑车时看着优美的风景,呼吸着新鲜空气,会让人感觉更为惬意,同时释放能量和活力。 曹晓培



骨质疏松 50-60岁骨量丢失最快,每日摄取钙1200-1500mg。含钙的最佳食物来源就是牛奶、海带、深绿色蔬菜、豆类、虾皮、芝麻、杏仁等含钙量也很高。预防骨质疏松最有效的运动方式就是增加负重锻炼,老年人可以做做拎矿泉水瓶等轻度负重练习。经常“找阳光”,老年人每周晒60分钟就能保证皮肤合成充足的维生素D。

老花眼 中医认为,老花眼是肾水亏损、精血不足引起的,可以通过食补治疗。花眼老年人可以多吃点黑豆和黑芝麻、枸杞、菊花等。还要注意多摄取富含维生素A、B的食物,如猪肝等动物内脏、豆制品、蛋类、绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜、核桃、荔枝等。

耳背 不要将电视声音开得过大。服用耳毒性药物时(如庆大霉素、链霉素等),千万不能乱买乱吃,尤其是本身就有耳病或肾功能不良者。不要常用挖耳勺、火柴棒等硬物掏耳,以免损伤耳道,引起感染。积极防控慢病,高脂血症者、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病也都会影响内耳的血液循环,影响听力。

牙病 要想牙口好,可以采用叩齿法。即在闭唇状态下快速有力地使上下牙咬合,可以听到“咯咯”声。早晚各叩一回,每回100次。叩齿可以增进牙周健康,预防牙周病和牙齿松动。刷牙时,牙龈面和舌部都要用软毛牙刷刷。

糖尿病 控糖记住“45678”:空腹血糖控制在5.6mmol/L以下,餐后血糖控制在7.8mmol/L以下。饮食原则“12345”:每天1袋牛奶;两份(200克-250克)碳水化合物;3份优质蛋白(1个单位优质蛋白=猪肉1两=鱼2两=鸡蛋一个);4个特点,主食有粗有细,饭菜不甜不咸,每天少食多餐,每顿七分饱;500克蔬菜。运动可选散步,每次持续半个小时左右,也可以打打太极拳。

高血压 运动坚持“357”:每天运动不少于30分钟,每周至少5天运动,7就是年龄加心率等于170。同时要保持中等运动量,也就是快走、慢跑、骑车。体重指数等于体重(千克)除以身高(米)的平方,体重指数在25左右最为健康。

心脏病 学会数脉。手心向上,手肘伸直。另一只手的食指和中指放在手腕的拇指侧,找到脉搏后用手指轻微压迫手腕。数脉搏30秒,结果乘以2即每分钟脉搏。如果心律不正常,就需要计数一分钟,并且多测几次。正常的脉搏为每分钟60到100次,太快或太慢都要就医。

高血脂 最关键的是整体饮食的控制,每天摄入的总热量、总脂肪量要控制住,尤其要少吃红肉(猪、牛、羊,特别是五花肉),不吃或少吃含极高胆固醇的食物如动物内脏等。如果已经开始药物治疗,不能擅自停药,否则血脂会再度升高。

杨文英

求购办公楼

800-1500平方左右
荷泽CBD核心区(人民路两侧最佳)
另:求租800平米左右已装修办公楼



15805880123 张主任

