



健康
维权

电话: 13939525087
邮箱: 147247651@QQ.com

市六院专家告诉你——

吃动平衡 健康一生

近日,市第六人民医院健康体检中心举办“吃动平衡与健康生活”健康知识讲座,市六院急诊科主治医师杨忠深入浅出地讲解,赢得众人好评。他提出健康新概念:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。

构建健康三角——合理营养、适量运动、心理平衡。

1.管好嘴

主食少不了,量要控制好。米、面等主食容易消化吸收,能提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等,应作为身体提供能量的主要来源。应保持每天适量的谷类食物摄入,每天摄入250克~400克为宜,最好能吃50克~100克粗粮。天天有蔬菜水果,蔬菜和水果各有优势,不能完全相互代。每天一斤蔬菜半斤果,深绿色、红色、橘红色、紫色蔬菜等最好占一半以上,叶菜最好有一半,水果最少一至两种。奶豆制品促进骨骼健

康,每天一杯奶,可补钙250毫克~300毫克。肉禽鱼蛋要适量,肉类食品是维生素和微量元素的良好来源,不能完全不吃红肉;鱼肉含优质蛋白,每周吃一斤鱼;鹅和鸭肉富含油酸,有益于心脏;鸡蛋则被称为“蛋白质的最佳来源”。饮食清淡有益健康,每天食用油应控制在25克,即三汤勺;每人每日食盐量逐步降至6g以下。

2.迈开腿

脂肪积累在内脏和腹壁引起的向心性肥胖,与遗传、年龄和体力活动有密切的关系。在空腹状态下测量腰围:男性>90厘米,女性>80厘米,就可认为是腹部肥胖。二是想活就得动。

每天至少运动1次;连续运动不少于30分钟;每周确保运动5天;运动时的适宜心率=170-年龄。走路是最好的运动方式,日行一万步,食动两平衡,健康一辈子。

头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,脊椎延长,双脚分开踩地,躯干伸直,肩膀和肘关节垂直于地面,每次保持30秒,间歇不超过20秒,每天锻炼20~30分钟,对颈椎和腰椎有好处。四是减肥。减肥要求不要太高,5%就有效。肥胖人群只要减重5%,就能显著提高脂肪、肝脏和肌肉对胰岛素的敏感性,改善胰岛β细胞功能,从而减低糖尿病和心脏病风险。减重5%就能够改善代谢指标,这是值得庆贺的阶段胜利。

3.心理平衡

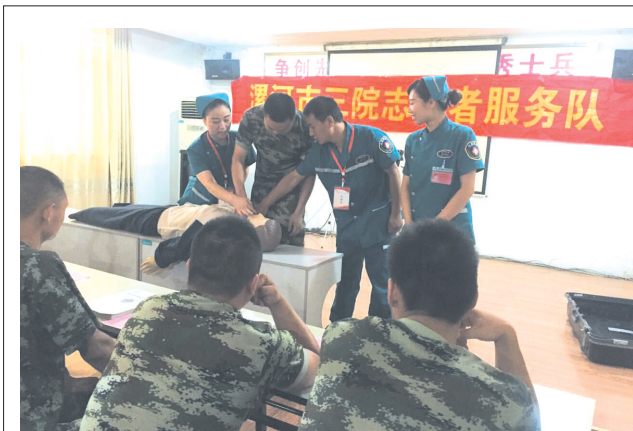
人生在世,不如意之事十之八九,要有一个好心态,不攀比,不贪心,平平安安才是真。有一句民间俗语说得好:人家骑马我骑驴,回头看,后边还有推车的。最后,送给大家四句话:要想活得长寿些,健康知识多懂些,思想行为重视些,吃动平衡坚持些。王丹



简介

杨忠,本科学历,市六院主治医师,营养师,紧急医疗救护培训师,六院健康教育讲师团成员,曾在郑州大学第一附属医院ICU进修,擅长急性心脑血管病、急性中毒、支气管哮喘、呼吸衰竭、急腹症、休克及各类创伤黄金时间的诊治等急危重症的救治。对营养健康教育有独到见解。手机:13721388277

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002



7月27日,市三院组织10余名志愿者到漯河市公安消防支队特勤中队开展急诊急救知识培训及健康义诊活动,并对广大消防官兵在训练或抢险过程中出现的扭伤、肌肉损伤的处理和防治要点进行了讲解。

梁煜 摄

一工人四个手指被绞断 舞阳县人民医院十小时再植成功

近日,家住舞钢市武功乡55岁的王某在一工地作业时不慎被钢索绞伤,导致左手除拇指外的四个手指断裂,当时患者肢体鲜血直流,王某被120急救车紧急送到了舞阳县人民医院,该院显微外科主任于书友等医护人员立即给伤者进行止血、配血型、输液,并将患者离断的手指进行冷藏处理。

由于患者病情危重,舞阳县人民医院医生于书友、王天

峰、陈耀山共同会诊制订手术方案,经过精心安排。显微外科专家组从当天下午到次日凌晨,为该患者实施了长达10个小时的断指再植手术,最终使王某的四个断指成功再植。术中医护人员滴水未进,他们将自己与患者的安危融为一体,在显微镜下,严谨细致、一丝不苟,忘却了疲劳、困倦,为患者带去了健康。由于该患者四个手指全部离断,术后还要

对手指血液运行情况进行密切观察,舞阳县人民医院护士长陈丽萍带领护士组织护理会诊,血液运行情况每小时观察一次,术后的7~10天内危险期的观察护理非常重要。住院期间,医护人员对其精心照护,家属十分感激。

目前,王某的四个手指血液循环等都已恢复,各项监测指标正常,功能正在恢复之中。

穆云海 岩

树民营医院形象 展民营医院风采

名医苑

漯河市民营医院协会
协办

梁振华 市人大代表,漯河中西医结合眼科医院院长,出身中医眼科世家,从事中医医治眼疾近30年

★擅长:采用独创的中西医结合方法,治疗当今国内外医学界公认的难治性三大致盲眼病(眼底黄斑变性、视网膜静脉栓塞和糖尿病眼底病变)。对其他各种眼病如眼底出血、青光眼、白内障、角膜炎、泪道疾病等治疗方法独特。

咨询电话:2663898



张丽君 柳江医院内科主任、本科学历、主治医师

★擅长:原发性、继发性高血压,冠心病,急、慢性心衰,肺心病,心律失常,心血管神经官能症,脑梗死,脑出血,脑供血不足等心脑血管病的诊治。工作中治疗严谨,态度热情,对病人耐心、细心、贴心服务,受到医院周边广大患者的一致好评。科室在传统治疗的同时,采用颈内动脉注射等疾病。

咨询电话:15139593995



吕路线 市精神病院特邀专家,医学博士、硕士生导师、河南省精神病院院长,国家自然科学基金二审评审专家、中国神经科学学会精神病学基础与临床分会常务委员

★擅长:精神和心理疾病的临床、教学、科研、防治等工作。

每周四,在市精神病院坐诊。
助理预约电话:15537300969



孙会琴 漯河康利医院妇产科主任、副主任医师

★擅长:子宫下段剖宫产,子宫肌瘤切除,阴式子宫切除,阴道前后壁修补、处女膜修补、腹腔镜、宫腔镜等各种手术及不孕症的治疗。

咨询电话:13683950505

