

六院在线

吃动两平衡 远离慢性病

吃动平衡是健康的基石之一,倡导大众持续坚持吃动平衡的健康生活方式,就是从源头上预防慢性病的发生。市六院心血管内科杨忠医生解读健康新概念: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。从“慢性病现状、身体变化、构建“健康三角”三个方面讲解吃动平衡的健康理念。

要把握人生健康,重视这“黄金20年”:男性30~50岁,女人40~60岁。如果不注意保健,对身体健康的伤害是渐进式的。很多人在不知不觉中三高症状:高血压、高血脂、高血糖,体重超标、身材变形,这些都跟吃动不平衡有关。医学界一直将三种疾病防治放在同等重要位置:防治骨质疏松症预防骨折、治疗高血脂预防心脑血管梗塞。

合理营养、适量运动、心理平衡称为“健康三角”。

1.管好嘴

金无足赤,人无完人,食物亦如此!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6克以下。烹调食物时尽可能用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、软溜、拌、急火快炒等。每天至少应该喝水1500毫升~1700毫升。

2.迈开腿

一是注意腹部肥胖。脂肪积累在脏器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。有氧运动中的1、3、5、7原则,1:每天至少运动1次;3:连续运

动不少于30分钟;5:每周确保运动5天;7: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!三是时尚运动,健康快乐。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!媒体上的减肥明星动辄减肥几十甚至上百斤,让不少减肥中的朋友很受伤。其实这是一个误区。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性胜利。

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,心血管内科主治医师,现在急诊科工作;毕业于新乡医学院,从事临床工作十余年,多次到省级医院培训急危重症的诊疗;对各种常见病、多发病的诊断及治疗能熟练掌握,对冠心病、心绞痛、急性心力衰竭、急性心肌梗塞、恶性高血压、恶性心律失常、各种心肌病、心肌炎等急危重症的诊疗有丰富经验。电话: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



漯河医专二附院

组织观看优秀廉政剧目

为进一步加强党员领导干部反腐倡廉教育,切实筑牢拒腐防变的思想道德防线,强化“树高线、守底线”的意识,根据市纪委统一安排,近日,漯河医专二附院组织全院干部观看廉政剧目《白发亲娘》、《三杯茶》。

廉政微电影《白发亲娘》以预防职务犯罪为主题,塑造了一个迷失在权力和欲望漩涡中的寒门孝子形象,对主人公从奋发向上的有为青年逐步堕落为人民所不齿的腐败分子的过程进行

了生动描述。剧本以坝为主线,主人公郑义母亲制坝卖钱,供养儿子读书。她告诫儿子一定要做好官,一个好官就像一件艺术品,须经高温烧制才能成器。最后郑义辜负了母亲的希望,走上了犯罪的道路。影片用生动的画面表现了郑义母子的爱恨与悲喜,揭示了中国传统文化中法不容情,贪腐是对国家的不忠,也是对父母的不孝的主题。

观影结束后,漯河医专二附院党委书记韩红军作总

结讲话,他指出,春节刚过,医院就组织全体中层领导干部观看优秀廉政剧目,目的就是为了让广大党员干部充分认识反腐倡廉形式,时刻绷紧廉洁自律这根弦,做到“树高线、守底线”,坚决不触碰“红线”。他要求,全院党员干部职工要立足本职工作,不断提高党性修养,增强廉洁自律意识,提升自身拒腐防变能力,做到自重、自省、自警、自律,共同营造风清气正的良好氛围。刘宝霞

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

杨炳勋 漯河康利医院业务副院长、主任医师,毕业于河南中医学院骨伤系,本科学历



★擅长:采用中西医结合的方法治疗颈肩腰腿疼、颈椎病、腰椎病、腰椎间盘突出症。四肢、盆骨及脊柱骨折的手法整复和手术治疗,尤其对人工髋关节置换、全膝关节置换和股骨头置换等骨科高难度手术有较深造诣。

咨询电话:13839522456

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

王伟豪 漯河柳江医院内一科主任,本科学历,主治医师,进修于郑大一附院河南省人民医院神经内科、内分泌科



★擅长:脑出血、脑梗死、短暂性脑缺血发作,各种头晕、头痛、失眠、认知功能障碍,糖尿病及相关并发症等疾病的诊断治疗。

咨询电话:15290700803

常耀军 从事精神科临床工作25年,国家二级心理咨询师,漯河市精神病医院副院长,门诊部主任



★擅长:对精神科常见疾病的诊断规范、疗效明显,尤其擅心理咨询与治疗及青少年心理卫生指导,对焦虑、抑郁、失眠、恐惧、强迫、疑病及各种躯体不适临床经验丰富。

咨询电话:13507655351



大参林2017年 开年大惠

2月15日~22日,购物满88元送银鸽纸1提或恩莱莱洗洁精2千克,满158元送立白天然皂粉1袋,满390元送优质大枣1袋或5升福临门调和油5升。品牌特惠:大保龙保健系列买1送1或买2送2再加送赠品1瓶,汤臣倍健系列2件7.5折,福牌阿胶375克第二件半价,东阿阿胶复方阿胶浆第二件半价,野生三七200克起5折,西洋参80克装2件5折,乳酸菌酸片加1元多1件,化痔栓加1元多1件,三九胃泰颗粒5.9元/盒,更多超低价,详询店内! 大参林——会员平价药店!