



冠心病患者怎样科学饮食



冠心病是心脏病的一种,此病在发作的时候容易造成心肌缺血,使心脏缺氧从而导致患者直接死亡。冠心病的发作和生活作息,饮食等有很大的关系。因此,注重饮食,合理的生活习惯是控制冠心病的主要措施。那么,冠心病患者在平时可以吃什么呢?

1.蜂蜜 蜂蜜有解毒止痛的功效,在平时可以用来预防或者稳定高血压以及各类心脑血管疾病,经常吃蜂蜜可以保护血管,防止动脉硬化,可以帮助

营养心肌等。

2.黄豆 黄豆含有人体很多需要的氨基酸和一些脂肪酸,长期食用可以促进人体内的脂肪和胆固醇代谢,从而帮助控制冠心病。

3.玉米 玉米油含有大量的亚麻油酸,对胆固醇有很大的抑制效果。

4.山楂 山楂中含有山茱萸类及黄酮类药物成分,具有显著的扩张血管及降压作用,有增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量的功能。对防治心脑血管有很好的疗效。

5.猕猴桃 猕猴桃被誉为“水果之王”,维生素含量丰富。平常多吃,可降低血胆固醇及甘油三酯水平,一方面稳定血压,另一方面对预防冠心病、动脉硬化等都有很好的疗效。

王琳

专家简介

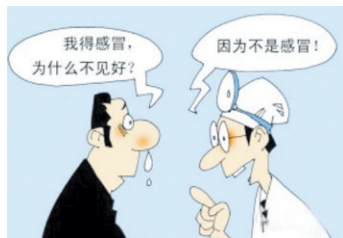


张珍先,市中医院主任中医师,毕业于河南中医学院;河南中医学院兼职教授,1999年曾在河南省人民医院内分泌进修;擅长糖尿病、甲亢、冠心病、高血压等疾病的诊治。



地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

如何区分感冒和季节性过敏



每到春天,都会有人问医生:“大夫,为什么我每年都会在这个固定的时间点感冒呢?”而当医生询问具体症状时,患者通常

会这样描述:“咳嗽、流鼻涕、不停打喷嚏,而且会持续2周~4周,吃各种止咳药、感冒药都没有明显效果。”如果遇到这种情况,医生想要告诉患者不是得了感冒,而是季节性过敏。那么,如何区分感冒和季节性过敏呢?

第一,季节性过敏的这些症状会在每年一个相对固定的时间段发作。第二,主要症状包括不停地

打喷嚏,同时伴有大量清水一样的鼻涕,还伴有眼睛、耳朵和嗓子发痒的症状。第三,以干咳为主,少痰,同时也没有发热、咽喉肿痛和身体酸软等症状。第四,吃了各种止咳药和感冒药都没有明显的效果。那么,这个时候,患者应该到医院进行过敏源的排查,确定自己是否过敏,如果是过敏的话,请遵循医嘱进行抗敏和脱敏治疗。

据健康网

保护卵巢 避免久坐

卵巢是女性重要的生殖器官,日常生活中保护卵巢要做到以下几点:

1.睡眠充足 经常熬夜、过度劳累易致内分泌失调,出现失眠或早醒,长此以往形成恶性循环。

2.避免久坐 久坐姿势直接影响盆腔生殖器官卵巢、子宫等的血液循环。

3.营养均衡 挑食、节食都会造成营养不良,降低人体的免疫力。少吃生冷、辛辣等食品,适当多吃鱼、虾

和新鲜蔬果,常饮牛奶。

4.重视妇科检查 定期妇科检查,发现问题及早治疗;注意月经周期变化,若有异常应及时就医;服用避孕药避孕的妇女,服用三个月经周期后需停药一个周期;紧急避孕药对于女性内

相关链接

卵巢保健食疗方

甲鱼一只,枸杞子10克,新鲜山药适量。先将甲鱼去内脏洗净,山药去皮切片,再将枸杞子放入甲鱼腹内,摆上山药片,

分泌影响较大,建议不要使用,选择其他避孕措施。

5.心情愉悦 中医的肝经直接通过乳房和输卵管卵巢,乳房和卵巢是相通的,长期肝气郁结势必直接影响卵巢功能。

据健康网

加葱、姜、盐、糖等调料少许,放锅上清蒸,待熟后食肉饮汤,能滋补肝肾。治疗肝肾亏损、阴虚内热等引起的卵巢早衰,可作为补虚食疗之品。

老爸老妈俱乐部活动预告

下周三 一起去练瑜伽吧

本报讯(记者 刘彩霞)瑜伽是肉体与心智的自然修习系统,能增进脑部、脊柱、腺体与内部器官的健康,加强内分泌系统的功能,按摩不同部位的内脏器官,进而增加生命的活力,任何年龄段的人练习都有好处。为此,老爸老妈俱乐部工作人员联系利尔康素谷粗膳养生坊的瑜伽老师,根据中老年人的特点开设缓慢、柔和的瑜伽活动,带领老爸老妈们认识瑜伽,学习瑜伽动作。

老年人练习瑜伽,能够较好地疏通筋骨、增强力量、增加肌肉弹性恢复活力,通过调整呼吸调节心境,使情绪平和,促进血液循环、新陈代谢,达到减肥和保养皮肤的效果。瑜伽中的很多姿势对中老年人的心肺功能减弱、慢性病、便秘、失眠、颈椎病等有辅助治疗作用。

练习瑜伽结束后,老爸老妈可以品尝到由利尔康素谷粗膳养生坊店主熬制的健康营养粥。

活动具体安排如下:

活动时间:4月18号(下周三)下午3:00~5:00

相关链接

老年人练习瑜伽的注意事项

1.穿着轻便和宽松舒适的服装,在练习前摘掉眼镜、手表、首饰等,最好光脚练习。

2.不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习,练习时应在地上铺一条垫子。

3.应在充分热身之后再行瑜伽姿势的练习,以避免因身体准备不充分而造成运动伤害。

4.做练习时不要逞强,应量力而行,遵循循序渐进的原则,不要刻意追求“标准”和高难度。

5.练习时如有身体不适,应马

上停止练习,待身体恢复后再进行瑜伽姿势的练习。如果在保持某一姿势时,感到体力不支或发生痉挛,也应立即停止练习,并加以按摩。

6.练习时不要大笑或说话,要专注地呼吸。有规律、较深沉的保持呼吸,这有助于身体放松,同时保持良好的呼吸也能提高练习的效果。

7.做上体往下倒立的姿势时,高血压、低血压患者、晕眩病人、心衰的人不要做。

据健康网



春“惠”大地 感恩回馈

4月4日~15日,进店消费非特价满68元送生姜洗洁精1桶或银鸽纸1提,满128元送大参林药箱1个或3.08kg多效洗衣液1桶,满398元送夏凉被或保温旅游壶1个。更有众多商品超划算:达达山牌压宁奶粉买2桶送600元券,375克福牌阿胶2件6件,大保龙保健系列加8元多1件,乐陶陶西洋参系列买1送1,香丹清珂妍胶囊买2盒送保温旅游壶1个,碧生源系列第二件5折,散装三七399元/斤,散装西洋参买100克送100克。

大参林——3000多家门店,总有一家在您身边!