



如何预防肛肠疾病

人们日常的生活习惯和肛肠疾病的发生有很大的关系，因此，要注意生活习惯的养成和疾病的治疗，以免遭受肛肠疾病带来的危害。

肛肠疾病预防可以从以下几点下手：

一是要注意肛门周围的卫生，保持肛门清洁。肛门部有较多的汗腺和皮脂腺，经常分泌腺液。此处是细菌容易生长繁殖的地方，为了预防感染，应经常清洗，勤换内裤。避免炎症的出现和扩散，如有排便不尽、肛内疼痛、灼热、坠胀等不适感觉时，要及时到医院检查。

二是调理饮食防止便秘。饮食不当可导致大便干燥，干硬的粪便排出时可以撕破肛瓣和擦伤肛门皮肤，破坏了抗病的第一道防线，细菌容易从伤口进入引起感染形成脓肿。因此，平常要多吃含纤维素多的食品，如红薯、芹菜、茄子、香蕉、玉米等能促使大便通畅。

三是不要久坐湿地。在

草地、湿土上久坐，肛门部受凉、受湿，降低了抗病能力，寒湿之气容易侵入肛门，引起感染。

四是锻炼身体、增强体质。久坐、久站的人肛门局部血液循环易发生障碍，降低了局部的抗病能力，容易发生感染。因此，久坐之人要积极参加体育运动，增加肛门部的抗病能力。

五是常做肛门操。肛门操通俗易懂，便于操作，方法如下：吸气时，紧缩肛门，内吸上提，呼气时放松。紧缩和放松肛门每回做30次，每日2次，能够有效地促进肛周血液循环，从而预防肛周疾病发生。 王琳



专家简介



刘兵，市中医院肛肠科主任，主任中医师，毕业于河南中医学院，全国

肛肠学科知名专家、漯河市肛肠学科带头人、市肛肠病研究所所长、市肛肠学会会长、中华中医药学会肛肠分会常务理事、河南省肛肠专业委员会副主任委员、河南省医学会普外肛肠学组委员、河南中医学院兼职教授、漯河市医疗事故鉴定专家组成员；曾先后在上海第二军医大学长海医院肛肠外科、沈阳市肛肠医院进修；擅长运用中西医结合方法和全程无痛技术诊断和治疗结直肠癌、小儿肛肠病等疾病。

老年人跳舞的六大好处

1.心肺强 长期坚持跳舞，可以增强肺活量，加强心脏储备能力，还能增强身体抵抗力，降低罹患心脏病、高血压及糖尿病等慢性疾病的风险。

2.平衡好 老年人连跳三个月交谊舞，每周三天，每次半小时，其平衡能力可改善50%，跌倒的风险明显下降，这对于预防老年人因跌倒而引发的骨折有明显作用。

3.柔韧佳 跳舞能提高人体柔韧性，大幅度的动作可以充分舒展身体的各个部分，增加肌肉和关节的柔韧性，增强灵活性和协调性。而良好的柔韧性会减少运动受伤的概率。

4.肌力壮 跳舞是全身性运动，会动用全身大部分肌肉，不仅能增强肌肉力量，增加耐力，还可改善体型。经常跳舞还能舒活筋骨，减少因运动不足而导致的腰酸背痛等问题。



5.脑力棒 研究表明，经常跳舞能让老年痴呆症的患病率下降76%。与舞伴的配合以及彼此间的身体接触能改善已患病人群的运动能力。

6.心花放 跳舞是一项集体活动，能帮助老年人广交新朋友、联系老朋友，大家一起聊天可以驱走内心的孤独感和失落感。 据健康网

小儿肛肠病的预防及饮食调理

小儿便秘在临床上较为常见，孩子饮食过于精细，容易偏食、挑食，好吃零食，如今进入夏季后，患儿汗水较多，如没有摄入足够的水分和膳食纤维，平日又贪玩没有在在排便时及时排便，便秘的发生就在所难免。

对于便秘的预防，中西医的观点是相近的，一是适量对症多吃些新鲜蔬菜、水果、粗粮等含膳食

纤维丰富的食物；二是多喝白开水，最好每天早晨给小儿喝一杯淡盐开水，不要吃太多的碳酸饮料及冰冻食品；三是养成每天定时如厕的习惯，有便意时不能强忍；四是把孩子的生活安排得有规律些，保持适度的运动量。

家长对患儿的便秘要及时发现，及时治疗。治疗便秘，如果不是病理性便秘，辨证服用中药效果还

不错，但小儿喂食中药有些困难，在上述方法下可用食疗的方法。可针对小儿便秘的病因搭配食疗，如食积便秘宜用山楂、鸡内金、萝卜、独脚金等。燥热便秘多吃各类蔬菜，如茄子、菠菜、丝瓜、木耳等。阴虚便秘宜吃梨、百合、荸荠等。气虚便秘宜多服些山药、莲子等。气滞便秘宜多用陈皮、萝卜等。 据健康网

怎么提高身体平衡力

平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力，也是衡量健康的一项重要指标。通过有针对性的锻炼，可提高平衡力。专家建议，从年轻时开始，人们就该选择有效的练习方式进行锻炼。以下为几种具体方法：

1.打太极 很少有运动像太极拳这样讲究左右、前后、开合等全身性的整体锻炼，且需要呼吸控制、手眼配合等。建议中老年人可以每天打太极拳，一次半小

时，一周3次。

2.赤脚走 赤脚走路时，能让保持人体平衡的重要部位——脚心得到有效刺激，提高人体平衡力。

3.原地转 锻炼平衡力一般采用反常规运动，刺激人体做出平衡反应，达到锻炼的目的，比如倒着走、走猫步等。此外还可以试试原地转圈法，用3小步在原地转个圈，根据个人情况转一两分钟，停下来，闭眼静立半分钟，然后反向转。 据健康网

高血压患者饮食宜“高钾低钠”



对于高血压患者而言，任何单一食物对缓解病情都是无效的，必须调整饮食习惯，做到“高钾低钠”才行。“低钠”即减少与盐相关的含钠食物的摄入，如盐、

味精、酱及各种咸味零食等。“高钾”则是指患者每天要吃到3100毫克以上的钾（几乎是普通人的1.5倍）。新鲜蔬菜含钾量丰富，是膳食钾的主要来源，因此，务必多吃新鲜蔬菜，每天至少吃到750克或1000克以上的蔬菜。

首选绿叶蔬菜，如油菜、菠菜、空心菜、韭菜、茼蒿、小白菜、生菜等，一方面钾含量高，一方面能量

低，维生素、矿物质、膳食纤维含量又很丰富，推荐每天摄入300克。举例来说，每100克菠菜含钾311毫克，如果每天摄入300克菠菜，就可以达到930毫克以上，几乎是全天钾摄入量的三分之一了。

菌藻类也可以经常吃，如鲜蘑、金针菇、榛蘑、口蘑等，除了高钾之外，蛋白质含量也很丰富。

茄瓜类可以做加餐，如甜椒、茄子、西红柿、苦瓜、南瓜、黄瓜等，好处是水分含量大，能量低，特别适合需要控制体重的高血压患者。 据健康网



大参林儿童节活动

时间:2018年5月30日~6月3日

大参林关爱儿童，助力成长！满立减超划算：购物非特价满68元立减10元，满128元立减20元，满300元立减50元。众多商品超实惠：清凉喉片1元/支，清热解毒口服液3.9元/盒，板蓝根颗粒5.9元/盒，健胃消食片6.9元/盒，小儿肺热咳喘颗粒惊爆价26.9元/盒，小儿七星茶颗粒惊爆价16.9元/盒，薏芽健脾凝胶惊爆价22.9元/盒，汤臣倍健系列第二件5折，生命一号第二件5折，金银花露买6多1，阿胶补血口服液第二件5折，香丹清珂妍胶囊买一送夏凉被一条。省钱好机会不容错过！大参林3000多家门店总有一家在您身边！