

健康科普

远离癌症从告别不良饮食习惯做起

俗话说:一个“癌”字三个口。多种癌症的发生与不良进食习惯有很大关系。

错误一:偏爱红肉

有的人很挑食,只爱吃肉,不爱吃蔬菜,尤其是偏爱红肉、加工肉的人,危险系数更高。红肉,即烹饪前红色的肉,猪、牛、羊等哺乳动物的肉就属于这类肉。

对策:适当增加粗粮摄入,包括紫米、糙米、红豆、燕麦等;增加蔬果摄入,这类食物含丰富膳食纤维,

可加快肠道蠕动速度,加快肠道废物排出。

错误二:吃得太饱

吃饭时如果总是吃撑,特别是晚上吃得过饱,容易引起胃食管反流,在胃酸长期刺激下,容易增加食管癌变的几率。

对策:吃饭不要吃得过饱,7—8分饱是比较合适的。

错误三:嘴上太“省”

发霉变质的食物还是别吃了,因为这些东西中可能藏有一级致癌物——黄曲霉毒素。黄曲

霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,能导致肝癌,还有一些其他癌症。

对策:发霉的食物、过期或变质的食用油、调味品要及时扔掉。

错误四:抽烟不停

有人说,“饭后一根烟,赛过活神仙”。实际上,饭后人体对香烟烟雾的吸收能力会增强,吸进的有害物质也增加,而香烟中明确致癌物质就有78种。

对策:及早戒烟;远离二手烟环境。于康

阿尔茨海默病研究取得重大突破

日前,我国阿尔茨海默病(AD)研究取得重大突破。首都医科大学宣武医院贾建平教授团队一项研究,首次揭示了阿尔茨海默病从无症状期到有症状期脑脊液和影像学生物标志物的动态变化规律,阐明了AD发病出现生理病理变化的关键时间节点,为靶向Aβ(β淀粉样蛋白)

等相关病理蛋白的抗AD新药提供了时间窗指导。

不久前,1类新药仑卡奈单抗注射液的上市申请已正式获批,适应症为治疗早期阿尔茨海默病。它是国内批准的首款阿尔茨海默症生物药。

1月10日晚间,据卫材中国消息,乐意保(仑卡奈单抗注射液)上市后预

计定价2508元,规格200毫克(2毫升)每瓶。此价格相比目前海南博鳌先行先试区的价格低1/4。

据此测算,一个体重为60kg的患者需要的药量为600mg,约3瓶药物,单次使用花费约7500元,月治疗费用约为1.5万元,年治疗费用约18万元。该药预计将在2024年7月中旬在国内上市。

陈星

新华锦 新养老 开创养老新时代

青岛市崂山区新华锦长乐居养老中心,是青岛市崂山区民政局正式批准成立的社区嵌入式养老护理机构。中心位于青岛市崂山区松岭路127号1号楼一至二层,是新华锦集团旗下高端养老品牌——新华锦国际颐养中心成立的专业养老护理机构。中心可为半失能、失能老人提供全天候生活照料、专业医疗、康复护理、精神慰藉等贴心、细致的护理服务。养老中心总面积2000平方米,设有二人、三人及多人间。房间内配备先进的医用呼叫系统与氧气设备,高级护理床、基础硬件也全部按照国标适老化改造设计,软硬适中的地胶地面、中央空调、暖气、有线电视、电话、网络、洗衣机、家具、独立卫生沐浴间等生活设施一应俱全,

完善齐全的房间功能和硬件设施充分满足了失能老年人的生活需求。

中心还设有医疗机构,开设内科、外科、全科诊疗科目,配备诊疗康复设备及医护人员,为入住老人提供注射、输液、灌肠、导尿、鼻饲、褥疮、吸氧、心电图检查、采血化验、心电监护、吸痰、留置胃管、导尿管、测血糖、picc置管护理、气切患者术后护理、压疮的预防及处置、康复治疗等。可为在住长者办理社保定点、大病统筹、院护、家庭病床等相应的医保项目。

多重优惠活动等您来!

★原价8000元+/床位,现在仅需6000元起/床位!

★优惠名额仅有15席,早到早享受!

★参加有精美礼品相送!

用我们的真诚感动每一位客户!让每一位生活在新华锦长乐居的长者,都能享受舒适温馨的晚年生活,让老人满意,让家属放心!

地址:崂山区松岭路127号爱丁堡公寓一号楼长乐居

咨询电话:0532—68726686/68726687



春来万物苏 养生正当时

春回大地,万物萌发,“倒春寒”和“春困”也易侵扰。“春捂”应该怎么捂?又该怎么吃?怎么动?春季养生还有哪些小技巧?收下这份春日养生指南,健康享受明媚春光。

怎么睡

夜卧早起,每天保证6—8小时的睡眠,避免熬夜,养精蓄锐。
作息规律,午饭后适当休息10—30分钟,缓解压力。
睡前泡脚,消除疲劳、放松身体、促进血液循环。

怎么穿

“前春暖,后春寒”的天气称为倒春寒。注意防寒保暖,谨慎添减衣物,老人、小孩及体弱者要尤为注意。把握“8、15”原则。当昼夜温差大于8℃时不应减衣,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,可以适量减衣。
“寒头暖足”,遵循“下厚上薄”的原则。先减上衣,后减下装。
俗话说,春捂秋冻,“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。

怎么动

根据个人身体状况选择一些比较舒缓的运动,如散步、慢跑、瑜伽、放风筝、八段锦、太极拳等,让筋骨和气血活跃起来。
适当进行一些户外活动,晒太阳、踏青赏景,不仅能呼吸更多新鲜空气、

怎么吃

减酸增甘。酸:不一

怎么睡

夜卧早起,每天保证6—8小时的睡眠,避免熬夜,养精蓄锐。
作息规律,午饭后适当休息10—30分钟,缓解压力。
睡前泡脚,消除疲劳、放松身体、促进血液循环。

怎么穿

“前春暖,后春寒”的天气称为倒春寒。注意防寒保暖,谨慎添减衣物,老人、小孩及体弱者要尤为注意。把握“8、15”原则。当昼夜温差大于8℃时不应减衣,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,可以适量减衣。
“寒头暖足”,遵循“下厚上薄”的原则。先减上衣,后减下装。
俗话说,春捂秋冻,“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。

怎么动

根据个人身体状况选择一些比较舒缓的运动,如散步、慢跑、瑜伽、放风筝、八段锦、太极拳等,让筋骨和气血活跃起来。
适当进行一些户外活动,晒太阳、踏青赏景,不仅能呼吸更多新鲜空气、

怎么吃

减酸增甘。酸:不一

春季疏肝解郁有良方

中医认为,春应肝,肝属木,主疏泄。春季应保持肝气舒畅。
日常饮用菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶,可辅助疏肝解郁、调气养肝,熬夜多、眼干涩者可搭配枸杞、石斛。上火严重便秘者,可饮用蒲公英茶、金银花茶等。
疏理肝气,可选择头枕部的风池、风府穴,进行局部按揉或用梳子反复刮按,每次20—30次,可以缓解疲劳头胀,有生发阳气、提神醒脑之功效。也可揉按足部肝经的大冲穴,每次揉按3分钟,具有疏肝理气的作用。
腰脊疼痛、下肢乏力、夜尿频多者,揉按足少阴肾经的大溪穴,每次揉按20—30次,具有补肾功效。
糖尿病、高血压等慢性病患者,可饮服枸杞黄精茶(两药各15克);易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶(桑葚15克、决明子20—30克)。
血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者,可调配一款“四蔬一香汤”,食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主,搭配少量香菜,可以清肝理气、辅助降压、缓解便秘。宣磊

延伸阅读

春季是传染性疾病多发季节。勤洗手是预防流感等呼吸道传染病的重要措施,尤其是在咳嗽或打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后要洗手。
保持家居环境清洁和良好通风状态。经常打扫室内,每天保证一定时间的开窗通风。
天气变化多端,衣物增减要适当,及时根据天气状况调整,并注意运动后出汗较多容易着凉。
保持良好的卫生习惯

养生小技巧

动三动:
敲肝胆经清肝火,闭目转眼养肝血,伸个懒腰理经络。
喝三粥:
菠菜粥养肝护肝,香菜牛肉粥去腻开胃,韭菜粥调节肠胃。
吃三芽:
黄豆芽营养丰富,枸杞芽清火明目,绿豆芽解毒下火。
咬三果:
枇杷预防感冒,菠萝帮助消化,草莓健脾润肺。综合

9种健康生活方式提高免疫力

从免疫力的分类看,我们有两大方法共9个措施来提高自身免疫力。养成健康的生活方式,增强体质,提高天然免疫力。

1、食物多样,合理搭配
合理搭配,平衡膳食模式是最大程度上保障人类营养需要和健康的基础,也是免疫力好的基础。食物多样是平衡膳食模式的基本原则,多样的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类大豆坚果类等。

2、吃动平衡,健康体重
规律运动可以让人保持积极心态、促进睡眠和减少焦虑。结合良好的饮食,运动可以帮助人保持健康的体重。

3、戒烟少酒,少糖油盐
烟酒糖盐是目前肥胖、心脑血管疾病等慢性病高发率的影响因素之一,间接也是免疫低下

的影响因素。

4、充足睡眠,不要熬夜
研究表明睡眠不足会对免疫系统产生负面影响,并可能诱发多种疾病。提倡成年人每日平均睡眠时间保持在7—8小时。

5、心理健康,管理压力
心理健康问题会进一步削弱免疫系统,使人更容易生病。鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状,掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法。比如瑜伽、冥想、按摩、追求爱好,常常与朋友、亲戚等保持联系,或者寻求心理专业人员帮助。

6、健康环境,做好防护
环境卫生和空气质量是影响人健康的常见和可预防因素。除了提高个人环境健康理念,自觉维护环境卫生外,更需要关注室(车)内空气污

病可能是“堵”出来的 打通中焦,浑身轻松

中焦位于胸膈之下,肚脐之上,承担人体关键功能:

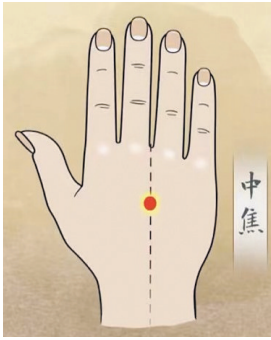
①消化吸收功能;
②是人体气机升降的枢纽;
③决定人体阴阳是否达到和谐状态。
如果中焦淤堵,会导致全身出现各种问题,严重危害人体健康。三个方法,助您通中焦。

消食健脾
可以冲泡消食健脾代茶饮,通过健脾、消食,减少中焦淤堵的发生,同时活血、益气,帮助中焦更好地运转。此外还需要调整生活方式,规律饮食,拒绝暴饮暴食。
代茶饮:焦山楂3克,炒麦芽3克,丹参2克,以

上药材加500毫升水,煮开后代茶饮。
疏通经络
可以按揉手部对应的中焦位置,击破中焦淤堵的问题。不用精确找具体位置,可以顺着图上虚线从上向下捋着按揉,摸到的结节和很疼的位置就是中焦不通反应点,需要重点按揉。

代茶饮:生黄芪5克,枸杞3克,当归2克,以上药材加500毫升水,煮开后代茶饮。

中焦具体位置如下:



补气活血
气血充沛是人体健康的基础,气血不足会导致中焦淤堵。可以冲泡补气活血代茶饮,补气、活血打通中焦。

代茶饮:生黄芪5克,枸杞3克,当归2克,以上药材加500毫升水,煮开后代茶饮。

专家建议

经常喝代茶饮对身体有益,可以改善小问题,如果身体健康,还可以起到预防作用。

消食健脾代茶饮和补气活血代茶饮每天只需喝一种,或者根据近期身体状况进行相应选择,不要掺在一起喝。

孙岚 李国骥

高含量神经酸 一年量6瓶只要99元

特大喜讯,感恩回馈! 呵护大脑,一年量6瓶原价999元含量神经酸,现在只需99元,60片大瓶装,加量不加价! 本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天仅限前30名!

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的中药营养元素,也是迄今为止世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

特大喜讯,感恩回馈! 1年只需99元

上了年纪可以适当补充一些神

经常喝代茶饮对身体有益,可以改善小问题,如果身体健康,还可以起到预防作用。

消食健脾代茶饮和补气活血代茶饮每天只需喝一种,或者根据近期身体状况进行相应选择,不要掺在一起喝。

孙岚 李国骥

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的中药营养元素,也是迄今为止世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

特大喜讯,感恩回馈! 1年只需99元

上了年纪可以适当补充一些神

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的中药营养元素,也是迄今为止世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

特大喜讯,感恩回馈! 1年只需99元

上了年纪可以适当补充一些神