



生儿育女被视为女性职场取得成功的“障碍”，越来越多人选择晚婚晚育。科学研究发现，妇女30岁时就已消耗约90%的卵子库存，且卵子质量下降。一种新兴的技术吸引了职场女性的注意力——冷冻卵子。  
(搜狐健康)

## 8旬老人养生有秘诀

# 睡前泡泡脚，早睡又早起

□记者 黄珊

人人都想长寿，并且想健康的长寿着。近日，记者就发现了一个82岁的长寿老人，不仅身体没有大的病痛，他还总结了一下他的养生心得与大家分享。

### 生活有规律

“长寿秘诀并不难，生活有规律最重要。”今年82岁的赵老跟我分享了他的规律生活。他说，早起早睡十年如一日，一日三餐一餐不落，每天饭后散步走。

赵老已经记不清从哪一年开始，他就坚持着每天早晨6点起床，晚上9点之前就会躺上床，他认为，人只有拥有充足的睡眠才能有好精神。“常常有人问我，怎么这么大年纪了还睡得着？我说，睡眠是可以培养的，多在心里默念，就能达到催眠作用。”赵老说道，就算睡不着，躺在床上也能休养生息，达到休息的目的。

早、中、晚三餐一定每餐都要吃，而且每天

吃饭时间也大同小异，每餐相隔4-5个小时。不但让肠胃有足够的休息时间，也让肠胃工作形成规律，这样才不容易患上肠胃疾病。

“饭后百步走，活到九十九”赵老十分认同这句话，他说，我每天吃完饭都会出门溜达一圈，不仅帮助肠胃消化，也让自己达到锻炼的目的。

### 天天换主食

除了生活规律方面赵老十分注意外，在饮食方面他也有一定的心得。

他认为，老人的身体要各种营养的支持，如果每天吃得单一的话，不仅营养跟不上，也会让人没有食欲。“因为老人能吃的东西不多，所以最好多在主食上经常变一变。”赵老说，每天都变换着吃不同的五谷杂粮，不仅易吸收，对身体好，而且也让人比较有新鲜感。

如果不想每天只吃单一的主食外，还可以

将大米、玉米、荞麦、小麦等五谷杂粮放在一起熬粥喝。这样，身体也能得到全方位的营养。

### 睡前泡泡脚

每到睡前，赵老还习惯将脚放入热水桶中泡一泡。“泡了脚我一晚上都能睡个好觉。”赵老说，以前在电视节目上看到，泡脚对身体好，能加速血液循环，促进新陈代谢，所以我也试试看，后来每天晚上都会打一盆热腾腾的水，让脚慢慢放进水里，渐渐适应水温，然后逐步放进去，这样才不会让脚烫伤，又能泡得很舒服。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：18607247707)

## 生物钟养生法：调节脏腑的12个时辰

规律的生活是人体健康的前提。在日常生活和工作中，遵循昼夜的变化规律，可减免对生物钟的干扰，也会让身体更加健康。那么，在不同时间段该调节哪个不同脏腑呢？大家一起看一看。

子时胆经旺。胆决定生发之机，子时入眠，益于胆代谢。丑时肝经旺，肝主藏血，丑时睡眠益于养肝。寅时肺经旺，肝将藏血通过肺送往全身。卯时大肠经旺，五时人体宜排泄。辰时胃经旺，辰时是消化的最佳时刻，宜吃早饭。巳时脾经旺，早饭在巳时开始运化。午时心经旺，心火生胃土有助消化，心气推动血液运行。未时小肠经旺，小肠经对一天的营养进行调整，开始消化吸收，分泌清浊。申时膀胱经旺，有利泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”。酉时肾经旺，肾进入贮藏营养的时段。戌时心包经旺，可清除心脏周围外邪，以利入眠。亥时三焦经旺，三焦通百脉，百脉休养生息。人随地球旋转到背阴面，阴主静从亥时到寅时是休息的最佳时段。

水之露  
女子能量时尚养生庄园  
咸宁康泰源商贸有限公司  
相约地址：咸宁市咸安区书台街书苑小区1号楼  
康泰源美丽热线：0715-8912576 0715-8912577

## 春天过敏多发季

# 6个症状或是过敏引起

□记者 黄珊

过敏的原因多种多样，过敏的表现每个人也不相同，当你出现皮肤痒、鼻子塞等症状时，就要注意了，可能是敏感引起了这些不适症状。

### 皮肤痒

皮肤发痒，抓挠会出疹子，出疹子后更痒。若该症状发生在儿童身上，可能是患有异位性皮炎，建议尽快就医，以免引发更严重的过敏反应。

### 难专心

有过敏性鼻炎的人常伴有过敏性结膜炎，造成眼睛痒、打喷嚏、耳朵痒，浑身不舒服，不仅很难专心，脾气也会焦躁。

### 鼻子痒

患有过敏性鼻炎的人，进出空调房或早晚温差大，鼻子就痒痒难耐，若症状严重到无法集中精神，建议及早就医。目前，治疗过敏性鼻炎的药物包括抗组胺类药物、抗生素等合并治疗或局部类固醇喷

### 剂。

### 黑眼圈

黑眼圈与过敏严重程度有一定关系，有研究发现，大部分的过敏性鼻炎儿童有黑眼圈，且下眼袋颜色较黑，面积较大。

### 常鼻塞

感冒引起的鼻塞，通常一周就会好，若持续时间过久，很可能是过敏所致，若不及时就医，易引发鼻窦炎、睡眠障碍等。

# 预防过敏 从注意卫生开始

勤洗手 多打扫 出门戴口罩

□记者 黄珊

春天是容易过敏的季节，一定要做好各项防过敏措施，注意个人、居住环境卫生是一个重要因素，特别是对于敏感人群来说尤为重要。

### 勤洗被褥

床上用品也是花粉和螨虫等过敏原传播途径之一，人们从外界带回来的过敏原若没有及时清理或清理干净，就躺在床上，会造成过敏原留在床上，久而久之引起过敏。

因此，敏感体质的人群，最好每周进行一次被单、被套和枕头的清洗。个人衣物最好烘干或室内晾干，尽量避免在室外晾衣。

### 不带宠物上床

宠物毛发也是常见的过敏原之一。市民陈小姐养了一只十分可爱的小狗，她每天晚上都习惯带小狗和她一同入睡。很多爱狗人士和陈小姐有着一样的习惯。但是对于过敏体质的人群而言，切勿将宠物带上床。

宠物毛中容易沾染藏匿花粉和灰尘，宠物上床必然会传播这些物质，导致宠物

### 主人过敏。

### 户外活动别太长

对有过敏体质的人来说，在室外活动时间不宜过长。户外活动及健身时，应尽量选在清晨、傍晚或阵雨之后，这些时间段的空气较好，过敏原也相对较少。

### 春季勤打扫

春季是扫除的季节，应对室内进行一次彻底扫除，因为冬季数月沉积家中的灰尘会诱发或加重过敏病情。

### 出门戴口罩

很多人觉得戴口罩麻烦，所以不经常戴口罩。但是专家表示，过敏体质的人在接触植物，及打扫房间时，应该戴上口罩。

## 马桥镇卫生院进村义诊

本报讯(记者陈志茹 通讯员刘明升)连日来，咸安区马桥镇卫生院组织专家深入各村组开展以“送医、送药、送温暖”为主题的义诊活动，令村民们赞不绝口。

昨日，马桥镇义诊现场就挤满了来自各村的近百名群众前来咨询就诊，各位专家迅速开始工作，为老百姓诊治疾病，询问病史，忙开处方，并详细交待每种药物的用法及注意事项，并嘱咐当地群众按时服药。义诊过程中，村民们在现场接受免费测血压、测血糖及内、外科专家的详细体检，又接受了中医专家的把脉问诊。

据了解，此次活动主要争对高血压、糖尿病、精神病、老年人、孕产妇、新生儿、0至6岁儿童等人群进行全面体检。活动中，得到周边群众的积极响应，赢得了当地群众的一致好评。据统计，活动期间，共免费就诊200余人，发放了价值1万多元的常用药及西药，解决了群众的具体困难，提升群众的自我保健的意识。

## 嘉鱼康泰医院 关心患病孩童

“谢谢，很感谢康泰医院及社会主义工的爱心资助，我们将尽全力来为孩子治疗！”这是27日，嘉鱼县鱼岳镇特困家庭刘晚香对前来看望的各界爱心人士的心里话。

现年13岁的孙子张佳豪，六年患上系统性红斑狼疮等七种疾病，家里为此已花费30多万元，但依然治不好他的病，家中又无经济来源。为此，其爸爸在外打临工、妈妈在武汉做餐饮服务，奶奶在家门前种菜每天去卖个几块、十块的；最难能可贵的是男孩自己虽因疾病辍学，但仍然坚持在家里自学！嘉鱼康泰医院和义工队获悉后，27日专程组织人员为其捐款，共计5000多元，其中医院就为其献上了2000元的爱心捐款。

据了解，嘉鱼康泰医院建院十年来，得到了社会各界的认可，医院不断扩展壮大。为回馈社会，感恩社会，医院近年来不断为社会各界和特困人群开展义务体检、免费送药、减免医疗费、捐款捐物等形式的感恩活动，每年都在近10万元。  
(叶和平 尹业才)



### 经常洗手

春天万物复苏，百花齐放，娇艳的花朵正是常见的过敏原之一。若是在出门时外界花朵开放正艳，最好在回到家后，立即洗手洗脸，将尘埃、花粉及病原微生物清洗掉。此外，还应及时换上家居服。