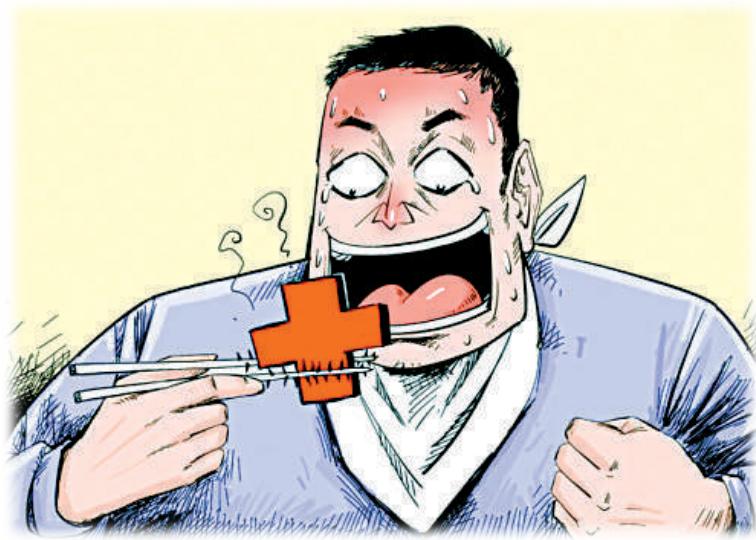


自我管控,远离“甜蜜烦恼”

记者 朱亚平

11月14日是世界糖尿病日,今年主题是:健康饮食与糖尿病。

众所周知,糖尿病容易引发冠心病、肾病、眼病等一系列并发症,严重者危及生命。专家提醒“糖友”和潜在的“糖友”们,通过健康的饮食、合理的养生方法,配合药物治疗,可减少患上糖尿病机率,降低并发症的发生。



每餐吃太饱且不运动

医生:少量多餐控制热量

案例:15岁的小婷被检查出血糖过高,原因是自上高中后,家人就对她进行特别进补计划,早餐鸡蛋、牛奶等6样,其他两餐必须吃两碗饭、一碗汤一份甜点,晚上十点多还有加餐。“吃太饱又不运动,血糖不高才怪。”小婷苦恼道。

林凤平介绍,吃太饱、不运动等不健康的生活习惯,会让身体表面或内脏堆积脂肪,血液比正常人粘稠。往往得了糖尿病的人都会有其他并发症,例如心脏供血等问题都会随之而来。如果你也像小婷这样下去,估计你就是下一个“糖友”。

“糖友”越来越年轻化,与现代人的饮

食习惯分不开,从现在出生的很多超大婴儿就可以看出,家长“不正常”的养育过程,大量进补,导致营养过剩,无形之中给原本健康的身体带来伤害,糖尿病就是其中之一。

“糖尿病是慢性非传染性疾病,少量多餐、控制热量生活干预与规范的药物治疗同样重要。”林凤平介绍,中国糖尿病学会研究显示,提前采用生活方式干预6年,可使未来14年的2型糖尿病累计发生风险下降43%。



吃出滋润皮肤

记者 赵晓丽

近日,在温泉某事业单位上班的王女士感到皮肤很干燥,即使每天多喝水,抹护肤品、润肤乳,感觉也不管用。走在路上,风一吹,脸蛋生疼;晚上睡觉时因为干燥还浑身瘙痒,身上的皮肤都起了皮屑。

市中医医院专家王先锋表示,秋冬季节,要想防止皮肤干燥,可以从调整饮食着手,由内而外改善肤质。

辛辣油腻刺激食品要忌吃。俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,在秋冬季节,要尽量少吃姜,因为天气干燥,假如再吃辛辣的生姜,轻易伤害肺部、加重身体失水、造成肌肤干燥。除此之外,烧烤、辣椒等刺激性食品也不要多吃。

除了缺水和吃过多辛辣、浓咸、干燥的食物,体内维生素A不足也会导致皮肤干。作为脂溶性维生素,它能中断脂质



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

乳腺保养方法及知识

关注妇幼健康 关爱妇女儿



咸宁市银泉大道743号 电话:0715-8122996

乳房是一个女人用以散发魅力的重要区域之一。很多人只在乎胸部的大小,却不知其实胸部的美丽与否,在于它的整体形状。合理的乳腺保养,可以减小松弛、下垂、外扩,原因。即使拥有很乐观的size,也不一定就是美观的。追求乳房的丰满是没错,但是也要注意真正的美在于比例的协调。适当的进行乳腺保养,重新拥有迷人的曲线,寻找女人的自信!你有一个合适的乳腺保养方法吗?

一、方法/步骤

★ 25岁前的乳腺保养法

一个女孩从12岁起,乳房就开始发育。这个时候身体内的腺体和腺管以及

2.保持情绪稳定,减少精神刺激到了

25岁以后,女人的身体基本上过了新陈代谢的高峰期,这个时候不管是生理现象或是体态状况,都会慢慢走向下坡。所以在这个阶段开始,就要做些积极的保养。一般而言,最基础的保养可以通过饮食来取得效果,或者借助运动以及胸部保养品来实现,以预防乳房“衰老”的提前来临。

调节内分泌,延缓生理衰老:进入中年的女性,都要面临更年期的到来,如果能在医生的指导下服一些调节内分泌的药物,及时调节体内的激素水平,就能平衡地度过更年期。因为更年期来得过早或伴有严重的更年期综合征的女性,在外表容貌上更显得衰老,长期穿着不当的内衣以及营养不均衡的饮食习惯,都会造成乳房的“发育不良”,在乳房发育时没有做好最佳保养,造成下垂、外扩等胸部不美观问题提早出现,实在是很不值得的损失。选用适宜的乳罩,保持乳房的健美:一些中年妇女习惯用传统的乳罩,认为它既经济又实惠。其实,我们的观念应该随着时代的进步而更新,不要在买乳罩上省钱。因为新型的乳罩全属做成的托,可以托起乳房,避免下垂松驰,又有补垫,使不太丰满的乳房显得丰满。保持良好的生活习惯:人到中年,仍然需要保持年轻时好的生活习惯,乳罩还得天天戴,同

时,睡觉时还应避免趴着俯睡的习惯。

二、注意事项

★ 同时要注意清洗乳头分泌物,防止乳头形成分泌物刺激性炎症。

★ 注意劳逸结合,知识女性要特别注意劳逸结合。

★ 保持情绪稳定,减少精神刺激。

★ 保持良好的生活习惯:人到中年,仍

然需要保持年轻时好的生活习惯,乳罩还得天天戴,同时,睡觉时还应避免趴着俯睡的习

(乳腺科 葛琪)



献血前、中、后的注意事项



献血专线

1. 要心态自然,乐观积极。

2. 如自觉紧张,应与医务人员交流,这样可以消除紧张心理。

3. 献血后注意什么?

1. 要保护好静脉穿刺部位:献血后应用消毒敷料盖好穿刺部位,以胶布固定,并用3个手指顺脉搏走向压迫针眼5分钟。为保护好穿刺部位不受感染,至少在4小时内不要取去穿刺孔上的敷料。

2. 个人活动要适度:献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、驾驶车辆、体育比赛、通宵娱乐等活动。

3. 补充营养不要过量:可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等。请不要进食过量。

4. 若穿刺部位有红肿或青紫现象,这是由于针眼压迫不当造成皮下出血所致,24小时内可用毛巾冷敷;红肿转为青紫后可用毛巾热敷;一般在7~10天内会消散,不会留下痕迹。如渗血造成红肿面积较大,应请医生处置。

5. 献血前把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

6. 献血中注意什么?

7. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

8. 献血中注意什么?

9. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

10. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

11. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

12. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

13. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

14. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

15. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

16. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

17. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

18. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

19. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

20. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

21. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

22. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

23. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

24. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

25. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

26. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

27. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

28. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

29. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

30. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

31. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

32. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

33. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

34. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

35. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

36. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

37. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

38. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

39. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

40. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

41. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

42. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

43. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

44. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

45. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

46. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

47. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

48. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

49. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

50. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

51. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

52. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

53. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

54. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

55. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

56. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

57. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

58. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

59. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

60. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

61. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

62. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

63. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

64. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

65. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

66. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

67. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

68. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

69. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

70. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

71. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

72. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

73. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

74. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

75. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

76. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

77. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

78. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

79. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

80. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

81. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

82. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

83. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

84. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

85. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

86. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

87. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

88. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

89. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。

90. 献血后手臂特别是肘部采血部位清洗干净。