



30岁以上女性 更应珍爱自己

本报记者 齐云霞 谢丹

精神因素引起一系列的内分泌失调,因此特别容易患卵巢癌、乳腺癌、宫颈癌等肿瘤疾病。

女性最好每月作一次乳房自检。在你作自检前,应先熟悉乳房的正常形态及触摸时的感觉,一旦有异常就应引起警觉。自检的方法是采取仰卧的姿势,用手指指腹顺时针按压乳房,但不要抓捏。如果摸到结节应及时就医,请医生诊断。

30-40岁妈妈关注更年期情绪

“你是不是到了更年期?”通常,人们总以这句话来形容女性脾气大、喜怒无常。贺秀凤说进入更年期后,由于女性激素分泌的减少,会出现情绪不稳定,易激动、紧张甚至失眠、记忆力减退等症状。女性的更年期其实就是女性排卵和月经停止(绝经)的时期,一般在50岁左右,多数女性均可顺利度过更年期,但也有不少女性因失眠、潮热、心情烦躁而影响生活。

记者在采访中了解到,女性如果在55岁仍未绝经,应引

起足够的重视。绝经延迟的原因目前亦不甚明确,可能由于雌激素分泌过多,常伴有月经过多、子宫肌瘤等。此外,还需警惕子宫内膜癌,应定期作妇科检查和B超检查,如月经量多,持续时间过长,应取子宫内膜进行检查。

60岁妈妈爱护骨质和心脏

贺秀凤说,妇女停经后,因为缺少女性荷尔蒙,骨量会减少。而骨质流失难以察觉,通常要到病情非常严重时才有症状。骨质流失对人体最大的威胁就是造成骨折。髋部骨折对60岁以上老年人的危害最大。所以,65岁以上的妇女应筛检骨质疏松症。

另外,要学会看症状,比如中风、糖尿病、妇科病和常见癌症的症状,特别要留意心脏。通常,人们认为心脏病主要是男性的常见病,但是实际情况是,在许多发达国家,心脏病也是女性健康的一大克星,所以,当你接近更年期的时候,患心脏病的几率便开始上升。为此,贺秀凤提醒60岁以上的妇女应每年作一次心电图等相关检查。

在生活当中,不少母亲把自己的爱心和精力都奉献给了家人,唯独忽略了自己。针对女性身体健康这一问题,记者日前采访了市某医院妇科主任贺秀凤。她说,女性每年都应作健康体检。

30岁妈妈每年作一次妇科

女性从30岁开始,至少应每年作一次全面的妇科检查,时间一般应安排在月经过后的3-

10天内。贺秀凤说,女性主要作妇科B超检查(子宫、卵巢及附件、膀胱等),这样可以了解自身内生殖器的情况。白带常规可以检查出是否感染霉菌、滴虫、衣原体等。

除了作常规的妇科检查外,女性还要特别重视乳腺癌、宫颈癌等肿瘤方面的筛查。因为女性尤其是工作压力大的女性,会因

胡萝卜、白萝卜不能一起吃

胡萝卜、白萝卜不可一起食用,很多人都知道,但原因可能很多人都不了解。

白萝卜适合生吃

现代研究表明,白萝卜之所以具有良好的助消化作用,是因为其含有芥子油及有助消化作用的淀粉酶、木质素。白萝卜中还含有多种酶,有消除致癌物质使细胞发生突变的作用,从而达到抗癌的目的;白萝卜中含有的干扰素诱

生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素,起到抗病毒、抑制肿瘤细胞增生的作用。而上述酶类、木质素、干扰素诱生剂等均不耐热,在70℃的高温下便被破坏。白萝卜要想更好地发挥其食疗功效最好生吃。

胡萝卜适合熟吃

胡萝卜则恰恰相反。胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A。维生素A和β-胡

萝卜素能预防夜盲症,还能消除眼睛疲劳和眼睛干涩等症。但胡萝卜在生吃时,70%以上的胡萝卜素不能被吸收。

二者同食必有一失

可见,将胡萝卜、白萝卜一起调凉菜或一起炖食的烹调势必导致其中一种萝卜的营养成分丧失。小胡



莫为节俭损健康

本报讯(记者 王金伟 实习生 李亚培)“如今,我们这些老年人,每天为做饭的多少费尽了心思。做少了,孩子们都回来了不够吃;做多了,孩子们偶尔有这样那样的事不回来,剩下的饭菜扔了又可惜,为此我们老两口一个星期就吃不上几顿新鲜的饭菜。”昨日,市民卢大妈对记者诉苦说。

市某医院肿瘤内科主任李发祥谈起一些老年人怕浪费、常常吃剩菜一事时说:“节俭是中国人的传统美德,许多人觉得剩菜、剩饭扔了太可惜,但是他们不知道长吃剩饭、剩菜会对自身健康造成伤害。”李发祥说,常见的饮食误区大概有四个:一是绿叶蔬菜和绿色豆类反复回锅。这些绿色食品经过反复回锅之后,叶绿素易发生化学反应,产生可降解成分,吃了会刺激胃黏膜,极易致癌。二是食用隔夜海鲜。螃蟹、鱼类、虾类等海产品隔夜后易产生蛋白质降解物,吃了会损伤肝和肾。三是剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内,也易发生化学反应。四是蔬菜、水果等生鲜果在冰箱里面久放会大量繁殖细菌,而这些细菌可在身体里长期潜伏。

怎样调理饮食,从而避免这些病症的发生呢?李发祥提醒市民,日常饮食要清淡、新鲜,避免吃隔夜菜和对胃有刺激的食物。如发现上腹经常有饱胀、疼痛等不适感,胃炎、胃溃疡长期不愈等,要及时到医院检查。40岁以上有家族肿瘤病史的人应定期作胃镜检查。

牙刷最好选三排六束型

牙刷的种类很多,但最好选择刷头小、刷毛柔软的牙刷。这种牙刷在口腔内运作自如,牙齿的死角较容易刷到。刷毛为直三排、横六束的牙刷清洁牙齿效果最好。

在刷牙时,最好顺便把舌头也刷干净,以避免细菌堆积于舌上。此外,漱口对于牙龈红肿、出血的患者较有好处。有些漱口水可杀菌和预防龋齿,但小孩不容易接受其刺激的味道。漱口水在每日使用的情况下,应使用三个月停一个星期,不可长期持续使用。

刘克礼

生活小秘方

用40℃-50℃的热水把脚泡20分钟左右,顺序是先左脚后右脚,然后按以下顺序进行:

- 1.摇:一手握足踝,一手握足尖,慢慢从左至右各摇20次。
- 2.揉:双手拇指依次揉足底、内外侧、足背各3-5遍,找出痛点(在拇趾间关节周围口腔穴位)。
- 3.按摩:用拇指反复按摩痛点(病灶)5-10分钟,按摩结束后要喝300-500毫升的水。每日按摩1次,每次30-50分钟。

小祖

冬季洗浴

淘去泥沙始见金

天气渐冷,洗浴业又进入了旺季。今年冬季我市洗浴文化凸显很多新亮点。这些亮点,记者在大浪淘沙浴场得到了验证。

大浪淘沙是我市具有现代装饰风格的大型多功能洗浴休闲场所。大浪淘沙是取毛主席诗词之气势,寓陶冶人的情操、洗去污垢,也寓该浴场在市场经济大潮中迎风斗浪,淘去泥沙始见金,尽显英雄本色之意。

进入浴场内,迎面是回归自然的接待大厅,能使人迅速放松心情,豁然开朗;浴区设有男女宾大浴场,其中包括罗马式淋浴、自然浴、水力全身按摩池、大小蒸气房;搓澡、盐奶浴、木桶鲜花浴等项目为宾客提供回归大自然的全方位高档次服务。漫步娱乐区,您会发现,这里有各种先进的设备,有宽敞的休闲影视厅、静音厅、贵

宾厅、棋牌室、桌球房、网吧、乒乓球室等;书吧、酒吧,可满足各种人士的需求。自助餐厅可提供湘鲁川粤菜系以及各地的风味小吃,充分展现洗浴休闲的文化内涵以及中华饮食文化的灿烂文明。

现在洗浴的内涵与外延都大大丰富与扩展,“洗”的功能相对地淡化,而对“浴”的追求则日益突出。人们不再拘泥于“洗澡只是清洁身体”的观念,开始希望从洗浴中发掘更多的休闲娱乐、享受甚至是保健的作用。正因为如此,大浪淘沙满足了现在的洗浴消费需求出现的享受、健康、交流三大新趋势,集中体现了都市洗浴文化的潮流。人们不再是为了洗澡而洗澡,而是追求和谐健康的气氛,以及细心周到的亲情化服务。大浪淘沙总经理

张利勇说:“这些变化为洗浴行业的服务提出了新的要求。市场既然有这样的需求,我们就要好好把握,满足消费者的需求。”

谈到市民需求的变化,张利勇说,以前人们在浴室的享受无非就是修脚、按摩等。现在,人们的享受需求呈现出了多样化的趋势。一方面,人们对传统服务的要求更高了。鉴于此,大浪淘沙在提高服务质量和菜品质量方面下了很大功夫。

另一方面,社会发展的变化让人们的交流方式也发生了变化,浴室也成为不少人青睐的交流场所。在浴室谈事情,人们必定要求交流场所要隐秘。所以,大浪淘沙设有高中低档的包间,可使人们在浴室的大环境中闹中取静。

本报记者

11月26日午夜,劳累了一天的王远菊刚刚进入梦乡就被一阵急促的电话声吵醒了。电话是从她上班的医院打来的——一个产妇在当地医院分娩后大出血,家属抱着一线希望前来求治。

医情就是命令。顾不上寒冷,王远菊立即赶到医院,与同事们一起对病人进行抢救:上氧,开启静脉通道,应用止血药物……三个小时过去了,但是患者的病情还是未见好转。患者的家属失望了:“算

湿漉漉的,老远就能闻到一股刺鼻的气味,虽然也想进行治疗,可是付不起高额的治疗费用。她慕名找到了王远菊。王远菊精心为她进行了手术治疗,并向医院领导请示,减免了她的部分治疗费用。这位患者出院后,特地用毛线编织了一副手套送给了王远菊:“这副手套是我花了两天的时间一针一针织成的,我虽然很穷,但它是我对你真心的感谢。”王远菊把这副手套放在了自

愿化春风暖患者

了吧,你们也尽力了。”王远菊说:“病人只要还有一口气,我们就要尽力抢救!”随后,王远菊冒着风险,果断决定实施手术。经过奋力抢救,患者转危为安。她一直忙到了凌晨,可一大早就又准时出现在病房。

王远菊是焦煤集团医院妇产科副主任,妇产科硕士研究生,多年来,她一直把“尽职尽责做好身边的每一件事;忠于信念,多作奉献,不虚度一生”当成自己的座右铭。王远菊在给病人看病时,对那些特困患者是倾其所能。一位下岗工人由于尿失禁,每天的裤子都是

办公桌上。她说:“每当我看到它,就想起我作为一个医生的职责。”

在业务上,王远菊总是精益求精,不断进取。目前,她在科研、女性癌症治疗、产科等方面都积累了丰富的经验,撰写了《TGF-β1和P27kip1在女性生殖道尖锐湿疣中的表达及临床应用》、《关节镜下逆行交锁髓内钉治疗股骨髁上骨折》等论文。

责任心呵护着每一个患者的健康。王远菊用女性特有的爱心给无数患者送上了欢乐与幸福。

郭守仪 张夏湘