

睡觉? 运动? 还是美容

午休时间你在干啥

两小时的午休你在干啥? 睡觉、运动、美容,是不是你都曾动过心?这些午休方式都有哪些问题值得注意,让我们一起看看业内人士的建议吧。

中午一定要睡午觉吗? 因人而异

“大家都说睡午觉好,对健康有利,但我中午就是不困。怎么办?中午一定要睡午觉吗?”小L的困惑你有吗?“睡午觉因人而异,关键还是看个人习惯。晚上睡眠不足的或从事脑力劳动的,中午不妨睡一会。”南京市中医院大内科张钟爱主任医师提醒说,午睡总的原则是时间不要太长,半小时左右即可。睡久了反而会引起来起头昏脑涨,而且还会影响晚上的睡眠。其次,午睡时间最好安排到午饭后半小时内,不要饭后即睡,否则会影响肠胃的消化。趴在睡觉会影响血液循环和神经传导,所以有条件的话最好找个地方躺着休息。

中午会不会越运动越容易困?不做剧烈运动就行

“相比晚上,中午健身的好处是,人流少空气更好,器械



资料图片

的使用率也更高。”金吉鸟健身俱乐部教练陈刚认为,虽然最佳运动时间是傍晚6点到晚上8点,因为结束了一天的工作,人比较放松更有利于运动,但如果你去健身房来回车程只要20分钟,那趁中午去运动一下也未尝不可。

那上班族中午健身有何讲究?“中午可以做一些有针对性的,功能性训练。比如有些人坐得太久,呼吸频率也会比常人要快,可以选择一些提高心肺功能的运动。”陈刚提醒说,这些都不是绝对的,运动方案的制定还是要因人而异,但总的原则是不要做过于剧烈的有氧运动,比如你之前运动就很

少,那中午就不要有过大运动量。一般教练会建议健身的人一天吃4-5餐或5-6餐,假如你是正常的一日三餐,那就在健身前40分钟吃饭。在这之前尽可能把准备活动做好,让身体充分预热,以避免运动损伤;运动时注意“少量多次”饮水;运动后不要因为中午时间紧就忽视整理活动,大汗淋漓后要及时更衣以防感冒。健身前期的5-10天是个适应期,可能会出现一些肌肉酸痛,不要因为放弃锻炼。

午休爱美丽,到美容院边做护理边睡个好觉

“11点到下午2点是白

领过来做护理比较密集的时间段。中午是养心的时间,到美容院可以一边做个面部护理,一边睡个午觉,下午人也会感觉神清气爽。”美的世界美容纤体SPA连锁董事长谢璞若介绍说,现在利用午休享受SPA已成为不少白领的选择。特别对繁忙的职场女性而言,中午看似简短的保养却是她们8小时“战争”的一次有效补给。中午是养心的时间,所以最好不要喝花茶,因为花茶一般是用来排气、排毒的。相反,“果实”是用来补的,所以不妨用拿4颗红枣、10粒枸杞或一两片西洋参泡水喝。饭后一个半小时还可以喝点普洱茶。此外你也可以敲打心包经解“心累”。心包经是沿着人体手臂前缘的正中线走的一条经脉,一直走到中指,在手臂内侧。

快报记者 李鑫芳

联系我们

你有生活方式与健康方面的疑问吗?欢迎与我们交流。业内专家将为您解答疑问。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。

桃李满天下,医德誉世人

记施尔美医院名誉院长、中大医院整形外科创始人之一冷永成教授

8月初,南京议事园大酒店,来自中华医学会、江苏省医学会等各界的贵宾、专家学者齐聚一堂,庆祝江苏施尔美整形医院名誉院长、技术顾问,中大医院整形外科创始人之一冷永成教授80大寿,共庆他从业50余载“桃李满天下,医德誉世人”。

一位恪守医德的医者:严于律己、规范管理

20世纪末,整形美容专科机构兴起,“医疗美容的春天”似乎到来。但时任南京医学会整形分会主任委员的冷永成,却发现了“繁荣”背后的诸多隐患:政府相关法律法规缺失,整形美容机构入门槛低,很多没有资质的机构、医生都在涉足整形美容行业……自此,冷永成便开始四处呼吁,通过行业研讨会、学术论文等形式,号召整形美容行业严于律己,对求美者负责。2001年,江苏省首家也是迄今唯一一家经省卫生厅批准设立的大型专业整形医院——江苏施尔美整形医院正式创建。作为名誉院长和首席技术顾问,冷永

成除了全程参与并监督施尔美的软硬件建设外,更在一开始提出了办院方针:“规范、质量、信誉”。

一位严谨的医者:整形美容,安全至上

上世纪90年代,一种被称为“奥美定”的注射类美容产品,被一些整形美容机构当作“最新隆胸注射物”疯狂炒作。虽然当时它有着巨大的市场空间,在冷永成的建议下,施尔美还是放弃了相关项目的引进和推广——冷永成详细调查了“奥美定”的背景,并和当时的美国整形外科协会主席作了专门讨论,后双方一致认为这种产品存在重大安全隐患。

不久,由于“奥美定”注射隆胸存在诸多不良反应,国家食品药品监督管理局做出决定,撤销聚丙烯酰胺水凝胶(注射用)医疗器械注册证。之后,在冷永成的指导下,施尔美专家组开始为众多“奥美定”受害者解除病痛,并通过专项科研和临床实践取得了突破性进展。

轻松一刻

你怎样选择办公室零食

上午10点、下午3点,距离正餐还遥遥无期,但忙于工作的你是不是已经被一丝“饿意”搅得心神不宁?这时你会不会拿出储备已久的零食,边吃边自责太不健康?其实,这样的自责大可不必。工作之余来点小零食,不仅充饥,有时还是种对抗压力的方式。

把正餐拆开当“零食”吃

不吃早餐坏处多,但上班族没时间吃早餐的大有人在。这种情况怎么办?南京鼓楼医院营养科主任朱萍建议,不妨把早餐拆开吃,“比如你的早餐是主食、鸡蛋、酸奶,那你可以先吃主食,然后去上班,到感觉有点饿想吃零食时再把鸡蛋、酸奶吃了。这样吃‘零食’可能更健康一些。”一般早餐不提倡大量,但应该品种丰富,如果你一下吃不了那么多东西,也可以像上面说的那样,把正餐拆开当“零食”吃。

办公室零食最好以水果为主

朱主任强调,不管上班族选择何种零食首先要保证一日三餐吃饭正常。正餐可以吃到七八分饱,但早餐、午餐一定要有主食,比如杂粮、粗粮。脑的能量是由碳水化合物供应的,

而碳水化合物主要是从主食中得来。在一日三餐都能保证的情况下,要选择零食,不妨以水果为主,或者喝点酸奶也可以。此外,像面包、饼干、巧克力、坚果类食物也并非不可取。不过坚果营养价值虽高,但因其油脂含量过高,过多食用会对冠心病、动脉硬化、糖尿病等患者有害。对血糖比较高的人来说,水果不一定要完全忌口,只要遵循适度适量就不会有太大问题。比如正常人吃一个苹果,那血糖高的人就吃半个或1/4个,像黄瓜、草莓、猕猴桃也是不错的选择。不过像经过油炸处理做成的香蕉片、盐津葡萄干,或在制作中添加了大量糖或盐的果肉干,就不适宜做办公室零食了。快报记者 李鑫芳

[小贴士]

这些零食给你做参考

苹果:抗氧化高手,适合所有体质的人食用。

核桃:提升脑活力,富含多种维生素、矿物质等营养素,是最适合强脑力劳动者的零食。

红枣:可以养颜的零食。红枣是天然的铁质来源。可以用红枣泡茶喝,也可以直接吃。

鸡蛋:天然廉价的蛋白质来源。对于青壮年人来说,每天吃1~2个鸡蛋还是健康必需的。

首届国际整形美容节闭幕

代言明星现场畅谈保养经

“我的肤质只能说是一般,所以日常护理这一块,我比较重视皮肤的保养。”昨日由中国医师协会和亚洲整形美容研究院联合主办、南京康美整形美容医院唯一承办的南京首届国际整形美容节圆满落幕,香港艺人洪欣受邀出席闭幕式,现场这位年近四十却依旧光彩照人的保养达人与大家分享了自己的美丽经。

“如果你不是天生的好皮肤,那你一定不能偷懒。像我一晒太阳就容易长雀斑,所以外出我一定会做好防晒工作,有时拍戏可能没办法做得很好,但平时我都会尽量注意。”现场洪欣还透露了自己护肤的一个小“秘方”——用纯净水洗脸,“护肤的第一步就是清洁皮肤。虽然自来水也比较干净,但它们经过水管后还是会有一

些物质残留,所以我洗脸喜欢用过滤过的水或者纯净水。洗完脸后也绝对不能偷懒,最好搽一些适合自己肤质的护肤品。”

现场还有记者提议洪欣为上班族支招如何缓解工作压力,“其实美丽不光是外在的保养,内在的充实也很重要,而这对缓解工作压力也有积极作用。同时,养成良好的生活习惯也是对抗压力的一种方式,比如常运动、少吃油腻、甜食、保持乐观心态。”洪欣说,她如果要减压一般会留在家中,找朋友聊天或者一起做做饭,通过家居生活来放松自己。

据了解,此届美容节除邀请明星话美外,承办方还为求美者提供了大幅度的价格优惠,同时面向社会征集了免费体验者,活动一经推出就广受好评。快报记者 李鑫芳

健康风向标 白领晚上忙看病

记者在江苏省中医院推拿科刚刚开设的“夜门诊”看到,每天晚上有30多个患者来到该院推拿治疗,他们大多是30岁左右的“上班族”,均患有不同程度的颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损等“办公室疾病”。

江苏省中医院推拿科主任张仕年说,目前,颈、腰椎疼痛性疾病是临床上最常见的疼痛性疾病,据不完全统计,此类病人占到了外科门诊就诊人数的1/5,骨科门诊人数的1/2。而且,颈、腰椎间盘突出症在人群中的发病率持续上升,目前已达15.2%,而且发病明显趋向年轻化,这与长时间的伏案工作,保持同一种姿势是分不开的,因此“上班族”已在颈腰椎病大军中占据了相当大的比例,而这些“上班族”基本是白天忙着上



班,顾不了自己的身体,晚上却要去医院“补充能量”了。

张主任提醒,由于“上班族”坐办公室的工作模式并不能完全改变,故只有调整好坐姿,避免颈部、腰部长期处于一个姿势,稍感疲累时便离开座位走走,或每隔1个小时做些简单的伸展操,这些都是在预防和缓解颈腰椎病的好方法。通讯员 徐凯 快报记者 金宁

“老便秘”的食疗妙方

话说当年乾隆下江南,驾临一古刹,面对精美斋饭,却毫无胃口。方丈急问缘由,探知皇帝因舟车劳顿,已便秘多日。泻药伤身,御医怕伤龙体,不敢滥用泻药,一时竟束手无策。老方丈闻之,欣然开方,嘱小和尚如法炮制一碗香喷喷的药膳粥。皇帝食之,隔日如厕,大呼畅快,遂龙颜大悦,御赐此方“御膳通”。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准,在北京以现代工艺生产,品名“御品膳食通胶囊”。

专家评价:御膳通四大特

色:1.高效:服用后次日清晨,即可正常自然通便。2.清宿便:大量多种膳食纤维群洗刷肠道,促进肠蠕动,吸油脂清除宿便。3.调理肠道:一周后即可养成每天清晨一次规律性的排便,服用量越来越少,通便效果越来越好,最终可停药或少量服用。4.安全:绝不含有任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

老便秘体会:服用前,便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

经销地址:南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼(电梯)

☎ 咨询电话:57716276

中国率先破解“肺、肝等器官纤维化”难题

据美国卫生部统计,慢性病死亡者中,45%与组织(器官)纤维化有关,如:各种慢性迁延性疾病所造成的肺、肝、肾、生殖器、心脑血管、皮肤、骨髓等组织(器官)纤维化。纤维化是指由于炎症刺激器官实质细胞坏死,组织内细胞外基质(ECM)异常增多和过度沉积的病理过程,轻者称纤维化,重者引起组织器官硬化。

肺纤维化以肺泡壁细胞浸润、增厚,间质纤维化为特点,并累及肺泡上皮细胞、肺血管内皮细胞和肺动、静脉。临床表现为进行性呼吸困难、体

力衰弱、消瘦无力、食欲减退、持久干咳。晚期患者右心受累致肺心病,最后死于呼吸衰竭和循环衰竭。引起肺间质纤维化主要原因有:风湿病、干燥综合征、肿瘤放化疗、过量使用抗生素、肺结核后遗症、免疫功能紊乱等。临床一般使用激素和免疫功能抑制剂,但效果不彻底,且副作用大。

肝纤维化是机体对慢性肝损伤的主动修复反应,肝脏ECM过度沉积,肝窦毛细血管化与肝小叶内纤维化,导致肝功能衰退、门静脉高压等。临床表现为胸胁胀痛、黄疸、面黄乏力、厌油、

食欲差、溏便、脾肿大等症状。引起肝纤维化原因主要有:慢性肝炎、酒精肝、脂肪肝、以及血吸虫性肝病。肝纤维化可逆转,而且轻度肝硬化也同样可逆转。

胡卓伟教授(中国教育部“长江学者计划”特聘教授,协和医科大学博士生导师、留美归国学者、我国纤维化研究及药物研发带头人)在研究中证实TGF-β₁细胞过度分泌是导致各种器官纤维化的直接原因,这也是国际医学界的共识。一种抑制TGF-β₁细胞分泌、逆转纤维化的药物研制攻坚战打响了。胡卓伟教授率领科技攻关小

组夜以继日,运用博大精深的中医学明结合现代西方医学实验方法,不断地变化配方,反复试验,确保安全无毒副作用前提下逆转纤维化。

想到那些被纤维化夺去生命的人们以及正在被纤维化折磨的患者,也许是深具悲悯情怀和历史责任感,让胡卓伟教授和他的研发团队才忍受住一次又一次失败的煎熬。天道酬勤,功行圆满,硕果自成。

2005年6月,杭州国际呼吸病研讨会上,胡卓伟教授郑重宣布,一种安全逆转纤维化的生物制剂——化纤维

胶囊已研制成功,展示的药理试验及临床报告让中外专家兴奋无比。三年来,这一重大医学成果让众多肺纤维化患者走出恐慌的阴影,让艰难的呼吸顺畅起来。2008年2月,另一个专门针对肝纤维化的“化纤丹胶囊”也相继问世了。胡卓伟教授说,希望这一成果截断慢性肝病走向硬化和癌变的通道,让肝病患者安心、健康。

全国抗癌组织纤维化江苏工作站

咨询南京:83691939,13951703947
电话苏州:65725209