

巧克力让心情开朗

牛奶加蜂蜜止咳

## 经期不适来杯

# 玫瑰花茶



每个月那几天让人吃不好、睡不好、心情不好、肚子疼、脸上长痘、脸色差都相伴而来。让我们来看看几位白领女性的应对高招吧。

**巧克力**  
徐小姐难受的时候吃两块巧克力。很多人把巧克力当成止痛丹，可以解除经痛。另外，香蕉与巧克力一样能让人心情愉快，它含有维生素B<sub>6</sub>，能够稳定情绪，并能减轻腹部疼痛，痛经时不妨多吃一些。

**热水袋**  
小珂的法宝是热水袋，第一天在腹部抱个热水袋，肚子疼就能缓解了。保持身体暖和非常重要，尤其是针对痉挛及充血的骨盆部位。

**裸睡**  
陈小姐说，她以前月经很不规律，后来有医生建议她裸睡，调理了两三个月后，现在时间很准。  
**喝玫瑰花茶和练瑜伽**  
Joal 泡茶时放几瓣玫瑰花，不但有顺气功效，

还很赏心悦目。每天一杯玫瑰花茶，长期坚持，对调节月经不适有好处。可以咨询健身教练，学习一些调经缓解经期不适的动作。

**牛奶加蜂蜜**  
Amy 是用牛奶加蜂蜜来应对月经不适，每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶，可以缓解甚至消除痛经之苦，效果极好。

以上是几个私家秘方，可根据自己的情况酌情试用。

**链接**  
**月经提前**：少吃辛香料，少吃肉，少吃葱、洋葱、青椒，多吃青菜。  
**月经迟来**：少吃冷食多吃肉。经期前两天吃姜炒鸡肝或猪肝。

**月经来前**：烦躁不安、便秘、腰痛者，宜大量摄食生食青菜、豆腐等，以调节不适状态。

**月经来时**：可吃动物肝脏等，以维持体内热量。甜食可适当多吃，油性食物及生冷食物皆不宜多吃。

**月经过后**：容易眩晕、贫血者，月经后宜多吃小鱼以及多筋的肉类、猪牛肚等，以增强食欲，恢复体力。  
戴志悦

## 老花眼的保养方

多吃黑豆、黑芝麻  
常作按摩和热敷

步入老年，许多人都难免有不同程度的花眼。这是人体衰老的自然现象，但也说明老年人的身体需要一些特别的保养。

中医认为，老花眼是肾水亏损、精血不足引起的，可以通过食补治疗。花眼老年人可以多吃点黑豆和黑芝麻、枸杞、菊花等熬汤或者煮粥食用，还要注意多摄取富含维生素A、B的食物。如猪肝等动物内脏、豆制品、蛋类、绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜、核桃、荔枝等。

运动方面，眼花的老年人可以多作局部按摩和热敷。局部按摩具体做法是：用双手食指指端按压眼角上的睛明穴，每次半分钟左右，以局部皮肤潮红发热、微感酸胀为度。然后再用两拇指指背侧按摩双侧攒竹穴（眉头皱起处），每次1分钟，早晚各1次。

此外，还可用热敷法防治老花眼。先将专用毛巾折成双折，泡在热水中，捞出拧干后，稍散热气，以不烫为准，放在双眼上。这时双眼睁开，让热气直接作用于眼球。毛巾温度降低后，再泡在水中后拧干敷在眼上，这样反复做3次。敷后再配合按摩眼角、眼球、眼眶和太阳穴。

这时候，老年人就可以感觉双眼有湿润、清爽、视线清晰的感觉，如果能长期坚持，效果会更好。比如可以每天早晚洗脸时，顺便将洗脸毛巾放在热水里浸一下，捞出，但不要拧得过于干，然后马上折起来，趁热盖在额头和双眼上。头稍微仰起，眼睛暂时轻闭，保持约1分钟，这样坚持半年，老年人眼眼的现象就能明显改善。

冯理达



## 吃好一日三餐

美国著名小说家马克·吐温曾经说过：“要戒烟很容易，我已经戒过一千次了。”我们身边也时常有信誓旦旦要戒烟的朋友，可熬不了多久，又开始复吸了。戒烟真的那么难吗？近日，英国“时代在线”上的一篇文章就表示，吃对一日三餐，也能帮你渐渐忘记尼古丁的味道。

**营养早餐必不可少**  
刚开始戒烟时，那些随之而来的情绪烦躁、低迷、失眠等，让很多人半途而废。此时，最好的办法就是规律性的吃少量的早饭。可选择一些消化慢的食品，如几个干杏子、一个苹果、一个梨、一杯低脂酸奶、一片燕麦饼干或者一片杂粮面包。这些食品能提高大脑复合胺的水平，让你一上午都感觉良好，并抑制戒烟带来的抑郁。另外，鸡肉、猪肉、花生、芸豆、沙丁鱼也可以多吃，它们都含有丰富的色氨酸和蛋

白质。  
**高蛋白午餐不犯困**  
很多人不论吸烟与否，都会在午饭后犯困、精神不集中。克服这种症状的有效办法，就是午餐时摄取一些优质蛋白，包括瘦肉、鱼、鸡蛋和大豆等。另外，嚼口香糖也能在一定程度上帮助集中注意力。

**睡前一杯镇定饮品**  
临睡前应该吃一些能安抚精神的食物，对于处在戒烟初期的人来说更是如此。可以喝上一杯热的含奶饮品，甘菊茶也是不错的选择。甘菊茶中含有镇静成分，有助睡眠。  
吕庆昭



# 鼠标垫

## 选健康的

建议：  
1. 不要选择太花哨的鼠标垫，因为不同颜色的漫反射速度不同，而五彩缤纷的颜色会导致光电鼠标乱跑，导致手腕劳累。  
2. 选择厚度在2.5~4毫米之间的鼠标垫。太薄，手腕内侧会摩擦桌面；太厚，则会造成手腕悬空，导致腕管韧带压力增大。  
3. 塑胶垫透气性不好，特别是天热长时间使用时，腕部很容易出汗。建议选择棉布的鼠标垫。  
王艳

长期使用鼠标容易患上腕管关节综合征，而一个合适的鼠标垫可以减缓腕部压力。  
据《悦己》杂志报道，澳大利亚悉尼大学医学研究院的邓迪莫肯纳博士提供了三条选择鼠标垫的

## 健康信息

### 让帕金森停止抖动

帕金森是脑神经受损所致，最初手抖、僵直、小碎步、易跌倒等，Ⅲ期后病情加重，面无表情，流口水，穿衣吃饭需协助，甚至卧病在床……服西药出现便秘等副作用，苦不堪言。

医学界公认：攻克帕金森必须修复受损神经，且要早治。

加拿大盖特博士“1+1 脑神经再生理论”：联合使用神经生长因子 NGF 和神经节苷脂 GM<sub>1</sub>，GM<sub>1</sub> 介导 NGF 数十倍增强其活性，修复受损脑神经，明显改善抖动、僵直等《中华现代临床医学杂志》。

河南健脑堂采用加拿大盖特科技成果，患者联合使用 3~6 个月后，抖动、僵直减轻并消失，走路稳当，不流口水，生活自理，甚至能骑自行车。

重要提示：近日，新到《瑞士帕金森康复丛书》(内含饮食、锻炼技巧等)50 套，免费赠送帕金森患者，请提前预约。

详询：(0391)2837600 (0371)67715057 朱华



### 看电视做做摇晃训练

老年人腰部难免或多或少都有问题，专家说，为了让腰部能尽量保持灵活的状态，老年人最好能增加腰部小幅摇晃的锻炼。

这种摇晃训练不必像每天定时晨练那样专时专用，动作幅度也不用那么大，动起来也很随意。老年人平时坐着看电视的时候，在椅子上垫一个充气垫或水垫，也可以用厚一点的海绵做一个垫子。这样，老年人可以一边看电视，一边小幅度地摇晃腰，这样每天锻炼一会儿，长期坚持，可以达到有效的锻炼效果。

常宾

### 塑料袋不宜装熟食品

现在，无论是买水果、蔬菜、鱼肉还是熟食品，商家都会用塑料袋为你包装，甚至在消费者喝粥、吃面时，商家还要在碗上套一个塑料袋。殊不知，这些“毒袋”正在慢慢地侵害消费者的身体健康。

据专家介绍，正常的塑料袋主要原料是聚乙烯，无味无毒、半透明。再生塑料袋主要成分是聚氯乙烯，会散发出刺鼻气味。目前，市面上使用的黑、红、黄、蓝等深色的塑料袋，有相当数量是利用工业废弃物和医疗机构丢弃的塑料垃圾回收加工的，未经过任何消毒处理，还有严重超标的病菌和致癌物。用这种再生塑料制品包装直接入口的熟食品，对消费者的身体健康将造成严重的后果。

陈勇 王炯

## 健康超市 刊登内容：药品、保健品、医疗器械等 规格：5.75x3.31cm 订版电话：2206948

**焦作市交通医院外科**  
**痔瘕、腋臭、前列腺、各类疣**  
微创治疗  
13017512340 不住院、无痛苦  
地址：市腾飞雕塑东路北 5869959

**享泰药业疝气带——**  
**专治疝气**  
● 专利产品 ● 国家首创  
买疝气带 送疝气贴  
地址：市康晖大药房(腾飞雕塑南 100 米市十八中对面) 电话：13103998636

**象人根活素**  
**绿色治疗男性疾病**  
功能主治：前列腺疾病、阴茎短小、阳痿、早泄、举而不坚、射精无力、体弱肾虚、性欲冷淡  
15元/盒(6粒精装) 买10送2  
● 再送价值 68 元 kago 象人精元活素  
地址：市民大药房(塔南路军分区对面) 电话：3299199  
爱心大药房(人民医院住院部对面)

**肤康净**  
**牛皮癣、痤疮、皮炎、湿疹、瘙痒性皮肤病。**疗效好，就是敢承诺，无效退货退款。  
地址：市康晖大药房(腾飞雕塑南 100 米市十八中对面) 电话：13103998636

**聪耳组合**  
耳聋耳鸣一塞就灵  
丁教授磁波聪耳康+丁教授耳聋通窍丸+丁教授生物聪耳液  
双路给药，6 大前沿科学技术，组方独特  
主治：● 耳鸣：肾虚性耳鸣、老年性耳鸣、紧张性耳鸣、神经性耳鸣、药物性耳鸣等 ● 耳聋：老年性耳聋、噪声性耳聋、药毒性耳聋、耳背、听力下降等 ● 耳病并发症：脑鸣、眩晕、头痛、失眠、健忘等  
地址：市民大药房(塔南路军分区对面) 迎鹤堂药店(山阳建国宾馆西门对面) 电话：2276883

**董氏神贴**  
主治：强直性脊柱炎，腰椎间盘突出，颈椎病，肩周炎，骨质增生，风湿、类风湿性关节炎，一贴见效。  
地址：市太行西路脑科医院(中医科) 电话：5885395 13639621488

**冰王熏衣草**  
祛疤凝胶·祛疤液  
解决疤痕三大难题  
1. 对于新创伤肌肤在愈合后，可完全避免疤痕生成。  
2. 对一年内的疤痕组织，可达到接近完美的修复效果。  
3. 对五年内的旧疤痕组织，可使凹凸部分软化变平，并使色素减退。  
地址：蓝十字大药房、怀庆堂大药房、爱心大药房 电话：13839173501 各大药房均有销售

**冰王灰甲止**  
采用美国 SIMP 公司研制的生物强力渗透技术，有效成分深入指(趾)甲深处，能迅速祛除灰指甲，再生健康新甲。  
1~2 天，疼痛明显减轻；每周 2~3 次，并用创贴包裹坚持使用 1~2 个月即可长出新甲。  
地址：怀庆堂大药房、爱心大药房、三笑堂大药房 电话：13839173501 各大药房均有销售