

沉溺十字绣 当心伤眼又伤颈

近些年，不少家庭甚至职业女性都热衷于绣十字绣。在一些工作压力较大的白领丽人中，十字绣甚至被提升到缓解压力、修身养性的休闲方式高度：在刺绣过程中，她们全身心地沉浸在刺绣所带来的乐趣之中，不知不觉间就会忘却工作、生活的所有烦恼。但是，她们没想到在忘却烦恼过程中，自己的健康也正在一针一针地被锈蚀，而这种危害对长期在电脑前伏案工作的白领丽人们更加严重。

眼睛干涩 视力模糊

当绣十字绣时，眨眼次数常减少至每分钟4-5次（正常情况下平均每分钟眨眼20次），这样两次眨眼的间隔变长，使得眼球表面泪膜不能及时更新和补充，泪液蒸发，泪膜缓慢变薄，直至泪膜发生破裂，失去泪膜的保护，就会出现眼睛干燥酸涩的症状。长此以往，便会患上干眼病。

且十字绣时，眼睛必须长时间保持一个固定的焦距不变，负责调节焦距的眼肌就只能持续保持收缩状态，导致眼部血液流动滞缓、淤血和神经紧张，最后焦距调节失败，出现视物模糊。对于眼睛健康程度比较好的人，经过休息可以恢复，但是近视、眼内压增高的人常常会诱发青光眼。

长期低头 损伤颈肩

除了眼部的不舒服，绣女们最常感受到的不适来自颈部，长时间绣十字绣会感到颈部甚至肩膀酸痛，严重的还会出现手指麻木。

绣女们在绣十字绣时，长时间“埋头苦干”，日常工作中又常常低头面对电脑，颈椎、椎间盘、韧带、关节以及颈部肌肉长期得不到休息而造成慢性损伤。慢性损伤逐渐累积，先引起肌肉劳损、椎间盘退变以及椎间隙狭窄，然后出现韧带的松弛，钩椎关节可以出现增生性的骨刺。增生的骨刺暂时增加了颈椎的稳定性，但是突出的骨刺同时也可以压迫和刺激颈部的神经根，导致手麻、脑血管缺血等症的出现，这就是我们熟知的“颈椎病”。张正修



相关链接

如何做个健康绣女

- 1、每天绣十字绣的时间最好控制在4小时以内，连续工作1小时应休息10分钟，1周内最好不要超过20小时。此外环境照明要柔和，避免亮光直接照射到绣布上。
- 2、长时间绣十字绣，应多吃一些新鲜的蔬菜和水果。为预防角膜干燥、眼干涩、视力下降、甚至出现夜盲等，应多吃富含维生素A的食物。
- 3、打哈欠其实也是一个最简单最直接湿润眼睛的方法。但如果你打哈欠没有泪水涌出，那么就应当心是否患上了干眼病。

孕妇吃海鱼 应“挑挑选选”

一般来说，孕妇吃鱼对自身和胎儿是有益的。但近年来美国曾公布4种鱼类（鲨鱼、马头鱼、剑鱼及马加鱼）汞含量过高，孕妇、计划怀孕女士、喂人奶妈和幼儿不宜食用。

后来又又在黑名单中加入7种海产品，以保障妇女幼童免受水银中毒之害。这7种海产品分别为金枪鱼、墨西哥湾牡蛎、海鲈、比目白鲑鱼、马林鱼、梭子鱼及白口。

当局还建议孕妇应减少食用罐头装的金枪鱼、鬼头刀、鳕鱼及狭鳕，因为这类罐头的汞含量也很高，食用的分量应以每月一次为限。

专家指出，孕妇可安全食用的海产品，包括人工饲养的鳟鱼及鲑鱼、虾、左口、太平洋三文鱼、黄鱼、中大西洋蓝蟹及黑丝蟹。

研究证明，胎儿在母体吸收过量的汞，会影响脑部神经发育，将来学习能力会有缺陷，以及智力发展迟缓等后遗症。易勇

饮食养颜 因年龄而异

15-25岁 这一时期正是女性月经来潮、生殖器官发育成熟时期，随着卵巢的发育和激素的产生，皮脂腺分泌物也会增加，因此要使皮肤光洁红润而富有弹性，就必须摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素，如白菜、韭菜、豆芽、瘦肉、豆类等。同时，注意少吃盐，多喝水。这样既可防止皮肤干燥，又可使尿液增多，有助于脂质代谢，减少面部渗出的油脂。精典菜目为：黄豆芽排骨汤、白菜猪肉炒木耳。

25-30岁 此时女性额及眼下会逐渐出现皱纹，皮下的油脂腺分泌减少，皮肤光泽感减弱，粗糙感增强。所以在饮食方面，除了坚持吃淡食、多喝水的良好饮食习惯外，要特别多吃富含维生素C和维生素B的食品，如芥菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等。精典菜目为：胡萝卜土豆炖牛腩、海带木耳骨头汤。

30-40岁 此时女性的内分泌和卵巢功能逐渐减弱，皮肤易干燥，眼尾开始出现鱼尾纹，下巴肌肉开始松弛，笑纹更明显，这主要是体内缺乏水分和维生素的缘故。这一时期要坚持多喝水，最好早上起床后喝一杯（200-300毫升）凉开水。饮食中除坚持多吃富含维生素的新鲜蔬菜水果外，还要注意补充富含胶原蛋白的动物蛋白质，可吃些猪蹄、肉皮、鱼、瘦肉等。精典菜目为：花生猪蹄汤、肉皮蹄筋煲。李翠

小叶增生莫吃蜂王浆



小叶增生患者不能吃蜂蜜，因其含雌激素。这一说法盛传已久，但又没有定论，所以很多人关心。今天，我们来说说清楚。

先讲讲“小叶增生”是什么病。小叶是乳腺的一种叶状组织结构，通常所说的小叶增生，在医学上就叫“乳腺增生病”，是一种最常见的乳房疾病。它既非肿瘤，亦非炎症，只是乳腺细胞数量增多的一种表现，其特征为乳房肿块和乳房疼痛。

乳腺增生病的发病原因，主要与雌激素、孕激素等性激素平衡失调有关。病因学说是，雌激素增多，长期刺激乳腺组织，由于缺乏孕激素的节制与保护作用，导致乳腺增

生。也就是说，雌激素是乳腺增生的关键因素之一。

那蜂蜜里有没有雌激素呢？蜂蜜不含雌激素，蜂王浆倒是含雌激素成分。蜂蜜是工蜂将采集到的花粉、花蜜，加上唾液分泌物酿造而成；而蜂王浆则是工蜂头部腺体的分泌物，专给蜂王吃的，更有营养。

蜂蜜入药，由来已久。中医认为，蜂蜜有护肝、润肠胃、益气解毒等功效，常用于治疗便秘、胃溃疡、瘙痒、烫伤等。小叶增生患者可以吃蜂蜜。蜂王浆具有滋补、强壮、益肝、健脾功效，能促进代谢，延缓衰老，但因其含有雌激素成分，所以孕妇、乳腺疾病患者等不能吃。

就预防小叶增生而言，要注意六个字——多吃素，少生气。

于惠中

让60岁患者换上20岁的肺

气管炎、哮喘病，大型免费赠药！“藏神咳喘消”不做虚假宣传，只用疗效说话，医学缔造健康，让痛苦永不在！

患者求口表	
姓名	电话
年龄	手机号
性别	发病时间
地址	邮编
疾病种类 (有的“√”)	气管炎 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 肺气肿 <input type="checkbox"/> 尘肺 <input type="checkbox"/> 矽肺 <input type="checkbox"/> 支气管炎 <input type="checkbox"/> 阻塞性肺气肿 <input type="checkbox"/> 肺心病 <input type="checkbox"/>
症状 (有的“√”)	咳嗽痰多 <input type="checkbox"/> 胸痛 <input type="checkbox"/> 胸闷 <input type="checkbox"/> 气短 <input type="checkbox"/> 心慌 <input type="checkbox"/> 啰音 <input type="checkbox"/>
有无药物过敏史	
补充说明	

本广告长期有效

专家咨询电话: 0351-8269727 4625037 来信地址: 山西省太原市五龙口街16号山西仁康医药有限公司 收件人: 王刚
信息平台: 13835185296 全国免费咨询电话: 800-806-1758 邮编: 030013 乘车路线: 1.6,9,11,601路到五一广场下车即到

帕金森·脑萎缩·脑梗·偏瘫的救星

国际专利 无与伦比 签约治疗 药到付款

【辉瑞活脑克脑王】系列药品由诺贝尔医学及生物学奖获得者埃里克·坎德尔博士率领世界一百多个国家的脑病科学家，联合我国最大、最具权威的脑病科研机构——中国国际神经细胞研究总院，世界医药巨头美国辉瑞，历经多年，成功研制出世界上首个唯一能彻底根除帕金森·脑萎缩·脑梗·偏瘫的特效绿色药。该药配方科学严谨，疗效是传统药物的几十倍，被世界卫生组织唯一指定为未来治疗脑病的专用药。

【辉瑞活脑克脑王】经过几十万例患者临床验证，具有以下独特功效：①独含海洋动物(海龟海蛇)脑髓干细胞，能迅速穿透血脑屏障，营养修复大脑神经细胞，彻底清洗被堵塞的血脑屏障，给大脑补充足够的血液和氧气，激活活脑细胞再生，促进多巴胺的合成和再生。②超强的生物活性蛋白能迅速改善大脑血液微循环，恢复血管弹性、软化血管，通络化栓，降三高，预防其它心脑血管疾病的发生。③取材于热带、青藏高原的活脑安神因子直接穿透大脑皮质，激活处于抑制状态的脑细胞，开窍健脑增智，活血除痰、填精补髓，迅速改变患者记忆力减退、反应迟钝、语言障碍、行动不便、手足震颤、大小便失禁等症。同时解除长期服用西药、中草药留在体内的毒素，摆脱药物的依赖性、成瘾性，标本兼治、连根除。

签约治疗：无论患者年龄多大、病史多长，7-10天都有明显疗效。一般1-2个疗程即可康复，严重患者3-4个疗程即可康复。愈后10年复发免费指导治疗，直到彻底痊愈为止。

特大喜讯：凡购买【辉瑞活脑克脑王】，一律优惠50%。买一个疗程送一个月，买二个疗程送二个疗程，并可以获得一份“放心药品质量万里行签约治疗合同书”，此合同书受法律保护。望新老患者相互传达。【辉瑞活脑克脑王】系列产品已通过国家权威部门严格检验和认证，药品盒上都贴有国家3.15的激光防伪商标和国家老干部局专用荧光防伪标签，每颗胶囊都有中、英文辉瑞字样，原装英文药瓶、药盒。三重防伪，杜绝假冒。(有些地方发现假冒，请患者认准辉瑞字样)正规医院发票，凡服用10天无疗效全额退款，患者可以放心使用。

全国免费电话：**400-669-3866**
24小时专家热线：**010-51295341**
短信订购：**18611978090**

地址：北京市海淀区河北路26号 京药广(文)第2011093022号
亚太地区技术指导及分装机构：中国国际神经细胞研究总院 官方网站：www.hrhkwc.com