

百万读者,新民健康会员服务中心“喊侬来白相” 让你零距离享受“健康+”Style

贺天宝 叶雪菲

你想要得到专家的健康指点吗?你愿意有个医生朋友吗?你仍在担心不熟悉电子产品就无法获得健康信息吗?今日起,新民健康会员服务中心正式开张啦,只要你报名成为新民健康会员,我们愿意帮助你实现梦想!

“互联网+”是今年以来最潮的词汇,新民健康会员服务中心也为我们读者“家人”准备了一桌“健康+”大餐,让你享受“四大健康”:

健康圈——上海名医专家团 500 多位名医和你搭建“朋友圈”,咨询、活动、会诊……做你健康最坚实的后盾;

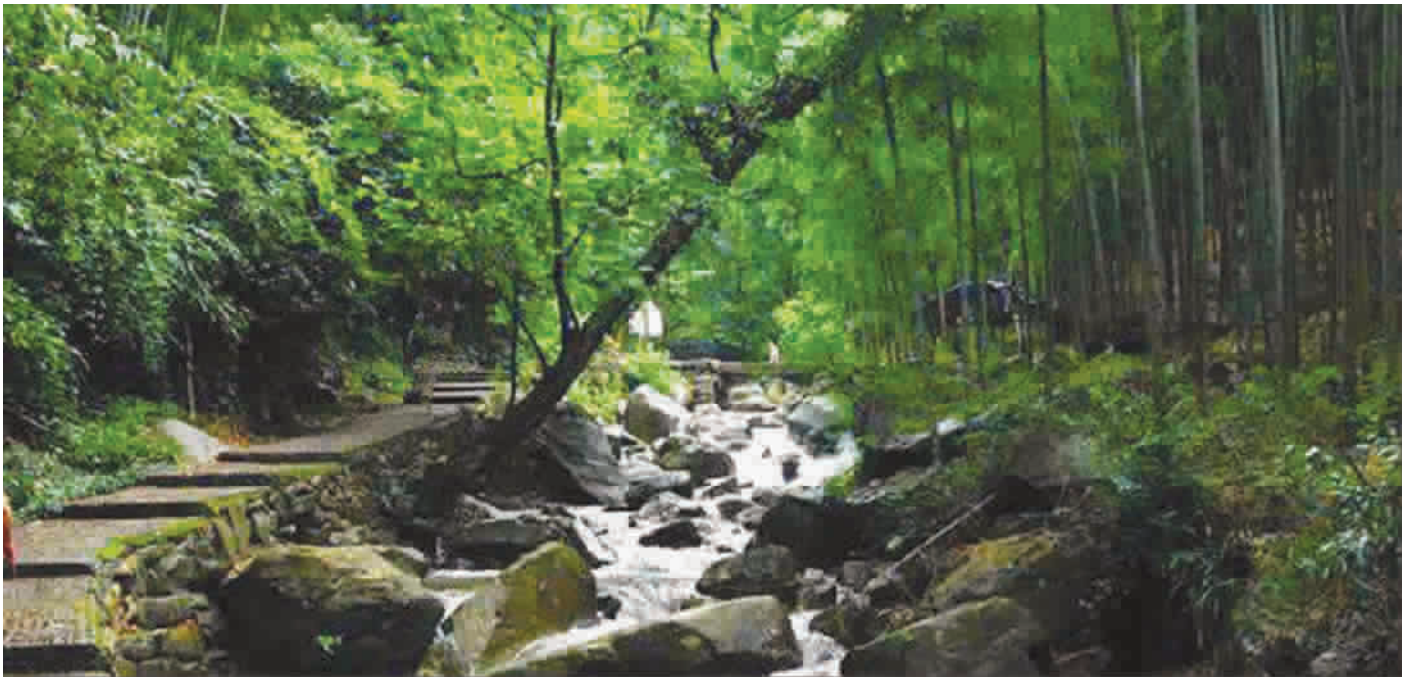
健康讲堂——健康周周讲,和专家面对面交流,解答你健康的困惑;

健康养生——汇集最多的营养保健“妙招”,提供灵气养生的“仙居”,为你生活更有质量“谋划方圆”;

健康信息——只要关注上海名医和晚宝网微信,每天推送最实用、最前沿的健康养生信息,让你足不出户就能了解最新、最全的保健资讯。

如果你想成为新民健康会员;想拥有一个能给你健康指导的医生朋友;想与专家面对面交流解惑;想在就医寻药时获得最及时的帮助;想足不出户就了解最新最快的养老信息,那就赶快加入新民健康会员服务中心吧!新民健康会员服务中心秉承为会员提供优质服务的理念,做你最贴心的健康顾问。拨打热线 021-33190919,就可以电话报名成为我们的会员!或者发送短信:13918564706

扫一扫微信二维码:



开胃菜:E 药前沿

你想知道最新的医学技术吗?你想知道最前沿的健康信息吗?你想得到第一手养生知识吗?赶快加入上海名医和晚宝网微信,浏览“E 药前沿”吧!拨打热线 021-33190919,同样可以电话报名成为我们的会员!
E 药前沿初体验

- 研究发现高血糖影响记忆,糖尿病患者易患老年痴呆
- 止疼药越吃越没效,台大研究延长止疼效果
- 日本引进嗅癌犬诊癌,准确率高达 99.7%
- 科学家研制突变酶,A 型 B 型都能转成万能血

- 美国 NASA 科学家研发出生发头盔,治疗秃头
- 救人如救火!美国发明可探测埋埋者心跳的雷达
- 科学家发现人类衰老主因:异染色质紊乱
- 男性蓄胡有魅力?研究称胡须脏过马桶

甜点:健康跟我走

“世界这么大,我想去看看!”这样的愿望对于许多老年人,尤其是患有疾病的老人,曾经只是梦想。但现在,报名成为新民健康会员,我们愿意帮助你实现梦想!“健康跟我走”,新民健康会员出游,由专业医护人员带队,集齐好山、好水、好空气,让你品尝不一样的养病、养生、养健康。雾霾赶不走?来一场说走就走的洗肺之旅

据上海市环境监测中心的统计,2014 年全年,上海市空气污染天数为 80 天,严重的雾霾、污浊的空气、喧嚣的环境不断威胁着我们的健康。空气污染是导致呼吸系统疾病、心肺疾病、肺癌、心律失常等问题的最大杀手。

用一周、一个月甚至更长时间逃离雾霾城市,让肺享受一次彻底的“大扫除”。不仅愉悦身心,对健康也大有好处。专家指出,选择空气新鲜的地方,每日进行 2-3 次胸腹式呼吸,能较多地吸进氧气,吐出二氧化碳,可促使肺部清洁,保护呼吸道。特别是吸进新鲜空气中的大量负氧离子能促进人体细胞代谢活跃,增强人体抵抗力,改善肺功能和心肌功能,同时对过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、上呼吸道感染等均能起到缓解或治愈作用。

距离上海不远的临安白水洞是中国最佳养生福地之一,植被覆盖率高达 98%,夏季平均气温 21℃,空气清新,每天可释放 12 万公升氧气,每立方米负氧离子含量更是达到了 8000 个。6 月 1 日起,每周一新民健康会员服务中心将组织会员赴白水洞展开为期七天的洗肺养生之旅。在这里,清晨你可以尽情畅吸大自然馈赠的清新空气,在竹林山水间“大展拳脚”;慵懒的午后赴一场别具风味的养生茶宴,抑或是来一场趣味横生的老年运动会;晚间一起在漫天繁星的夜空下共舞共曲。此外,养生团还开设有内容丰富的养生讲堂,配备绿色健康的农家风味宴。

前菜:玩转健康圈

健康圈上桌!爱健康的亲们速速围观!你想知道目前自己存在哪些健康问题吗?你想由“一号难求”的大专家来为你评估健康危险因素吗?新民健康会员服务中心首秀,推出首波会员服务——玩转健康圈,作为热爱养生、健康的你,别错过如此美味的“健康大餐”哦!
5.30 首场健康圈预告

健康圈主题
高血压你不知道的事
活动时间:5 月 30 日

活动形式:瑞金医院、龙华医院等专家亲临现场,面对面“会诊”高血压
活动名额:将向首批会员开放报名,限额 50 名
拨打热线 021-33190919,抢先报名享受会员服务!

主菜:健康新一招

想要寻医问药,又不想上医院挂号?听别人介绍却担心不靠谱?现在,看晚报、浏览晚宝网微信就有名医专家为你答疑解惑!

你了解高血压吗?

问:自从天气热起来,我就开始恢复晨练了,但每天早起总觉得不太舒服,我本身只有高血压,是不是因为一个冬天没有这么早锻炼所以身体不习惯了?
国内著名血压监测专家朱鼎良教授:人体血压在 24 小时中不断波动,多数人(包括高血压患者)一天中血压最高的时段在清晨,清晨也是心肌梗死和脑卒中的高发时段。高血压患者,一般会有晨间血压升高的现象,一般不建议晨练,最好在傍晚进行体育锻炼。
问:我习惯每天早上起床后先喝一杯淡盐水,但我听说高血压患者不能喝,这是真的吗?喝了有什么坏处?
上海中医药大学附属龙华医

院内科苑素云副主任医师:淡盐水会加重高渗性脱水,令人更加口干。而高血压患者应低盐饮食,每日摄入食盐量只有 3 克左右,引用淡盐水不利于低盐饮食的控制。另外,对于大多数高血压病患者来说,清晨是人体血压升高的第一个高峰,晨起饮用淡盐水不仅无益,而且危害健康。
问:夏天快到了,我的血压最近降低了不少,是不是可以少吃点药,或者停药一段时间了?
国内著名血压监测专家朱鼎良教授:夏天血管舒张,出汗导致血容量减低,都会使血压相对下降。但是应该依据血压水平逐步减少药物用量,不可擅自停药。对于某些重症、高龄、动脉硬化的高血压病患者在持续高温时,或情绪波动等因素的影响下,血压常常不降反升,甚至发生心脑血管急症。
问:我有高血压,每天都是早晚两次吃药。想知道降压药一般要选择什么时段服用最好?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院合理用药免费咨询门诊主任年华博士:如病人服用的是长效制剂,可根据自身血压情况选择早上 7 时或下午 3 时服用;如是中短效制剂,可分别于早上 7 时和下午 3 时服用。有的病人属于白天血压控制良好,夜间血压高型,此类病人宜晚上服药。但忌睡前服用降压药物,需要晚上服用降压药物的正确方法是睡前 2 小时服药。
问:我既患高血脂又患慢性胃炎,每天都得服用两种药,一直疑惑降脂药和胃炎药是否可以同服?会不会有相互作用?
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院合理用药免费咨询门诊负责人年华博士:降脂类药物与抑制胃酸药物,如奥美拉唑等拉唑类药物都是在肝脏经由细胞色素 P450 代谢,若这两种药物同时服用会减缓代谢。为了最大限度避免药物的相互作用,建议两种药的服用应间隔为一小时。

更多疑问请咨询新民健康会员服务中心热线:021-33190919