

今天，
你健康维养了吗？

世卫组织统计：发达地区 95%以上女性参加了健康维养

对于现代女性来说，健康已不再仅仅局限于没有生理疾病，而应该是一种身心和谐的状态。从被动求医到主动就医，进而转换为一个注重维护和预防的健康需求者，新时代女性的健康理念已经发展到了更高层次——健康维养，达成生活与健康的完美统一，全面升级生活品质。

被誉为 21 世纪国际“主动健康理念”经典之作的女性健康维养，深受西方发达国家以及我国香港、台湾和北京、上海、广州等地女性的喜爱和欢迎。据世界卫生组织统计，欧美发达国家以及亚洲发达地区的女性参加女性健康维养项目的比例高达 95% 以上。

何为女性健康维养

由洛阳协和医院独家首推的女性健康维养，综合运用物理疗法、中医中药、保健按摩、营养膳食和心理疏导等方式对女性生理功能进行系统维护和保养。女性功能维养以调节女性内分泌平衡为核心，以健康保健、预防疾病、亚健康干预、疾病康复为目的，在关注女性身体变化的同时，提醒您注意生活中常常被忽略的潜在隐患，抑制和扭转危害身体健康的隐患因子，从而达到一种疾病预防、年轻态保养、身心平衡调理的和谐健康状态。



女人不同年龄需做不同的维养

在不同的年龄段，女性的生理功能和健康状况是不同的，因此，需要采取不同的手段来进行有针对性的维养。

适合青春少女的健康维养，以帮助青春少女的第二性征得到充分发育为目标，特别是帮助乳房健康发育，美姿塑形；调理卵巢功能，预防月经紊乱。为中年女性设计的维养目标为：调节内分泌功能，改善产后形体，收缩阴道，防止产后阴道松弛；调节性功能，提高性生活质量；防止乳房下垂和萎缩；消除紧张情绪，调节身心健康。而适合临近更年期或已进入更年期的女性的健康维养，则着重实现以下功效：调节内分泌，缓解更年期症状，推迟绝经，提高性功能；预防心血管疾病和骨质疏松；促进肠道功能，防止便秘，排毒养颜，达到舒缓身心的目的。（和悦）

“关爱女性、感恩母爱”健康公益行活动“火”了

五月，陪妈妈做健康体检

妇检套餐、健康维养、微创手术限价等公益活动广受关注

妈妈的幸福，就是看着子女一天天长大；而困扰子女的，就是从真正懂事起看着妈妈一天天老去。妈妈身体健康是做子女最大的幸福。温情 5 月，感恩母爱成了社会主旋律。抽时间陪妈妈到医院做次体检，抵御初夏时节妇科疾病的人侵，可谓表达孝心的最好方式。

“关爱女性、感恩母爱”健康公益行活动现场火爆

定期进行妇科检查，是及时掌握自身健康状况的有效方法。由洛阳日报报业集团和洛阳协和医院联合推出的“关爱女性、感恩母爱”健康公益行活动，为已婚女性和广大母亲量身定制妇检套餐，其中妇科内诊、阴道彩超（子宫及附件）等 5 项妇科检查仅需 51 元，宫颈 TCT 筛查或乳腺钼靶检查套餐优惠价 100 元。活动消息一见报，就吸引了众多洛阳百姓关注的目光，有人担心活动期间人多，还纷纷通过电话或网络的方式提前预约。

笔者在活动承办方洛阳协和医院看到，偌大的大厅挤满了等待接受健康体检的人，医院医护人员忙前忙后。据导医小姐介绍，才上班 1 个小时，她们楼上楼下引导患者就医、帮患者取药已经跑了不下 10 趟。为了患者得到最好的服务，医护人员纷纷放弃休息，全力以赴投入到工作中来。



洛阳协和医院妇科诊疗中心协办 电话：63211111

据悉，由洛阳日报报业集团联手医疗机构推出的健康公益行活动，除了推出女性体检优惠外，还推出了女性健康维养“二赠一”、10 大妇科微创手术限价惠民等公益项目。活动持续至 5 月底，可充分满足女性朋友健康体检、女性患者就医和手术的需求。

女性健康问题凸显 专家提醒关注健康焦点

女儿、妻子、母亲、女人从一出生就注定了将拥有多重身份，工作的辛劳和对家庭的付出，让女人的身体更容易受到疾病侵袭。从“关爱女性、感恩母爱”健康公益行开展近半个月的接诊情况来看，患子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变、乳腺疾病等妇科疾病的患者明显增多，这与时下某些不健康的生活方式有较大关系。

洛阳市医学会妇产科分会名誉主任委员、洛阳协和医院妇产科科学带头人孟惠吉教授指

出，女性朋友在不同年龄段的高发疾病不同，应提高自我保健意识，关注不同年龄段的健康焦点。

女人 30 岁：每年做一次妇检

除了常规的妇科检查外，女性尤其是长期处于高压下的女性，还要特别重视乳腺肿瘤、宫颈肿瘤、卵巢肿瘤等妇科恶性肿瘤的筛查。

女性朋友可以每月进行一次乳房自检，采取仰卧的姿势由指腹顺时针按压乳房，如果摸到结节应及时就医。美国 R 型高频乳腺钼靶检测仪，是目前最先进的乳腺检查设备，乳房有没有问题 10 分钟就能知晓。结合多年临床发现宫颈病变呈年轻化趋势，女性患宫颈病变以 30 多岁至 50 岁最为集中这一现状，孟惠吉建议年轻的母亲包括有性生活的女性，每年也要进行一次宫颈防癌

检查、TCT 液基细胞检测，可提前 3 年到 8 年筛查出宫颈病变。

女人 40 岁~50 岁：关注更年期问题

“你是不是到了更年期？”人们总喜欢拿这句话来形容脾气暴躁、喜怒无常的女性。更年期是女性停止排卵和月经的时期，一般在 50 岁左右。进入更年期后雌激素分泌减少，不少女性会出现情绪不稳定，易激动、紧张，失眠、记忆力减退等症状。处在更年期的女性，更应该学会珍爱自己，丈夫也要给予处在特殊时期的老婆更多的理解和帮助。

女性如果 55 岁仍未绝经，应引起足够的重视。孟惠吉指出，绝经延迟的原因可能与雌激素分泌过多、子宫肌瘤、子宫内膜问题等有关，定期做妇科检查和 B 超，可及时发现病变。而流行于发达国家的女性健康维养，通过子宫、卵巢等年轻态保养，可有效延缓更年期，并预防妇科疾病。

女人 60 岁：爱护骨质和心脏

妇女停经后，因为缺少女性荷尔蒙，骨量会减少，容易造成骨折，尤其对 60 岁以上的老人危害最大，所以，65 岁以上的妇女应筛检骨质疏松症。同时，还要学会看症状，如中风、糖尿病、妇科病和常见恶性肿瘤的症状，特别要留意心脏。现代医学研究发现，心脏病也是女性健康的一大杀手。孟惠吉提醒，接近更年期或处于更年期的女性，患心脏病的几率开始上升，因此每年定期做心电图等相关检查必不可少。（凌悦）

世界卫生组织最新推荐技术：

“瑞芙”生物氧治疗仪 捍卫女性健康

集妇科疾病治疗与女性健康维养于一体的世界顶级设备瑞芙生物氧治疗仪，自落户洛阳协和医院以来，因其功效神奇，深受注重健康和保养的女性喜爱。

瑞芙生物氧治疗仪，对杀灭致病菌有奇效。生物氧以液体形式渗透到细菌、病毒等多种致病菌的组织内部，可氧化分解细菌、病毒内部成分，使细菌、病毒等多种致病菌的新陈代谢和繁殖过程遭到破坏，从而杀灭细菌、病毒等多种致病菌。该技术

为无创伤治疗，导气头设计充分考虑到女性的生理特征，可使其感觉更舒适，尤其适合未育女性。其快速渗透的特性，借助气体弥漫使生殖道处于一定浓度活性氧的浸泡中，对病变细胞、组织有极强的渗透作用，起效迅速，疗效持久。该技术 360°全方位接触病灶，可将深藏在阴道皱褶上的细菌、微生物、病原体等致病菌彻底消灭，杀菌到位更彻底，让治疗不留死角。该技术同时具有功能全面的优势，生物

氧、活性氧的成分可增加细胞活力，杀毒的同时抑制致病微生物的生长和繁殖过程，修复期短，兼备杀菌、消炎、止痛功能。

瑞芙生物氧治疗仪，经长期临床验证，治疗无创伤，无任何毒性和副作用，经权威认证，被世界卫生组织（WHO）确认为治疗妇科炎症最有效的手段之一，并列最新推荐技术，由洛阳协和医院独家引进，专业治疗阴道炎、盆腔炎、宫颈炎以及其他妇科生殖感染疾病。



健康 SPA 新理念 健康功效三重奏

健康维养，不仅仅是保养和维护那么简单。协和医院妇科专家、中医硕士刘敬平主任指出，女性健康维养益处多多，一次维养可以实现“一箭三雕”的功效。

第一，预防至上。

能及时对女性进行健康体检、健康分类、健康评估、健康咨询和健康指导，从而全面促进个人健康。

第二，治疗为辅。

在预防的同时，可以抑制和扭转危害身体健康的隐患因子，从而达到疾病预防、年轻态保养、身心平衡调理的和谐健康状态。

第三，加强保养。

健康维养以调节女性内分泌平衡为核心，运用物理疗法、中医中药、保健按摩等方式，对女性生理功能进行系统的维护和保养。强化保养，使女性身心得到同步调理。