

专家 忠告

春季养生五不宜

春季如果不按照正确的方法养生,那么夏季则会出现相应的不适。

春捂不宜过度

大家都知道“春捂秋冻”,但不是随便“捂捂”就能达到保健的效果。专家说,捂的度就是不能出汗,如果天气很热了还里三层外三层地捂着,出很多汗就不好了。

春天情绪不宜平和

一年之计在于春,春天可以说是一年中非常重要的季节,对于养生也是如此。以往,一说到养生,人们就会说心态平和,但春季养生却不同。专家说:“春天不要平和,春季一定要让心情愉悦,秋天才要讲求平和。”

雾天不宜锻炼

春季的到来,越来越多的人加入了锻炼的队伍,但雾天不宜进行锻炼。雾中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

不宜过早穿凉鞋

俗话说,病从脚起。现在很多年轻女孩,很早就开始穿凉鞋了,这对身体非常不好。脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇,小腿内侧为肝、脾、肾三阴经,外侧为胆、胃、膀胱三阳经,



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

对人体来说非常重要,所以一定要注意保暖,不宜过早穿凉鞋。

香蕉和梨不宜吃

中医认为,春夏养阳,所以春天应该多吃一些辛味的东西。比如,民间讲究在农历二月二吃春韭做成的春饼,韭菜就是辛味的,具有生发的作用,让人

微微出汗,可以帮助体内的寒气发散。另外,也可以吃一些辣椒、萝卜等。

相反,那些滋阴的、寒凉的食物就不宜在春季食用(特殊病人除外),比如香蕉、梨、百合、银耳等。特别是生冷的东西,像冰激凌、冷饮等,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。(春一)

身边提示

感冒时慎戴隐形眼镜

乍寒还暖,是感冒的高发期,医生提醒,感冒患者佩戴隐形眼镜,极易患上角膜炎等眼部疾病。

医生介绍,感冒咳嗽和打喷嚏时,人们往往要把手放在嘴前遮挡一下,此时患者手上会沾有大量病菌,病菌很容易在取、戴隐形眼镜时进入眼中污染角膜,又因鼻子和眼睛通过鼻泪管连通,人感冒时很容易将细菌和病毒传递到眼部,造成感染。

感冒时眼结膜也常伴有炎症,特别是

发热时眼睛局部抵抗力下降,泪液分泌减少,细菌大量繁殖沉积在隐形眼镜与眼球之间,使隐形眼镜透氧性降低,此时戴隐形眼镜会诱发或加重眼部的炎症。

另外,很多抗感冒、止咳和止痛药中含有抑制泪液分泌的成分,常戴隐形眼镜者的眼结膜、角膜本身就易干燥,服用此类药物会进一步降低眼角的湿润程度,导致隐形眼镜过于干燥、透明度降低,使眼睛出现发红、发痒、有异物感、视力下降等不适症状。(宗禾)

健康之声

在肿瘤康复路上我很幸运

我今年57岁,是水泥厂的退休工人。

2001年4月,我被检查出患结肠癌后全家人都非常恐惧,就赶紧带我到市医院做切除手术和化疗。其间,我的身体越来越差,化疗时恶心呕吐不止,食欲下降,一度曾不能起床。后来,家人听说中国科学院研制的中科灵芝对肿瘤辅助治疗效果非常好,就买了让我服用。

效果还真不错!我服用了不到一个月身体就恢复了健康。想想自己真是幸运:一是治疗时间抓得紧,二是进了正规医院,三是选择了中科灵芝。虽然刚开始手术和化疗让我受了罪,可服用中科灵芝后,治疗中的副作用全然消失,还杀灭了残存癌细胞,提高了我的生命质量。

回过头来看,中国科学院研制的新型生物制剂中科灵芝还真不错,不仅获得了中国第14届发明大会“金奖”,还获得了中医药全球大会“生命科学奖”呢!

中科灵芝的资料说得很清楚:功效成分灵芝三萜,进入肿瘤病人体内后,能杀

灭包括G0期的肿瘤细胞,抑制肿瘤的血管新生,阻断肿瘤细胞血液供应和营养供给,促使肿瘤凋亡;迅速激活体内巨噬细胞、NK细胞、T细胞对肿瘤细胞的吞噬功能。中科灵芝安全可靠,无副作用,可保护患者重要脏器,减轻和消除疼痛、胸腹水、白细胞降低、恶心呕吐等症状;保护患者被破坏的组织系统功能,提高患者自身抗肿瘤能力,监控体内正常细胞的突变,防止肿瘤复发转移,减少和避免肿瘤对患者的二次伤害。

原来如此。不仅是我自己服用中科灵芝,在肿瘤病友联谊会上我还结识了很多服用中科灵芝的康复患者,有胃、肺、鼻咽、食管、贲门、口腔、直肠、结肠、胆囊、胰腺、肝、脑、骨、黑色素、乳腺、卵巢、前列腺、恶性淋巴瘤、肾等肿瘤患者和白血病患者。我们都由衷地感谢中国科学院,也感谢洛阳中科的工作人员,他们的咨询热线(0379)64855868给了我们生存希望。希望中科帮助更多患者早日康复。(天文)

寻医问药

治疝气 无需手术

疝气俗称小肠串气,常见于腹股沟部及阴囊有可复性包块。在咳嗽、便秘及负重等使腹内压力增高时,使小肠大网膜等脏器掉入阴囊,严重时发生嵌顿,造成肠梗阻,如治疗不及时可危及生命。治疗疝气的传统方法是手术,而手术不但费用高,手术过程中还可能损伤脏器或感染伤口,所以医学界一直在寻求药物治疗法来代替手术。

现在,这一愿望终于实现了,兰州医科大学研制成特效疝气国药济生橘核丸(国药准字Z62021304),一举打破了手术麻醉风险及保健用品治疝气给患者带来的痛苦与不便,服用后,药物以离子状态分布于病变部位,能迅速使疝气内容物自然回缩,恢复到腹腔内原有正常部位;辅以增效化淤消痞贴和特制秘方疝气带的“三联疗法”,达到标本兼治的功效。医学专家称其为“不流血的手术刀”!

上市七年,数万治愈患者验证:5天~10天疝包变软缩小,1个~3个疗程疝包治愈。我市七里河开心人大药房专销,可咨询65532553

手脚麻木治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木,怎么突然就瘫痪了呢?”很多偏瘫的患者都有类似的经历:持续手脚麻木没重视,越来越重,直到有一天突发瘫痪,后悔莫及!

国内首个专治手脚麻木的高科技准字生物贴大风肽上市后,已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学,配伍合理,所用药材纯正地道,国际先进的“生物醇式技术”完全保证了药物有效成分的活性,使每一贴都具有高度的药效。穴位直接给药,药物24小时不间断发挥作用。经大量临床验证,高科技生物贴大风肽对于手脚麻木(因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起)、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症状,1周期麻木减轻或消失;2周期~3周期康复,不复发,是治愈手脚麻木的专用药物。

详询:61522588

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心! 一旦恶变肿瘤,后果令人痛心

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿,有良性的、恶性的,也有良性发展成恶性的,很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

肿结瘤、囊肿并不能一切了之。专家指出:各类肿结瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如隐形杀手,易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。此时,因临床无药可治,医生会主张手术,但手术不能去其根,易复发,且易损伤神经血管,术后疤痕影响美观;而如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗,可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿结瘤的新特药,独有R因子,可快速切断供养通路,饿死瘤体,调节内分泌,平衡代谢,杜绝复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,成为一线品牌专用药。上市3年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不怕怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿结瘤全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器肿结等各种肿结瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸在我市已上市3年,金谷园路百草大药房指定经销。详询:61723199

酒量突然变小 查查肝脏

酒席上一向“骁勇善战”的你,近来有没有发觉酒量直线下降?如果真是这样,这极可能是肝脏向你发出的警报。

肝脏是人体内唯一没有痛感神经的器官,病毒、酒精和药物对其的慢性破坏,早期很难察觉,很容易耽误病情。

酒量突然下降是肝脏受伤很重要的信号。肝脏作为消化系统中最大的消化腺,是人体解毒的总机关,具有化解细菌、酒精和其他毒素的功能。

喝酒之后,一小部分酒精会随呼吸和流汗排出体外,剩下的大部分酒精在肝脏中被转化成乙醛,醉酒的症状正是由乙醛引起的;肝脏功能正常时,乙醛会被进一步转化成乙酸,乙酸进入人体循环系统后会被代谢掉。这就是酒精在肝脏中解毒的过程。

本来酒精在人体内的代谢速率是有限度的,但长期过量饮酒会损害肝功能,久而久之,肝脏分解酒精的能力就会下降,出现酒量下降、容易喝醉的现象。(余人)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838