

寒冬来袭 当心发丝『触电』

寒冷干燥的季节，令众多爱美人士叫苦不迭的大问题是什么？当然是随时会发生的静电！与他人的优雅握手会被它打断，笔挺的西裤不知何时紧紧地贴在腿上，最恼人的莫过于头发因为静电而飞舞起来，让精心打造的发型不复存在。当静电问题已经成为你变身型男型女的拦路虎，你当然要拿起武器反击！



头发静电产生的原因

其实，头发静电产生的根本原因是发丝缺少水分，不够湿润顺滑。冬天，头发里的保湿因子会减少，而干燥的寒风还会“刮”走肌肤里的水分和油脂，让娇嫩的头皮无法充分滋养发丝。当头发中的水分低于10%时，就会出现种种干燥的现

给头皮补水是关键

市面上头发洗护产品琳琅满目，哪一款才更适合此时使用？事实上，大多数头发护理产品仅仅只能发挥为发丝补水的功效，而忽略了滋养头发的本源——头皮。

头皮中的毛囊是头发进行代谢活动的场所，是头发生长和发育的源头，发丝中的水分绝大部

象——静电、发丝飘落、发端分叉。即便是油性或中性的头发也会因皮脂腺分泌下降，逐渐变干，缺乏光泽，甚至严重脱落。因此，秋冬季节的头发护理应更倾向于头皮的日常护理，让发丝时刻保持水润是你的当务之急。

分由毛囊提供，因此，治标不治本的方法并不能从根本上起到保护头发免受干枯、静电等伤害的作用，给头皮补水才是让头发真正“喝饱”的关键。（凤凰）

瑜伽平衡

人类常见的很多亚健康状态都是因为身体失衡造成的，我们总是习惯用身体的右侧，如右手、右脑、右腿等。这些我们都习以为常，认为大家都这样，所以符合常理。其实不然，我们更应该开发人体的左侧，锻炼失衡的一侧，来达到身体的平衡，改善我们身体的亚健康状态。

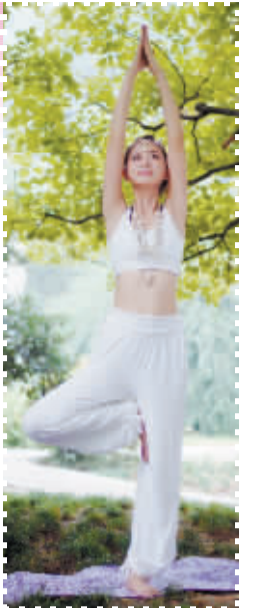
树式(如右上图)

我们经常看到这个动作的瑜伽照，认为这个动作很漂亮，其实它对人体平衡也很有好处。

站在瑜伽垫的中间，立直身体，挺胸收腹，下巴微微抬起。收紧全身的肌肉，特别是臀部和双腿。将左脚的五趾分开，牢牢地抓住瑜伽垫，就像树根深扎在泥土中一样。吸气，将右脚收起，抵在左腿膝盖处，脚尖向下，脚后跟朝上，中级学者可将右脚脚后跟放在左大腿根部，高级学者可选择半莲花，将右脚放在左大腿前方，脚心朝上。不管是初级爱好者还是高级学者，一定要保持右腿膝盖朝右侧。吸气，双手向上合十在头顶的上空。注意手臂不要超出耳朵的前方，特别是不要超过面部。整个身体立直，重心均匀分散在全身。目光盯住身体的正前方，不要飘忽不定，否则不利于身体的平衡。感觉自己就像一棵参天大树一样，顶天立地，向着天空的方向，无限地伸展。

变式(如右下图)

在树式的基础上，保持3次~5次均匀的呼吸，然后深深地吸气收回双手，将双手顺着胸前呼气移至身体的右侧，与肩同高。吸气将颈部转向左侧，整个身体不动，保持均匀的呼吸3次~5次。（芬儿）



健身有招

倾城塑身

协办

电话:15603792028
13939900091

糖尿病日，糖尿病患者齐聚见面会

第二届 GBP 手术治疗糖尿病专家报告会成功举办，即日起专家组接受手术预约

11月14日，洛阳市红十字会和534医院联合举办的“第二届GBP手术治疗糖尿病专家报告会暨康复患者见面会”在534医院隆重举行。

作为洛阳市红十字会认定的“糖尿病免费筛查与GBP手术援助定点医院”、“胃转流(GBP)手术大病救助定点医院”，534医院是中国GBP手术第一人张新国教授在洛阳的唯一签约医院。

该院在我市先行成立由内分泌科(糖尿病病区)、外科(GBP手术病区)、眼科、中医科、康复科、运动医学科、功能康复科、检验特检科(糖尿病实验室)等组成的糖尿病多学科专业技术团队，在张新国、刘尊永、张锡明教授的指导下，通过内科主任桑晓燕、副主任徐海涛，外科主任牛丛信博士、副主任李爱国及沈传新，眼科主任齐海燕等专家教授的努力，率先在洛阳开展高技术、多学科、团队式的糖尿病综合防治。

洛阳市医学会、卫生局、红十字会相关领导及534医院相关领导、中国GBP手术名家张新国教授等出席了此次会议，同时也吸引了我市600余名糖尿病患者到现场交流。

GBP手术康复患者代表现身说法：糖尿病康复不再是梦

百名GBP手术康复患者与糖



尿病友交流，康复患者代表也上台讲述了自己经历GBP手术康复前后的情况，他们感谢534医院糖尿病中心为自己治好了糖尿病，使自己告别了打针吃药的痛苦生活，重获新生。

大病免费救助“希望之星”吕胜岗，自小残疾，初患糖尿病时他并不在意，2008年他被查出已合并眼底病变，这才四处求医，但是病情并无好转。

后来他听说洛阳市红十字会和534医院联合启动了“希望之星”免费救助活动，就提出申请并得到了活动主办方的救助，去年8月免费做了GBP手术，到现在一年多，生活和吃饭不受限制，跟正常人一样，不吃药，不打胰岛

素，血糖稳定，伴有的视力模糊好了。

65岁的裴阿姨患糖尿病多年，便秘、乏力、视力模糊，天天吃药、打针，这也不能吃，那也不能吃，受尽病痛折磨。后来她无意中了解到534医院糖尿病中心引进的GBP手术可以治愈糖尿病，便亟不可待地到534医院咨询，第二天就到医院内科检查，调理稳定血糖，一周后转到外科进行GBP手术，顺便把先前的胆结石也拿掉了。

现在裴阿姨不吃药，不打针，血糖也稳定了，平时吃葡萄、香蕉、苹果等水果都没事，以前乏力的症状也没有了，闲暇之余常带着小孙子到公园游玩，生活非常幸福。

退休工人管阿姨患糖尿病5

年有余，患病期间，她特别害怕，都说糖尿病是不死的肿瘤，到并发症出现的时候该怎么办呢？于是管阿姨开始“乱求医”，什么“灵丹妙药”都去试，一个月光吃药就要花掉八九百块钱，管阿姨还担心吃药多了损肝损肾，心情特别抑郁。

后来，管阿姨送小孙子上学时听说534医院开展GBP手术能把糖尿病治好，便多方咨询后，到534医院住院检查、调养。今年3月21日做的手术，到现在半年多了，一粒降糖药也没吃过，餐前血糖5点多，餐后8点以下，已恢复正常。管阿姨说做这个手术一个字：“值！”

谈到手术花费，管阿姨激动地说，要是吃药的话一个月要花八九百块钱，现在做手术一共花了不到3万块钱，这样算来，3年就“捞本”回来，何乐而不为呢？况且通过手术还把糖尿病治好了。

管阿姨一直庆幸现在发达的科技使糖尿病通过GBP手术就能治好。她认识一个老太太，患糖尿病多年，后来因出现糖尿病足而截肢，给生活带来了很大的不便。因此，现在管阿姨一见到“糖友”就说，只要有条件，能做手术的，尽量做手术，在有生之年，得到健康的身体，不打针不吃药，才是最大的幸福！

见面会成功举办，使糖尿病患者看到康复的希望

看到“糖友”GBP手术后不再

用药，血糖已恢复正常，伴随的并发症也逐渐好转，不少与会的糖尿病患者纷纷上前咨询。一位来自广州的糖尿病人说，自己被糖尿病困扰多年，常规疗法使自己饱受折磨，他在网上看到即将召开见面会这一消息就匆匆赶来，也希望通过GBP手术告别糖尿病。在现场，不少“糖友”现场签约手术，他们都对GBP手术治疗糖尿病充满了信心。

此次见面会上，与会领导及业界名医也纷纷指出：534医院GBP手术的成熟运用，在一定程度上彰显了534医院强大的技术优势，为广大糖尿病患者带来了福音，使广大糖尿病患者看到了康复的希望，希望GBP手术能更好地推广，造福更多的糖尿病患者！

温馨提示

即日起，糖尿病患者可到糖尿病诊疗中心咨询专家并预约手术，前50名签约手术者均有机会获得价值1500元的GBP手术代金券。

手术预约:64281988
网址:www.534tnb.com
乘车路线:市内乘11路、31路、40路公交车到534医院下车即到