



健康教育快车

夏季养生 喝点粥

药补不如食补,食补不如粥补 本期推荐西瓜皮粥

□见习记者 聂广利

一入夏,小郭和同事就爱到夜市上来点烧烤,喝点啤酒,吃夜市成了他们消暑避暑的一大乐趣,可因嗜辣过多导致内火旺盛,小郭和同事先后患上了肠胃病,每天腹泻好几次,身体总是处在疲劳乏力状态,做事也力不从心了。这让小郭他们痛苦不堪,没办法,几个人只好来医院让大夫给开药。“药补不如食补,食补不如粥补。”河南省中医院内三科主任党中勤告诉小郭,这个时候,喝些扁豆和粳米煮粥来调节一下肠胃会更好一点。

党中勤说,夏季喝粥重在健脾利湿、开胃消食、补充人体丢失的水分,多喝绿豆

粥、荷叶粥、葱花皮蛋粥等对平素脾胃虚弱的老人及孩子来讲是理想的夏季药粥。

推荐:西瓜皮粥

西瓜是夏季人们经常食用的避暑佳品,可是你知道吗,连以前人们不屑一顾的西瓜皮现在也可以熬成粥呢。西瓜皮粥能消暑解暑、生津止渴、利尿消肿,还可以治疗暑热解渴、中暑神昏、小便短赤、肾炎水肿以及糖尿病等疾病呢。将西瓜皮削去外表的硬皮及残留瓜瓢,冲洗干净后切成细丁用盐稍腌,取锅放入清水后将西瓜皮丁、洗净的粳米用旺火煮沸,然后再改用小火煮约15分钟,以盐调味后进食。觉得不错的话就试试吧。

小心! 疤痕也会越长越大!

本报提供100个免费疤痕检测名额,快报名!

你了解疤痕吗?你知道你的疤痕是什么疤痕吗?大部分人身上的疤痕一直痛痒却不知道是怎么回事,有的人连蚊虫叮咬一下也会长出增生疤痕,大部分人根本不知道自己是什么疤痕而胡乱用药,结果不仅花了冤枉钱,而且也使得疤痕越来越“难缠”。

疤痕为什么越长越大?

据不少有疤的市民反应,一到夏季有疤的地方就会奇痒无比,而且也惊奇地发现疤痕会逐渐向周围正常皮肤侵蚀,导致疤痕越来越大、越来越高,而且,由于夏季天气炎热,油脂分泌旺盛,致使一些青春痘及痤疮也格外“活跃”,让一些青少年颇为头痛。

经了解,目前受疤痕困扰的人群占很大一部分,除了影响美观之外还兼有痛痒感和难以莫名的不适,特别是在夏季,“我都这么大岁数了,也不在乎这疤痕难看了,主要是这疤太痒了,天气又热,我睡觉都睡不好”一位年近70的大妈说道。

疤痕为什么会长大而且疼痛呢?一方面,当人体受到创伤后,伤口愈合的过程中由于成纤维细胞的大量增

生导致疤痕部位皮肤增生,另一方面,不合理的饮食习惯及不当的刺激如切除、磨削等都会导致疤痕越长越大,而疤痕部位痒痛则是因为疤痕内部组织还存在炎症。

疤痕知识欠缺隐大患

因为大多数人对疤痕知识欠缺,致使本来一个小的疤痕却变成一个大疤,甚至因此而悔恨终生。目前,市场上的除疤方法和除疤产品非常多,而很多除疤产品缺乏专业的医学指导及针对性不强致使效果大减,而一些外部损伤的除疤方法则会导致疤痕不断增生,给患者带来无尽的痛苦。所以,消费者在选择时一定要格外谨慎。现在正是暑假期间,不少人都想趁这个机会将疤痕去掉,但一定要选择正规的专业除疤服务机构,在专业人员的指导下安全除疤。

免费检测疤痕、免费体验机会等你报名

相关专家提醒患者,首先必须清楚自己疤痕的情况和类型,才能有针对性地进行除疤,所以以本报特联合欣奕除疤连锁机构进行了免费检测疤痕及免费除疤体验活动。欣奕除疤是专业的除疤服务机构,以安全健康除疤为理念,根据疤痕及体质的不同配备不同的祛除方法,它采用纯植物外用产品加以完

善的售后护理服务用心服务于每一位疤痕患者。

有疤痕,先来免费检测再免费体验,选择安全有效的除疤方式才能尽快祛除疤痕,郑州东大街服务中心:0371-66383701文化路服务中心:0371-63821828伊河路服务中心:0371-67003723,每店100名,请报名后至就近服务中心由疤痕医师现场检测。



[医药资讯]

[健康加油站]

肾结石怎能一碎了之?

肾结石、尿路结石易损伤肾脏和尿路,会对健康造成严重的威胁,采用手术取石或激光碎石,很难彻底排除碎石及多发性结石。

吉林敖东恒源药业研制的新药泌石通胶囊,独有的溶石因子SVT(抗聚核因子)能渗透到结石内核,分解各种有机盐类,使结石由

内到外开始崩解,变为若干较小结石,相对于崩解前的结石,体积不变但表面积却相应增大,这就让SVT因子尽可能多地吸附在结石表面,进行再溶解,从而实现了溶解-崩解-再溶解的良性循环。经临床验证,对各类肾结石、尿路结石、膀胱结石均能溶解排出,泌石通胶囊上市

以来已经让无数肾结石、尿路结石患者走向了康复。

对于已经有尿路结石的人来说,要在饮食中注意多吃碱性食物,如胡萝卜、苹果、菠萝等;少吃含钙高的食物和草酸高的食物,以减少结石刺激发生绞痛的机会。

咨询电话
0371-63399226

4年脑萎缩6个月好了

我在2002年确诊为脑萎缩,出现记忆力减退,吐字吞咽困难,走路不稳的情况。2006年初病情加重,大小便失禁、卧床不起,有时连家人都不认识,就在我被病痛折磨得生不如死的时候,女儿看到益智康脑丸(原名脑萎缩丸)专治脑萎缩的报道,就试着买了一个疗程,服用完后,感觉记忆力提高了,又继续服了一个疗程,大小便不再失禁,能下地走路,吐字清晰,吃饭也香了,现在可以像正常人一

样生活,每天还可以陪老伴散步,我非常感谢益智康脑丸,是它让我找回了以往生活的乐趣。

脑萎缩中医学称为痴呆症,发病缓慢,早期症状为头痛、头晕、健忘、失眠、腰膝酸软、手足麻木、尿频、尿急、行为异常、多疑、自私、说话不利索、行动迟缓等。中期症状为记忆力明显下降,反应迟钝、答非所问、喃喃自语、行走不稳、呛咳、遗尿、手足震颤。晚期已明显痴呆,智能和体能全面瘫痪,不能进

食、大小便失禁,生活不能自理。

我国首个治疗脑萎缩、痴呆的国家新药益智康脑丸(原名脑萎缩丸)研制成功,填补了国内外脑萎缩、痴呆治疗的空白,是目前市场上治疗脑萎缩、痴呆的专业药物,适用于脑萎缩、老年痴呆、帕金森、脑梗塞等人群。

24小时咨询电话:北京(010)64033569 河南(0371)60509725 郑州市亚细亚医药部(6区收款台旁)引进了此药。

追查眼疾的元凶

有数据显示,2010年,3亿中国人将依赖眼镜生活。

目前,我国近视低龄化趋势严重,青少年近视发病率居世界第一。

老年人视力危机严重,眼睛疾病已成为继心血管疾病之后,威胁中老年人生命健康的又一“杀手”。

触目惊心的眼睛现状,中国现阶段成为视力问题的重灾区。

追查眼疾的元凶,我们发现眼睛在新陈代谢过程中产生大量“眼部自由基”,这是引起各种眼病的重要

原因,清除“眼部自由基”也是眼睛健康的关键所在。

中国国家射击队的专用护眼产品——好视力眼贴,正在被越来越多的眼病朋友所选用,其生产基地通过了ISO9001—2000国际质量管理体系认证,它能够有效清除眼部自由基,通过眼外贴敷,改善并恢复眼部血液循环,使眼部各组织所需营养重新得到供给,进而全面改善眼胀、眼酸、眼痛,眼睛干涩、视力模糊等症状,给许多眼部不适者带来了光明和健康。

如果您的眼睛需要光

明和健康,您不妨到郑州市桐柏路与伊河路交叉处的思达买超市、北京华联黄河路中孚店、丹尼斯丰产路店好视力专柜去免费体验,在7月16日~22日举行“试一贴领一贴再送凉扇一把”的特大优惠活动(仅限专柜,凭此报领取)。市内仟禧堂、本草国药馆、张仲景大药房、省医药超市、杏林等各大连锁药店及紫荆山百货大楼、家世界、金博大、丹尼斯、世纪联华医药部均有销售。另开封好视力隆重上市。

免费体验电话 63695880

“肠轻松”能延缓女人衰老

进美容院,做整形手术,买高档化妆品,无论付出什么代价,女人追求的无非是让自己容颜衰老的步伐慢些、更慢一些。那么,有没有一种花钱少,见效快的方法,来实现这个愿望呢?经权威专家研究,女人之所以随着年龄的增长而出现衰老速度加快,主要是因为体内的宿便在作怪,因为正常人的肠道有5~6米长,人们即使每天都

排便,也会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内。日积月累,这些残渣牢牢地粘在肠壁上,形成黑色、恶臭的物质,医学称之为“宿便”。

这些“宿便”在肠道干结、腐败、发酵,可产生120种毒素,大量毒素渗透到血液,进入脏腑器官,就像在“吸毒”,危害甚大。

不过随着“肠轻松”的

问世,这一难题得到了根本解决。据该厂家河南负责人边总介绍,实践证明“肠轻松”在排出陈年宿便,解决便秘难题方面能发挥神奇功效,使女人的肠道年轻十几岁,容颜年轻近20年,从而达到体内无浊物,让女人由内而外散发出迷人光彩。另外色斑、痘痕和皱纹等一些皮肤症状也会彻底消失。

聂广利

不用透析治肾衰
凡肌酐不超过800umol/L,血红蛋白不低于80g/L的肾衰病人均可在我院得到康复,可先治疗后付款。
河南省武陟县孙氏肾病专科医院
0391-7441078 013782785875 孙院长

锦图电子地图
免费问路热线:69523679
诚招代理商 www.hntube.com
地址:郑州市CBD内环路19号五单元2202
电话:68107937 13703826318

天涯恋人
9600111
婚姻挽回 情感疏导
网通固话和小灵通均可拨打

国家发明专利号:ZL98118756.0
糖尿病
(不服药 不忌口)
一般1次见效,4次左右显著或康复,尤其对并发症疗效更好。
0394-6223992 (0)13949967992
登陆网:www.liuguogun.com

□见习记者 聂广利
通讯员 王玲

近日,龙子湖街道办事处为辖区独生子女和双女孩、育龄妇女免费进行了体检。

据了解,龙子湖街道办

事处历来重视计划生育工作,始终把关心育龄妇女的身心健康和落实独生子女优惠政策放在重要位置。近日,该办事处为700名独生子女和双女孩进行了身高、体重、牙齿等发育

情况测试,并对他们进行血常规和乙肝五项等检查,同时为2000多名育龄妇女进行妇科病普查普治,并建立了儿童健康成长档案和育龄妇女妇科病普查普治健康档案。

幸福家庭在行动