

## 夏日出游的保健之道

### 温馨提示:

为了大家更好地出游,我们在B03版详细介绍了与健康出游相关的准备工作,在做足“功课”后,大家就火热出发吧!



夏季是旅游及户外运动的旺季。不管您是利用暑假间隙带孩子出游,还是在年中为自己上半年的努力工作予以犒劳……总之,您要在出游前掌握一些保健常识,以便及时处理不期而遇的旅途“小麻烦”,避免因身体原因扫了游玩的兴致。也正因此,在这里我们就说说旅游健康事。

有关人士提醒外出旅游者,夏日出游,最好安排比较凉爽的上午或傍晚进行,应避免中午前后的10时至15时在外游玩。因为这段时间阳光直射容易发生中暑、灼伤皮肤等。若无法避开这段时间,则应打伞或戴太阳帽。尤其是到海边旅游,皮肤受到海边的温度、湿度、气流及阳光照射等影响,容易脱皮、产生斑点,因此,旅游者外出前要做好防晒工作,裸露处的皮肤要涂抹防晒霜。

同时还要注意,由于天气炎热,食物极易变坏,所以千万不要吃变质的食物,瓜果要洗净后食用;大运动量后,忌立刻暴饮暴食,更不要大量饮冷冻饮料,以免损伤肠胃。另外,出去玩时最好带上防暑及治腹泻的药品,以备不时之需。

晚报记者 董亚飞

**郑州新世纪女子医院**  
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院  
省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院

全年无假日医院



# 看妇科

## 就到女人自己的医院

24小时健康热线  
0371-67353333 Women own hospitals

郑州新世纪女子医院倡导“绿色、安全、微创、无痛”的特色诊疗理念,积极推广“前沿医学科技”的临床运用,集聚大批京、沪、豫妇科以及不孕不育、计划生育、妇科微创、乳腺疾病、肛肠疾病、妇科整形等领域的权威专家,拥有国际一流的超洁净无菌净化手术室,配置各种高科技诊疗设备百余套(台),为科学规范诊疗各种妇科疾病提供最安全、最有力的保障。

炎炎夏日 倾情关爱: 每天前10名挂号患者均可获赠太阳伞一把。

温馨夜诊:18:00-20:00 市医保、新农合定点医院  
为您提供更隐秘的私人空间

### 妇科炎症

意大利O<sup>3</sup>三维洁阴技术  
O<sup>3</sup>活性氧充分接触病灶,杀灭病菌不留死角  
绿色理疗生物波  
不穿刺、不插管,只除病变,对盆腔炎疗效显著  
酸碱平衡疗法  
有效改善阴道环境,防止致病菌再次侵入  
中西医结合腹腔渗透疗法  
加快炎症组织对药物的吸收,大大缩短治疗时间  
热能磁场综合疗法  
突破传统诊疗局限,对盆腔炎、附件炎疗效确切

### 宫颈疾病

新一代美国双频LEEP术  
微创无痛5分钟轻轻松松解除宫颈疾病,不影响再生育,让宫颈焕然一新  
HIFU聚焦超声刀  
断了宫颈疾病,令宫颈光滑如初  
BBT自凝刀  
温柔消融,痛苦少,不出血,无损伤,副作用小

### 不孕不育

(WHO)不孕症国际标准28步排查法  
不孕不育重在明确病因,对症施治  
美国COOK导丝输卵管再通术  
不孕技术的“新宠”,让求子之路从此畅通  
三镜联合介入治不孕  
检查治疗一次完成,不孕患者的希望之星  
宫/腹腔镜+COOK导丝介入治不孕  
现代腔镜技术与美国COOK导丝完美结合,为新生生命的到来铺平道路

### 子宫肌瘤

3毫米微创腔镜手术  
不开刀、不留痕,保宫微创祛除肌瘤  
BBT自凝系统  
微创消融,保全子宫,一次性祛除肿瘤  
腹腔镜联合阴式手术  
创新手术,祛除肌瘤、不留疤痕  
中西医结合治疗  
针对病因、保守治疗、安全无忧

### 计划生育

德国微管保宫全程无痛人流术  
微管可视,不伤子宫,适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性,更安全,更轻松  
最新超导可视无痛人流术  
轻松3分钟,早孕烦恼去无踪  
新一代保宫取胚人流术  
定位较准确,可减少对子宫伤害  
无痛人流术  
术中术后都不痛,费用相对经济

高新技术 盛大推介  
意大利O<sup>3</sup>三维洁阴技术--各种阴道炎的克星  
TCT、高危HPV检测--宫颈恶变早期筛查诊断金标准  
钼靶乳腺检测--精确诊断乳腺疾病必备手段  
美国VLH技术--针对性治疗各种盆腔炎、附件炎  
宫腔镜、腹腔镜--引领妇科疾病诊疗进入微创时代  
美国数码电子阴道镜--让妇科疾病“一目了然”  
美国爱尔曼双频Leep术--中、重度宫颈糜烂的克星  
HIFU聚焦超声--断了宫颈疾病,令宫颈光滑如初

专业开设: 妇科炎症、计划生育、不孕不育、妇科整形、宫颈疾病、妇科肿瘤、妇科微创、内分泌疾病、乳腺疾病、少女特需门诊、女性肛肠疾病、内科、外科、中医科、皮肤科等10多个专业科室。

地址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 乘车路线: 乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到 QQ咨询:139501991 网址:www.zzxsj.net