

话说老人保健

昨日立夏,专家从五方面提醒老人安全度夏

脊髓病有救了

截瘫、肌肉萎缩、感觉丧失、大小便失禁、运动障碍……常年吃药打针、住院手术仍无济于事,脊髓病咋就治不好呢?

最新成果尊皇益髓颗粒(国药准字Z22021873)经数十年临床验证,对截瘫、脊髓炎、脊髓空洞症、脊髓压迫症、运动神经元等脊髓疾病总有效率达93.5%,是目前国内治疗脊髓病的专用药物。

咨询电话:0371-61603299

中医世家专治皮肤顽癣

老中医王克俭专家门诊治疗各种顽固型牛皮癣、鹅掌风、湿疹、脂溢性皮炎、荨麻疹、扁平苔藓、体股癣、皲裂症、乳腺增生、淋巴结、骨结核,经多个国家临床验证后授予“国际医学特色诊疗专家”金牌。

郑重承诺:愈后发卡,十年内复发享受免费。

电话:65280987、68632868

地址:华山路与淮河西路交叉口西行300米路南65301部队门诊部

千年蒙药创造心脏病治疗奇迹

近日,沈阳民族医药大学江格尔教授指出:血毒攻心是心脏受损的本因。血液中的“毒素”淤积在管路中形成血栓,造成管路堵塞,锈蚀管壁,让血管变硬、变脆,心脏供血受阻,心肌细胞大面积坏死,加重心脏负荷,出现心慌气短、胸闷胸痛、心律失常等心脏病症状,并最终导致冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等心脏病。

【脉瑞康】从沉香、广枣、檀香、紫檀香、红花、肉豆蔻、天竺黄、北沙参等八味蒙药中萃取“八味活心肽”,能全面激活心肌细胞,短时间内清除血液中的毒素,自主修复受损的心脏组织;同时具有溶解冠状动脉“栓子”的作用,可以疏通狭窄的冠脉,彻底解决心脏病发病的根源问题。针对心脏病症,当天止痛。3天缓解胸闷气短、心慌心悸,3个疗程康复心脏病。

咨询电话:0371-65077553,亚细亚医药部负2楼专区、紫荆山百货楼医药部4区、怀仁堂(黄河路服装市场东)、泰隆大药房(群艺宫东门)有售。

根据新出版的《中国天文年历》,今年立夏的准确时间为5月5日16时51分,昨日省会郑州市气温已达27摄氏度。针对即将到来的盛夏,健康专家提醒老年人和身体虚弱者,在注意防晒的同时,万不可贪阴纳凉,平安过夏一定要牢记五点防护措施。 晚报记者 聂广利

A.早睡早起,一天睡眠不少于7小时

解析:人体健康的首要标准是“吃得香,睡得实”。充足的睡眠是人体生命活动不可缺少的,也是解除疲劳、恢复体力和精力所必需的。

建议:随着夏季的到来,白天时间越来越长,夜晚睡眠时间就相对较短,但老年人还应尽量保持每天7小时左右的睡眠时间。另外,据科学家研究调查,老弱者炎夏午睡能降低脑溢血和冠心病的发生率。

B.护阳防寒,切忌贪阴纳凉致发病

解析:盛夏人的体表毛细血管扩张,汗腺全部开放,突然遇冷,体表血管和汗腺会收缩关闭,使体内存在的大量余热散发不出来而导致中暑,还可引发多种疾病。

建议:老弱者度盛夏冷饮要少吃;用电风扇取凉宜用轻柔微风,最好以手摇扇取凉;使用空调的家庭,温度不可调得过低,使用时间不可过长;室内宜经常通风换气,以保持空气新鲜。

C.合理饮食,保护脾胃很重要

解析:盛夏暑热最伤人伤津耗气,胃肠血液相对不足,更易使老弱者消化不良食欲减退。

建议:盛夏多吃清暑、益气、生津、易消化的



食物。比如绿豆粥能清热解毒,利水消肿;莲子粥能养神,还能医治燥热失眠;紫菜汤不仅能清暑热、补身体,对动脉硬化、高血压也有好处。

D.科学补水,喝水要“多次少饮”

解析:水对人体的重要性无需赘言,需要注意的是,盛夏人们出汗较多,容易致体内缺水。

建议:老年人对体内缺水反应能力低,若到渴急了才喝水已为时过晚,应采用“多次少饮”的补水方法。这是因为人的体液是逐渐消耗的,所以一次喝水不能过多,否则会引起“水中毒”,出现胃肠不适、头晕等症状。

E.精神养生,静心过暑“花不败”

解析:当夏日气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。

建议:在立夏时要做好精神养生,老人切忌要学会制怒,万事看开。做到精神安静、笑口常开。多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等,这些都可以调节精神、保持心情舒畅。

健康短信平台 呵护女性健康

为以行动响应国家2009年最新《医改方案》的颁布,为加强健康、医药卫生知识的传播,提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力。由“河南关爱女性卫生健康工程”主办的短信平台将于近期开档。

健康卫生事业关系千家万户的幸福安定,是重大民生问题。据了解,今年国家最新颁布的《医改方案》中提出医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育,倡导健康文明的生活方式,利用广播、电视、网络、报纸杂志等媒体,加强健康、医药卫生知识的传播,促进公众合理营养,提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力。为此,《女性健康短信平台》栏目应运而生。

《女性健康短信平台》每周定为两期,咨询号码为15136161006,针对广大群众日常生活中出现的疾病治疗误区和保健常识缺乏等情况,该栏目板块将主要围绕问诊、诊断咨询、最新健康资讯、疾病预防及保健等方面展开报道,通过相关资讯院专家解答女性关注的各类健康问题,精编后还将刊发给广大读者。 晚报记者 董亚飞

本周六 光明直通车开向艾格眼科医院

活动期间,该院将对部分患者进行限额全免

抓住最后时机赶紧报名吧

电话:0371-67655036 67655039

“您好,我想问一下,咱们那个光明直通车的活动还有吗?我想看看白内障。”

“我想给儿子看看先天性近视,但他今年只有4岁,能看吗?”

近日,记者接到许多询问光明直通车活动的电话,大家对这个活动的关注度很是火爆。究其原因,首先人们每天使用电脑和看电视的时间加大,再加上城市各种污染的严重,导致患眼疾的人越来越多。另外,此次活动的优惠幅度也是百姓关注的要点。据悉,郑州艾格眼科医院在活动期间,不仅将对眼底病患者给予手术费减免20%的优惠,而且还将对白内障、近视眼、小儿弱视的患者进行限额全面。

本次活动报名截止时间5月9日,如果您或您的家人有这方面的需要,那就赶紧抓住最后时间报名吧。 晚报记者 董亚飞 董丽敏 周华

母亲节,让我们倾听妈妈的唠叨

你有多久没认真倾听过妈妈的唠叨了?你有多久没有给过妈妈一个温暖的拥抱了?5月10日母亲节,中国老龄事业基金会孝文化研究中心、郑州爱馨养老集团将在爱馨养老滨河公寓广场举办母亲节系列活动。

拥抱妈妈,关爱空巢老人,孝亲敬老故事演出现场,“亲情大闯关”游戏互动。活动当天,郑州

爱馨养老集团将发放价值36000元的奖品。

活动专门开通亲情热线:0371-67655036、67655039,倾听您和母亲的亲情故事。凡是带着妈妈前来参加活动的,都将获得一份礼物。

2009年5月10日母亲节上午,让我们放下所有的事情,就像小时候听妈妈讲故事一样,来倾听妈妈的唠叨……

阳光·真爱

母亲节,让我们倾听妈妈的唠叨……

“妈妈,你再给我讲一遍小白兔和大灰狼的故事,我还想听……”月圆月缺,岁月无情,当年年轻貌美的妈妈如今可能已经变得弯腰驼背,两眼昏花。当年我们怎么也听不烦的故事也已经变成了妈妈没完没了的唠叨,但是唯一不变的还是妈妈那颗爱我们的心。妈妈老了,你有多久没认真倾听过妈妈的唠叨?你有多久没有给过妈妈一个温暖的拥抱和贴心的问候?

2009年5月10日母亲节,中国老龄事业基金会孝文化研究中心、郑州爱馨养老集团将共同举办母亲节特别节目“听妈妈讲那过去的事情”。让我们放下工作和生活的琐事繁情,以儿女的名义,就像小时候听妈妈讲故事一样,来倾听妈妈的唠叨……

- ♥ 活动时间: 2009年5月10日上午9:30-11:30
- ♥ 活动地点: 郑州爱馨养老集团滨河老年公寓广场。
- ♥ 活动内容: “听妈妈讲那过去的事情”系列活动
- ♥ 活动简述:
 - 一、签名墙祈福活动
 - 二、听妈妈讲那过去的事情
 - 三、寻找丢失的母亲活动
 - 四、心连心与空巢老人结对子活动
 - 五、“孝亲敬老故事演讲团”现场故事演讲活动
 - 六、“亲情大闯关”游戏互动活动

价值36000元的养老证书及福利补贴礼品等您献给妈妈

- 七、给妈妈一个拥抱

不管您是慈祥的母亲,还是孝顺的儿女,都可以拨通亲情热线来讲述您感动人心的亲情故事,亲情故事征集热线: **0371-68250066**。凡是带着妈妈前来参加活动的,都将获得一份由主办方精心准备的献给妈妈的礼物。

给妈妈的贴心礼物

阳光·真爱养老证书 全国养老的“通行证”

阳光·真爱养老证书是爱馨养老集团推出,国家民政部全国推广的新型养老模式。可以在全国范围内的联盟单位实现互动养老,使用养老证书养老,可以使儿女们安心的工作,让父母在社区内快乐的养老。

- 一、该证书按床位,按月入住,入住时对应单张床位,分三年期,五年期,十年期三种。
- 二、该证书不限制使用年限,住一月划一月费用,可以继承,转让,三年内未入住,机构可回购证书,并给予补贴。
- 三、资金占用少,入住成本低,入住方式灵活,经济实用,不入住可委托出租,收益归持证者所有。
- 四、全国互动养老,使用范围广。(可在爱馨养老集团下属老年公寓和全国联盟单位使用)

阳光·真爱互动养老北海之旅

在迷人的北部湾畔,坐落着一个美丽宁静的阳光小城,这就是百年北海,一个生机盎然的海滨生态胜地。北海空气中每立方米负氧离子高达2500-5000个,比内陆城市高出50-100倍,是天然的氧吧。在城区的任何地方,都可以很快到达海岸,当海风吹过,如谛听天籁,心中一片宁静,是一个生活、养老、养生的理想之地!

5月25日,让我们一起携手开启北海生态养生之旅吧(为期30天),入住北海海合老年公寓,多姿多彩的文化娱乐、养生、旅游活动在等着您,欢迎报名参加!

- ♥ 名额限制: 30名
- ♥ 预约电话: 0371-68856069 68859298
- ♥ 报名地址: 汝河路电力医院西30米爱馨滨河老年公寓阳光·真爱互动养老服务中心(只接待提前预约)