

## 秋冬浓 滋阴养气拓心胸

国人自古重养生,我国古老的养生思想是顺应节气变化,遵循自然规律,春生、夏茂、秋养、冬藏,一年四季养生方式和重点各不相同,而秋冬季节是养生的关键时期,冷热交替的季节,如不注意,易引起“换季不适”的苦恼。反之,如果讲究秋冬时令的衣食住行,心理调适得当,就能健康而富有活力地度过一年。

**衣:**“秋季无寒暑,一雨便成冬。”因此要注意随气候变化选择着装,及时增添衣服,以免寒邪入内引起感冒、关节炎、胃痛、漏肩风等病症。

**食:**秋日雨少天干,应多饮用开水、豆浆、菜汤、牛奶等,还有萝卜、青菜及葡萄、柿子、梨、橄榄等润肺生津、养阴润燥的食物,少吃辣椒等,以免引起咽干、鼻燥、肤涩等“燥症”。

秋季也是进补的大好时节,因这时人体精气开始封藏,利于补品的吸收藏纳,但不宜重补,以平补、清补为宜。住:深秋天气肃杀,也是脏腑与精、气、神的收敛时节,应早睡早起,这样工作学习神清气爽。锻炼身体也不宜大汗淋漓。睡前不宜门窗紧闭或蒙头大睡,从而引起呼吸道感染及眩晕等。

**行:**在秋冬季节,体育锻炼也是不可缺少的。锻炼的项目很多,要根据年龄、性别、体质、爱好,选择不同的运动项目。老年人则不宜做激烈运动,可选择太极拳、太极剑、广播操、乒乓球、门球等。

聂广利



**郑州新世纪女子医院** ★市医保、新农合定点医院  
★全国医疗质量安全信誉AAA级医院

## 微创技术全面升级 包干手术惠泽中原女性 引领子宫肌瘤、不孕症“超微创”时代

**超微创技术专业治疗** 子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫息肉、宫腔粘连、  
**更安全更轻松更快捷** 输卵管阻塞、不孕症等。手术无需开刀,术后  
当天下床,三天即可出院。

**刘凯** 新世纪女子医院不孕不育专家  
副主任医师  
擅长运用“三镜一丝”技术治疗各种原因引起的女性不孕。

**许心杰** 河南著名微创腹腔镜专家  
主任医师 教授 硕士生导师  
原郑大三附院妇产科主任,现任新世纪女子医院首席微创腹腔镜专家。

**徐佩安** 河南著名妇科专家  
主任医师 教授 硕士生导师  
原郑州第三人民医院妇产科主任,现任新世纪女子医院首席妇科专家。

**不孕不育诊疗中心**

现金援助

科室	手术项目	援助金额
不孕不育	“三镜一丝”治疗不孕症	500-1000元

**“三镜一丝”技术治疗不孕“金标准”**

国家计生委推荐援助技术,国际治疗不孕症的首选方案,有效受孕率达98%以上。“三镜一丝”中的“三镜”是指输卵管镜、宫腔镜、腹腔镜,而三者联合的介入复通术则是一种先进的前沿超微创技术,可有效解决输卵管器质性病变引起的粘连、梗阻或肿瘤所致的输卵管狭窄、阻塞、积水,被业界称为输卵管通畅诊疗的“金标准”。

**子宫肌瘤诊疗中心**

包干价

科室	手术项目	包干价
子宫肌瘤	腹腔镜下卵巢囊肿切除术	4500元
	腹腔镜下子宫肌瘤剔除术	5800元

**宫腔腹腔镜联合术摧毁肌瘤保全子宫**

只需在腹部开几个3毫米小孔,无需开刀,即可在电视屏幕前获得比肉眼更清晰的图像,清晰直观子宫发病状况,不仅可以明确诊断,进行治疗,还可分离粘连,帮助妊娠,并有利于手术安全及预防复发。这不仅是为了不孕症妇女因无子女而作的手术,即使已有子女,肌瘤较大,直径大于6cm;月经过多,药物保守治疗无效;或有压迫症状;肌瘤生长较快者,均可采用此术。

**子宫肌瘤诊疗中心**

包干价

科室	手术项目	包干价
子宫肌瘤	阴式子宫肌瘤剔除术	5000元
	阴式子宫全切术	6000元

**无需开刀阴式子宫肌瘤超微创术**

阴式子宫肌瘤手术是利用阴道这一天然孔道,进行子宫切除或肌瘤剔除。它不同于腹式子宫切除术,不用做腹部切口,通过触摸减少术中肌瘤的遗漏,直视下缝合关闭宫腔更彻底。适用于阴道较宽松、无盆腔粘连、子宫活动度好,不超过2个(最好单发)直径小于7cm的肌瘤、前后壁近子宫下段的浆膜下或肌壁间子宫肌瘤。无需开刀,恢复快,满足女性对美的追求。

**妇科诊疗中心**

包干价

科室	手术项目	包干价
妇科肿瘤	经腹小切口卵巢囊肿切除术	3000元
	经腹小切口子宫肌瘤剔除术	3500元
	经腹小切口子宫全切术	4000元

**经腹小切口妇科手术**

经腹小切口子宫肌瘤、卵巢囊肿手术一般在患者麻醉作用下进行,医生打开腹腔,给患者做全子宫切除手术。此手术方法的优点是经济费用相对较低,避免因传统大切口开腹导致伤元气,致使患者各项生理机能下降,对人体伤害较大,而且术后恢复也较慢,除了需要大量休息,愈后也谨慎从事体育锻炼与承受较强的体力劳动。而经腹小切口则对生理和心理伤害较小,恢复快。

“包干价”是指包含检查费、治疗费、药品费、输液费、手术费、麻醉费、护理费、住院费等费用(不包含输血费、病理费等特殊费用)。

24小时咨询  
**0371-67353333**

网址:www.zzxsj.net  
QQ咨询:139501991

院址:郑州市黄河路43号(黄河路与卫生路交叉口)  
乘车路线:乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到