

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