



春去春又来 养生好时机



中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,其意在于人们要充分利用、珍惜春季阳气上升,人体新陈代谢旺盛之机,通过适当的调摄,使春阳之气得以宣达,代谢机能得以正常运行。那么具体应该怎样在春季巧养生呢?河南省中医院毛德西教授说,春季养生要顺应春天阳气生发的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。这包括以下几方面:

精神养生:要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,要保持心胸开阔,乐观向上,保持心境恬静的好心态。

饮食养生:春属木,与肝相应,“养肝之体用酸,舒肝之气用辛”,因此春季宜食辛甘发散之品,清淡可口(如黄豆芽、绿豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜之类),忌油腻、生冷、黏硬食物,以顺应春季阳气之升畅。同时,春季是肝旺之时,因时养肝可避免暑期的阴虚,因此可有目的地根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等。但对于体质过敏,易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病者,应禁食含异性蛋白的刺激性

食物,如羊肉、蟹之类。

起居养生:春天在起居方面,人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,适宜“夜卧早起,广步于庭,披发散发”。春季由于循环系统功能加强,各组织器官负荷加重,于是中枢神经系统产生了一种镇静、催眠作用,使身体困乏,这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化,就应当早起,多参加室外活动,以汲取大自然的活力,使自己的精神情志与大自然相适应,精力充沛。但年高多病者要根据自己的情况,灵活掌握,其安全系数要保持在活动后心率最高不超过(每分钟130)为最佳。在衣着上,由于早春气温乍暖乍寒,所以不宜骤减衣物,年老体弱者换装尤宜审慎。

晚报记者 董亚飞 通讯员 李尤佳

省会名院名科展示

创百年名院 树行业典范

栏目刊登电话:15837178751

郑州市中医院重点科室

肿瘤科

肿瘤血液科是河南省化疗专业协作组成员单位,注重突出中医特色,运用各种中医治疗手段,治疗恶性肿瘤及血液疾病,如肺癌、食管癌、胃癌、肝癌、急性白血病、多发性骨髓瘤等,临床疗效明显。根据多年临床经验总结了清热解毒,化淤散结,理气化痰,益气生津,扶正抗癌的原则,并配以辨病筛选用药。采用内服、灌肠,直肠滴注等给药方法,疗效良好。

10年来,肿瘤科经临床实践总结出一套中西医结合治疗各种恶性肿瘤及防治化疗副作用的方案,如5-Fu配华蟾素针剂静点,配以内服益气养血软坚散结治疗胃、结肠癌术后转移,鸦胆子注射液配合长春瑞滨化疗,治疗肺小细胞肺癌,艾迪针剂和生物制剂加服疏肝软坚汤治疗肝癌,胆管癌等,并以鸦胆子注射液,华蟾素针剂腹腔、胸腔注射治疗癌性胸腹水。华蟾素针剂或维生素B6穴位封闭治疗化疗引起的胃肠反应,痰热清针、醒脑静穴位封闭治疗癌性发热,黄芪注射液穴位封闭增强病人免疫功能。

同时该科室开展西医的辅助化疗,新辅助化疗,介入治疗,生物免疫等现代医学治疗方法。科室人员先后出版《恶性肿瘤并发症的诊疗》《癌症康复》两书,并发表论文《中医药在晚期癌症临终前支持治疗中的运用》《美施康定对癌痛90例的临床观察》。

咨询电话:0371-67444923

医药超市

两块钱试除灰指甲

- 一、指甲变成白色、或黄、或灰者。
- 二、指甲增厚,边缘不齐,有白色粉末者。
- 三、指甲发空,一侧或全部者。

以上三种人,3月15-21日到郑州健甲堂者,均可参加“两块钱试除灰指甲”活动,只需两块钱(一次性垫巾、刀片、manipro磨具、戊二醛消毒液,成本收费)即可体验全程无痛、无菌的manipro祛除灰指甲一次。

引发灰指甲的真菌在温暖的春季繁殖、扩散快且传染性最强,极易交叉传染给自己和家人。

全国连锁——“健甲堂”,采用灰指甲GDK疗法:一清:美国manipro无痛、无菌清除灰指甲;二透:高效灭菌液每晚浸泡5分钟,深透杀菌;三净:同时治好手足癣,每7天护理一次,一个月左右可长出新甲。

地址:1.中原路京广路口向西200米路北

2.东明路纬二路口西南角(认准健甲堂)

老年人

医疗生活护理的好去处

郑州市第二按摩医院(郑州市老年病护理医院)是政府投资的一家集医疗、护理、康复、临终关爱为一体的公益医疗机构,已开展老年关爱护理12年,长期收治子女无暇照顾、生活不能自理或半自理、因病致残、长期卧床的老年病人,医院的医生、护士、护工24小时为老年人提供医疗护理、生活护理、康复等全方位关爱服务。

医院地址:郑州市工人路31号(工人路与伊河路交叉口,嵩山饭店西50米)

咨询电话:0371-67713611

67713680

67449669

“健康要规划,保健要科学”五色养生:专栏① 本专栏由五色养生阁主办

开栏寄语

“健康要规划,保健要科学”五色养生专栏经过一个多月的筹备,今天终于与广大读者见面了。本专栏将为本报读者定期提供:时令健康常识、应季保健科普、疾病预防保健、健康养生方法、国际新品推介,以及健康维权等,关乎咱们绿城老百姓的切身健康。

五色养生阁一个来自新西兰的国际健康品连锁品牌,倡导“健康要规划,保健要科学”的健康养生理念,在中原腹地——郑州已开设十余

家连锁门店,在山东济南也开设八家连锁门店,并以每月两家店的速度逐步全国连锁,让中国老百姓都吃上低价、国际品质的健康品!

虎年伊始,万物复苏。五色养生阁联合本报推出的“健康要规划,保健要科学”五色养生专栏,让读者掌握预防保健常识,远离高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等心脑血管疾病的困扰。最后祝中老年朋友:在虎年里虎虎生威,身体倍儿棒!

心脑血管病患者 请关注五色心脑血管保健节

春节过后,由于气温不稳定,天气忽冷忽热,直接影响到高血压和糖尿病患者的血压和血糖稳定,也随着天气的变化忽高忽低起伏波动。众所周知,血糖和血压不稳定,极易引发心脏病、脑中风等心脑血管疾病。蜂胶、鱼油、卵磷脂等能溶血栓、清血垢,恢复血管弹性,保护微循环,从而稳定血糖、清理血脂、调整血压,还能提升免疫力,糖尿病人和高血压等三高或心脑血管病患者坚持吃,可逐渐远离各种并发症。

五色养生阁是专业健康品连锁会员店,想广大中老年人之所想、急广大中老年人之所急,

将在郑州和济南同时举办“首届五色心脑血管保健节”,届时将推出多款三高患者和心脑血管病患者常用的多款鱼油、卵磷脂、蜂胶、辅酶Q10等含量不同、价格不同的超值特价产品和超值心脑血管保健套餐。其中,有30%鱼油超值特价19元,55%浓缩鱼油超值特价69元,70%深海鱼油99元……敬请期待。

据悉,本周18日,由五色养生阁主办的“首届五色心脑血管保健节”将在郑州、济南两地同时盛大开幕,请心脑血管疾病患者、三高患者和广大中老年人关注。

“2010男科诊疗专业化推广工程”全面启动 春季 治疗前列腺病的“黄金季节”

“春季治疗前列腺疾病有事半功倍之效。”据阳光男科专家介绍,从中医的角度来讲,春回大地,五脏之气正处于升发阶段,诸脏腑生理功能亦处于活跃阶段,也是机体对药物干预最敏感的时期。且春季属木,与肝相应,是调理肝气的最佳时机,而男性的前列腺、生殖器等器官是肝经所主的部位。赶在春季肝气升发、气血顺畅之时,对前列腺进行治疗和调护确能起到较好的效果。

阳光男科专家进一步解释,从现代医学的角度来看,春天,随着气温的回升会使前列腺周围的肌肉比较松弛,使水肿与充血的症状有所好转,尿道也随之相对通畅,因此这时是治疗前列腺病的“黄金季节”。

另据了解,“2010男科诊疗专业化推广工程”在阳光男科医院全面启动。此次推出的德国BCEC生物磁电治疗系统具有以下特点:

- 1.尖端性:该治疗系统的生物磁电同时具有精度高、速度快和安全系数高三大技术优势。
- 2.疗效性:该系统中的ATS定位系统能够根据前列腺病变组织的深浅大小进行智能调节,使治疗更精确。针对前列腺炎、增生、前列腺痛、尿路感染等有全面的治疗效果。
- 3.科学性:生物磁电系统还拥有其他检测设备所不具有的信息传输功能。如细菌病毒、炎症继续扩散,该系统的显示屏将直接通过图解的方式准确地告知专家病变组织位置,突破传统治疗模式治标不治本的局限。
- 4.前沿性:可有效地避免传统高温热疗方法在反复治疗中对前列腺正常组织的伤害;对各种前列腺疾病起到了治疗加保护的双重功效。
- 5.突破性:优化生殖细胞,调节激活性神经,有效解除前列腺疾病并发的功能性障碍,全面提高男性生理功能。
- 6.安全性:全生物物理疗法,安全高效,标本兼顾,无副作用。

亚飞 世玉

海氧之家制氧机 星级服务 用着放心

日前,笔者对新兴的保健产品质量及售后服务方面进行了解,发现一种新兴的保健方式——氧疗,正在悄然流行。在位于紫荆山路8号阳光铭座A1702室的河南海氧之家分公司,笔者看到该产品款式多,体积小,无需添加化学药品,插上电源,即可吸氧,而且每天使用只需一毛钱成本。

海氧之家客户服务部的刘经理说,海氧之

家企业每年都能通过中国3·15放心品牌荣誉称号,是因为该企业秉承售前重要,售后更重要的原则,真正做到了以海尔式的星级售后服务,半年保换,三年保修,终身维护。同时,郑重声明:现在很多不法商贩假冒海氧之家产品,特别是网购的95%以上是假货或旧机,严重影响了消费者的权益。因此,特别提醒消费者请到厂家指定的场所购买。

王门生

颈肩腰腿疼 试试胡三贴

刘大爷今年75岁了,儿女满堂,人们都说他有福。可是关节炎这个老毛病已经折磨了他许多年,他时常感叹有福没法享啊。好在儿女孝顺,经常给他买药带他到医院治疗却一直都没有效果。后来偶然用了一次胡三贴,没想到一个疗程过后,立马感觉不一样,他又接着用了2个疗程,困扰多年的疾病竟然好了。

胡三贴采用水剂浸敷的特有用法,消除

炎症,对骨关节疼痛有标本兼治的功效,顽固性颈椎病、腰椎病、肩周炎、肌筋膜综合征、骨质增生、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌骨寒冷、股骨头坏死、陈旧性跌打损伤等大都“只需一盒”,市内一盒起免费送货。

详情可到花园路黄河路口东50米河南福康医药咨询。

FCHC
五色养生阁
Five colors health club
专业健康品连锁会员店

买健康品,到五色养生阁,连锁店购买更放心!
咨询热线:400-600-5596
http://www.wuseysg.com
http://www.bolarwa-wa.com