

美丽大课堂之“天使爱美丽”

主办：郑州大学第五附属医院整形美容中心
郑州晚报健康部

下垂的乳房如何挺起来？

作为女人都想让自己拥有挺立的乳房，然而随着岁月的洗礼，胸前不再那么坚挺，让女人为之苦恼并失去自信。

30多岁的张女士因为乳房下垂，尝遍了各类运动和美容产品，可坚持了半年多，奇迹并没有发生，反而乳房越来越松垂了……她的朋友打来电话，希望我们能帮助她找回昔日坚挺的乳房和生活的信心。日前，郑州大学第五附属医院整形美容中心开展的“爱美之声，胸前绽放”爱心活动已为她圆了丰挺梦想。同时，本期的《健康专栏》，专家将对乳房下垂、松弛、扁平等问题困扰的女性进行解答。

记者与省会丰胸权威专家姜南对话，支招“下垂乳房”如何恢复坚挺？

记者：为何女性容易产生乳房下垂松弛现象？

姜教授：乳房松垂常见于历经妊娠和哺乳的中年妇女。这是由于乳房内的腺体和结缔组织增生使乳房增大，其后又发生萎缩，乳房皮肤和悬吊支撑结构等弹性降低，加上重力做用，不再回缩复原，致使乳房松垂如袋状。重者不仅影响女性曲线美，带来各种生理问题，更会造成女性自卑、哀怨的不良心理。

记者：目前乳房松垂有什么好办法可以拯救？

姜教授：乳房下垂矫治有环切、单蒂法、双蒂法等，原理是将下垂松垂的乳房组织上提固定，并去除多余部分的乳腺组织。轻度的乳房下垂、乳房萎缩可以通过“内窥镜下微创立体式隆胸”来矫正。

记者：能给我们谈谈什么是“内窥镜下微创立体式隆胸”吗？

姜教授：“内窥镜下微创立体式隆胸”与以往只能在身体外“盲目”操作的隆胸术不同的是，这种手术仅需通过一个微小的切口，在内窥镜的监视下，将填充材料植入到乳腺后



一个完整的腔系里，从而避免了填充材料植入到乳腺组织中。“内窥镜下微创立体式隆胸”不仅仅针对假体隆胸，它是乳房的全系列重塑，乳房下垂上提、乳头内陷矫正、副乳切除、巨乳缩小塑形、注射丰胸材料取出并修复等都适用。这项技术集聚了微精技术的精髓，使得手术切口微小隐蔽、全程无痛、切口无痕、恢复迅速。 晚报记者 董亚飞 张玉韩

■链接

郑州大学第五附属医院医学整形美容中心是河南省医学整形美容医师培训基地、郑州大学整形美容研究生培养基地，在与世界知名院校学术交流中，将欧洲先进的微创内窥镜技术嫁接到韩式概念隆胸术中，并完美地融合了东方的审美观，形成郑州大学自己完美无瑕的丰胸新理念。在微创式丰胸技术方式上几经改良，“内窥镜下微创立体式丰胸”已完成数千例，积累了丰富经验，成为最安全的丰胸术。美丽热线：0371-6060006/62 网址：www.hnznzx.com。

角膜内皮移植术 从黑暗到光明的飞跃

如果把眼睛比作相机，那么眼角膜就是相机的镜头，它会在不经意间帮你捕捉生活中的最美，聚焦让你最感动的情感，或欢喜，或哭泣。日常中，相机镜头磨损了，会影响到相机影像的质量，这时候就需要替换镜头才能继续照出漂亮的照片。眼睛也是如此，当角膜由于各种原因变得混浊影响视力时，便可以通过角膜移植的方式更换一个干净清晰的角膜，重新恢复视力。

日前，河南省首例后弹力层角膜内皮移植手术(DSEK)在郑州同仁眼科医院实施，填补了我省角膜内皮移植手术的空白。

接受本次角膜内皮移植手术治疗的是一位年仅26岁的男性，患者身患眼疾多年，术前左眼仅为手动视力、流泪、畏光睁不开眼，剧烈的疼痛更是长期折磨着他，辗转省内外多家综合医院和眼科专科医院进行治疗，均未取得良好的效果。严重的眼疾让患者和家属都觉得身心疲惫，生活质量严重下降，患者本人更有轻生的念头，家人经过多次商讨，最终达成直接摘除眼球的决议。当患者和家属经亲友介绍来到专业眼科医院——郑州同仁眼科医院计划实施眼球摘除手术时，意外得知郑州同仁眼科医院近期一直在开展角膜移植手术，患者这种“角膜表面出现水泡、角膜上皮脱落”的情

况完全可以通过后弹力层角膜内皮移植术(DSEK)进行治疗。

据郑州同仁眼科医院院长肖玲介绍，DSEK是一项新近开展起来的眼科手术，它由板层角膜移植手术发展而来，主要用于治疗因角膜内皮功能不良等各种原因引起的角膜失代偿(即大泡性角膜病变)。它彻底改变了传统的穿透性角膜移植手术方式，保留了患者自体完整的角膜上皮层和基质层(即90%自体的角膜组织)，仅去除病变的角膜内皮层和后弹力层。DSEK手术快速、安全、损伤小、并发症少、恢复时间短，而且术后视力较好，是角膜内皮功能不良患者角膜移植术的首选。

“经过精心的术前准备和严谨的手术操作，这次角膜内皮移植手术取得了成功。”肖玲说，在术后的复查中，患者角膜恢复透明，大泡消失，上皮修复完整，伤口愈合好，无手术相关并发症。各种刺激症状已完全消失，视力较术前增加。

据了解，针对角膜失代偿大泡性角膜病变患者，目前国际上最先进的手术方式为角膜内皮移植术，但亚洲地区仅有几位专家能够独立开展此项手术。此项手术在郑州同仁眼科医院的开展，使河南省在角膜移植领域步入了国际先进行列。

晚报记者 董亚飞 见习记者 蒋晓蕾



弱视要早发现、早治疗并持之以恒

弱视按性质分为先天性和后天性，按病情程度分为轻、中、重度。据郑州同仁眼科医院院长肖玲介绍，弱视是婴幼儿在视觉发育期间，由于各种原因造成视觉细胞得不到足够的有效刺激，从而造成矫正视力低于同龄正常儿童(0.8以下)。弱视治疗与年龄密切相关，年龄越小，疗效越高，疗程越短，7岁前是治疗黄金时间，12岁以后基本没有治愈的希望。所以早发现、早治疗有着特别重要的意义。

因此，郑州市第二人民医院眼科主任陈鹏建

议对于3~6岁的儿童，无论孩子视力好坏，都要到医院眼科进行定期检查。同时提醒家长，在日常生活中发现孩子下列十大特征应引起注意：1.眼位不正常(斜视、对眼)；2.常揉眼、畏光；3.脸上及额头常出现紧张表情；4.看东西眯眼睛；5.歪着头、仰着头或俯身看东西；6.眯眼睛次数频繁；7.看电视靠近电视机或把音量调大；8.常见眼睛疲劳及头疼；9.阅读或写字眼睛靠近书本；10.阅读时常存在结巴现象。如有上述任何表现应去眼科检查，3周岁以上的儿童要定期检查视力。 亚飞

“红黄绿白黑，健康我帮你”专栏⑨

本专栏由五色养生阁主办

纳豆激酶为何这么便宜？

纳豆激酶普及风暴即将席卷绿城的消息通过郑州各大媒体传播开来以后，迅速引起广大老百姓的广泛关注，五色养生阁400电话中心接到众多消费者的电话，纷纷询问新西兰纳豆纳豆激酶胶囊为什么这么便宜？

市面上价格昂贵，老百姓吃不起

纳豆在日本早已风靡全国，不断掀起“纳豆热潮”。在韩国、美国、加拿大和欧洲等发达国家同样十分盛行。其实，纳豆技术最早由中国唐朝时期传入日本，后来被日本的须见洋行博士在实验中发现：纳豆中的纳豆激酶有非常强的溶栓作用，因此，他被称为“纳豆之父”。近几年来纳豆激酶在我国才刚刚兴起，但大多数都在一些会议营销渠道销售，市面上很少见到，并且价格非常昂贵，一般都在400~500元一盒，让大部分老百姓都吃不起。

五色养生阁，作为品牌健康品连锁航母、全

球低价先锋，首次在中原郑州掀起纳豆普及风暴，震撼推出新西兰纳豆纳豆激酶胶囊，原零售价198元/盒，现普及价49元/盒，200元5盒(买5盒又省45元，免费入会办绿卡，再送太阳伞1把)。普及，就是让老百姓都能吃得起。

1盒纳豆激酶=心脑血管黄金套餐？

现在市面上有些纳豆激酶会议营销产品一盒售价就在598元，而我们纳豆激酶普及风暴中的心脑血管黄金套餐：6盒纳豆激酶+3瓶辅酶Q10+2瓶澳洲能量组合深海三文鱼油+2瓶澳洲能量组合大豆卵磷脂，加在一起总共13盒(瓶)，超级特惠仅售599元(三个月量立省1575元)。就是他们一盒效果再好，总顶不上我们心脑血管黄金套餐13盒(瓶)吧？辅酶Q10补充心脏动力，纳豆激酶溶解血液血栓，鱼油清除血管垃圾，卵磷脂将血栓垃圾排出体外，一补一溶一清一排，四大功能全面呵护心脏健康。

如何区分原装进口保健品？

现在有很多保健品企业经常爱打原装进口保健品，有的打着“美国原装进口”，有的打着“澳洲原装进口”等来吸引顾客的关注。其实市面上真正原装进口的保健品有多少？我们该如何辨别和区分原装进口保健品？

我们通过顾客常买保健品的方式和方法，总结了以下最简单和最容易掌握的两条经验，让您现场直接区分原装进口保健品。

一、看软胶囊粒子大小

一般进口的软胶囊粒子在1400mg~1500mg，如：我们常吃的鱼油、卵磷脂，原装进口的大部分都是这么大小，而国产的则在700mg~1000mg，像300mg左右每粒的鱼油和卵磷脂绝非原装进口产品。如：五色养生阁的能量组

合深海三文鱼油营养软胶囊和大豆卵磷脂营养软胶囊每粒1450mg，均是澳洲原装进口产品，买原装进口产品请认准。

二、看产品保质期长短

国外原装进口保健品的保质期一般都是三年(36个月)，而我们国产保健品的保质期一般最多两年(24个月)，少的则是一年(12个月)至一年半(18个月)左右。标签上生产日期和生产批号为正规电脑喷码的，才是原装进口的。如果标签上的生产日期和批号是和标签一同印出来的，则有可能是仿冒的。买原装进口产品要看准。

最后，建议到连锁专卖店购买原装进口保健品，才更放心。



FCHC
五色养生阁
Five colors health club

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

专业健康品连锁会员店

http://www.wuseysg.com http://www.bolarwa-wa.com

弘扬南丁格尔精神 展现白衣天使风采

——郑州博大泌尿外科医院开展5·12系列活动



医护人员为汶川及玉树地震中遭受苦难的同胞进行祈福。

很多人都把5月12日铭刻于心，这不仅是因为2008年我国那场震痛人心的汶川大地震，同时还有一个不能被我们遗忘的理由就是，这一天是国际护士节。

据悉，国际护士节是为了纪念护士职业的创始人、英国护理学先驱和现代护理教育奠基人弗洛伦斯·南丁格尔而设立的。为此，郑州博大泌尿外科医院也开展了丰富多彩、形式多样的纪念活动。

为弘扬南丁格尔精神，激发全院护理工作者的全心全意为患者服务的工作热情，5月10日下午，郑州博大泌尿外科医院举办了一场护理理论知识及实际操作竞赛。全院各临床科室、医技科室、手术室、病房、输液大厅等护理一线的部分医务人员共计50余人齐聚一堂，参加了护理竞赛。

护理竞赛分为静脉输液、皮内注射、氧气吸入、吸痰、导尿、无菌技术、徒手心肺复苏等护理项目的操作，护士们熟练的动作和标准的操作赢得了在场观众的一致认可，纷纷给予热烈的掌声。

在竞赛结束后，该院还举行了颁奖晚会及纪念5·12汶川地震两周年活动，郑州博大泌尿外科医院负责人对参赛人员的表现给予了高度评价，并要求全院护理工作者的要牢固树立“以病人为中心”的服务理念，弘扬南丁格尔精神，用仁爱、厚德、和谐、周到服务于每个病人，并希望全院护理工作者的始终将南丁格尔精神作为人生进步的奋斗目标，始终把无私奉献作为永远追求的高尚品德，为护佑绿城人民群众的身体健康作出更大贡献。

亚飞 世玉