

立夏后气温急升,记者从省内各大医院的门诊部了解到,近来不少患者出现口干舌燥、口腔溃疡、小便赤黄、大便干结,甚至心慌胸闷、睡眠不佳等症状。

对此,专家建议,人们应及时调整起居作息,可适当夜卧早起,早晚宜延长户外活动时间;饮食方面应适量吃些清火祛湿的食物,并戒躁制怒,保持平和的心态准备安然度夏。

记者 蒋晓蕾



夏季养生,重在养心

夏季护心 预防秋冬疾病

《黄帝内经》记载“夏伤于暑,秋为疟疾”,意思是说夏天容易中暑,如果被暑邪伤害,也许当时没有明显的临床表现,但等到了秋天,人体可能出现疟疾等疾病。所以在夏季注意调养身体各项机能尤为重要,而夏季养生的关键在于养心,就是倡导人们在夏季将身体阳气调养充足,使五脏功能协调,秋季的腹泻、冬季的咳嗽都会减轻。

夏天壮火食气,易消耗心脏阳气;另一方面,天热人易出汗,而中医向来视汗为“心之液”,出汗过多自然易消耗心脏阴液。郑州华山医院内科苏思仁主任指出,心与小肠相表里,心火易下移小肠,如果人们不注意护心,在避暑、饮食时过分“贪凉”,则会造成脾胃功能运化失调,出现不爱进食、疲劳、腹泻等症状,引起尿黄、尿少、尿急、尿痛等。更重要的是,心还是“精神之所舍”,主宰着人的情志和思维意识活动,心火旺自然易出现烦躁不安、心神不宁并影响到睡眠。

吃苦和出汗多不一定是好事

误区一:苦夏多吃“苦”

夏季阳气旺盛,烈日炎炎,人易感心烦不安、疲倦乏力甚至食欲减少、体重减轻,也就是人们常说的“苦夏”。但专家表示,其实,夏天多吃苦味食物并不正确。

在五味中,苦与心相对应,苦入心,可旺心气。夏季心火本旺,过重的苦味或进食苦味食物过多,会引起胃部不适,出现恶心、呕吐或腹泻等副作用;心火过旺则通过肺经宣发,会加重咳嗽等疾病。

夏季去火应以“减苦增辛”为原则,即少吃苦味、多吃辛味食物,如萝卜、葱白、姜、蒜等,这样能够避免心气偏亢,并有补益肺气、活血通窍、化湿的作用。另外,从“养心”角度来说,夏季适宜吃些有清心、养心、安神作用的食物,如枣仁、百合、小麦类等。

误区二:夏天出汗多可以排毒

很多人在夏季爱吃火锅,觉得出汗之后很舒服;有些不爱出汗的人为了发汗甚至吃热性辛辣食物;还有些美容机构打出“出汗排毒”美容方法。但其实,夏季出汗过多会损伤人体阳气,不利于健康。

一般来说,夏季炎热,出汗多一点是正常的,但如果出汗过多,对健康就不利了。过多出汗,可造成人体血液循环的流量减少,循环变慢,使得人体的散热量趋减,从而导致体温升高。大量出汗,还能使人体盐分流失,细胞因缺钠而造成热痉挛。所以,夏季里,人们应及时补充流质和适当的盐分。夏季要避免大汗淋漓和剧烈运动,中午可以进行午睡,让身体和心理都得到充分的休息,时间以半小时为宜。

清火祛湿 戒躁制怒

夏天养“心”可以归纳为以下几点:

作息:夜卧早起——宜比春日稍晚点睡、早点起;结合夏天白昼长的特点,中午有条件的尽量小睡片刻,养足心脏阳气,有助缓解疲劳。

活动:无厌于日——早晚有风,空气相对好些,在户外活动的可适当延长一些,切忌早早关进空调房里不出汗,久而寒气太盛更伤身;但日间天气炎热,容易中暑,尽量减少烈日下活动时间太久或者烈日下暴晒。

心态:戒躁制怒——火夏伤心,人的情绪波动大,要戒躁制怒,心静自然凉。以平和的心气,无郁无怒,精神饱满地投入到生活和工作中去。

饮食:清火祛湿——夏季人们普遍易出汗,对心脏阴液消耗大,从现代医学的角度来看,流汗过多易引起电解质紊乱,可适当喝点淡盐水或糖水以解“体渴”;夏天雨水相对多,湿气也重些,因此还要及时清火祛湿,可适当喝些凉茶以清心火、利小便,带走体内湿热。

【益处】

【误区】

【要诀】

蚂蝗专治肾病 告别“透析时代”



小水蛭引发全球大轰动

神秘水蛭:肾病的天敌

《柳叶刀》曾报道:一名患IGA肾病的罪犯,因病情严重,全身浮肿,警察将其送往医院治疗时,成功逃脱,藏进废弃的池塘,却遭到大量蚂蝗的攻击,但罪犯被再次逮捕之时,浮肿竟然消失,医院检查,其尿常规均恢复正常!

原来,攻击盗窃犯的水蛭(又名蚂蝗)是世界上极为稀少的斜纹金钱蛭!实验发现:它能分泌一种多肽类成分,这种多肽成分可以快速穿透肾小球过滤膜上免疫复合物的屏障,破坏其分子结构,将免疫复合物完全分解!

中药重大突破震惊世界

2001年5月,“人类肾计划”第六次工作会议在瑞典召开,留美分子免疫学博士、著名肾脏病专家刘若水教授的研究成果引起世界瞩目。

刘若水使用云贵高原特有的瓜子金、益母草,配合斜纹金钱蛭提取出的多肽成分,整合萃取出“LGS水蛭活肽”,研发出针对肾病根源,清除免疫复合物、修复肾细胞的特效药物,使肾病治疗彻底告别“透析时代”,避免终生服药。

水蛭治肾病:告别“透析时代”

经北京301医院、上海同济医院、贵阳医学院附属医院肾内科,解放军第四十四中心医院临床验证显示:“水蛭疗法”治疗各类肾病效果明显,临床无复发、无不良反应。

治疝气、小肠气的神奇偏方

在陕西终南山,流传着一个治疗疝气的神奇偏方:将人参30g、紫苏叶28g、川楝子15g、桔梗35g、黄芩12g、枳壳50g、麦冬20g、五味子10g、乌梅12g、升麻25g、乌药10g、桑白皮20g、大腹皮35g、荔枝核10g、木香15g,15味香药用米醋浸泡7日炙干。再泡再炙,反复7次,研末调匀装于香囊。使用时将香囊用专用带缚于疝囊上方,当天止痛,三五天活动自如,一个月不再脱出。该方药包里的治疗成分还能促进腹壁肌、结缔

第一阶段,清除免疫复合物等代谢垃圾 独有的“LGS水蛭活肽”进入人体后,可快速将附着在肾细胞的免疫复合物、肌酐、尿素氮等垃圾代谢物溶解、排出,浮肿、乏力、腰痛、高血压等症得到缓解,病情得到初步控制。

第二阶段,修复肾小球过滤膜 凭借“LGS水蛭活肽”超强的修复、再生能力,药效成分靶向清除致纤维因子,修复破损、断裂的肾小球过滤膜,促进过滤膜的自我生长,恢复肾小球过滤膜正常过滤功能。去医院检查可见蛋白尿、肌酐、尿素氮等指标平稳下降。

第三阶段,恢复肾功能 “LGS水蛭活肽”源源不断地进入体内,充分滋养肾细胞,阻断肾纤维化进程,极大地延长了肾细胞存活周期,肾衰竭、尿毒症患者生命得到延长,肾脏功能得以恢复。

第四阶段,防止复发 “LGS水蛭活肽”进入血液后,会长期保留在肾脏,促进肾脏微小毛细血管循环,使免疫复合物无法再沉积,从根本上摆脱肾病。

“水蛭疗法”适用于:急慢性肾炎、肾盂肾炎、肾小球肾炎、肾病综合征、肾功能不全、肾衰竭、尿毒症、糖尿病肾病、高血压肾病、狼疮性肾炎、痛风性肾病、乙肝性肾炎、多囊肾、肾囊肿等。

使用一个月:快速消除沉积的免疫复合物,消除腰痛、乏力、水肿等症,降低血肌酐、尿素氮、红细胞等临床指标,修复受损的肾细胞,促进肾小球过滤膜恢复功能,增强肾功能。

使用2—3个疗程:净化肾细胞生长环境,使未受损的肾细胞健康存活,对已受损的肾细胞阻断其纤维化进程,并充分滋养修复,使其重新焕发活力,发挥功能,提高肾病患者生活质量。

对于透析期的肾衰、尿毒症患者:缓解透析不良反应,逐步拉长透析间隔,延长寿命。

“水蛭疗法”咨询热线:0371-56780136

组织的愈合修补疝门,预防小肠再次脱出。与传统手术相比,远红外磁疗技术能有效增强疝门周围组织微循环,增强腹壁肌弹性和韧性,以提高肌肉纤维的抗暴、抗拉能力,预防复发。耿家第16代传人耿星灿教授改良此偏方实现了“疝囊无痛回缩、疝门药物修补和腹壁肌远红外强化”三大突破,命名为“回阳牌疝气带”。 详情咨询:0371-53763875 现万隆大药房(陇海路大学路)、怀仁堂(黄河路服装市场东)、百货大楼1楼医药部、泰隆药店有售!

郑州市残联 和郑州博爱眼耳鼻喉医院

——联合开展眼科、耳鼻喉科手术救助活动

2012年5月20日是全国第22个助残日,郑州市残联联合郑州博爱眼耳鼻喉医院让全省人民可以免费筛查眼耳鼻喉疾病,并为来院体检患者建立五官体检档案。

目前在美已被广泛使用。

200个免费名额等您领

1.报名即可免费享受“博爱五官常规体检”,并为其建立五官健康档案,限额200名。

注:五官常规体检,眼科含有视力检查费、眼位检查费、裂隙灯检查费、眼底检查等;耳鼻喉科含有前鼻镜检查、咽部常规检查、电耳镜检查、音叉听力检查等;口腔科含有口腔溃疡检查、牙体病检查、牙周病检查等。

2.持有郑州市职工医疗保险可免费享受超声乳化白内障手术,并由博爱眼耳鼻喉医院赠送美国进口晶体一枚。

3.省市职工医保患者,耳鼻喉住院手术只需自付600元,新农合患者减免500元现金。

4.近视激光手术最低仅需2190/双眼,其他手术方式最高援助2000元资助。

活动时间:2012.05.10至2012.6.31

报名方式:凭本报来院报名,可免平诊挂号费和五官常规检查。

咨询电话:0371-60606000

医院地址:郑州郑汴路东明路交叉口向西100米路南

医院地址:www.boeent.cn

疑难眼耳鼻喉疾病找博爱

郑州博爱眼耳鼻喉医院是河南省省市医保、新农合定点医院,河南省新农合直补定点单位,河南耳鼻喉科著名专家张笑如教授、著名眼科专家杨曙光教授组成的省内专家团队为您亲诊手术,还有机会获得美国、北京等地的专家会诊。

该院成熟开展ICL超高度近视治疗手术,为800度至2500度近视朋友成功矫正视力,避免了那些高度近视患者在生活和工作中带来的诸多不便,并成功实施视网膜色素变性和黄斑变性、复杂性眼底病等,为很多处于失明边缘的患者带来光明。此外,医院为耳鼻喉科患者实施鼓膜修补、鼾症及疑难耳鼻喉手术,使手术治疗过的患者获得健康。

注:ICL是有晶体眼后房型人工晶体植入术的简称,目前被认为是一种可替代LASIK、PRK和其他切削手术进行屈光矫正的最新技术,是目前国际上矫正近视最新最安全的产品之一,