

医药专柜

奇方快治前列腺，免费验证

我名钟涛，经过50余年丰富的临床经验，研制出一专门治疗前列腺炎，前列腺增生的特效中成药组方，该方经上万例病人的亲身试验，疗效神奇，服药10天左右，小腹温热，胀痛感减轻，尿频尿急现象明显缓解。

前列腺疾病无论病情长短，2至3个疗程均可根治，该组方经国家特批为专治前列腺疾病的特效国药准字产品—林碧莎前列安通胶囊，可先免费试治12天，我们承诺您不会损失一分钱，报名电话：0371-53760625，指定经销：二七广场东老亚细亚商场地下负一楼药店。

给您提醒

中老年人预防膝关节炎
少爬山、多游泳

炎夏最适宜到山中消暑，王姨虽有上下楼膝盖轻微疼的毛病，但她从没放在心上，最近常和一帮朋友去爬山。如此两个星期，王姨的膝盖疼痛难忍。到医院一检查，原来是膝关节炎。专家提醒，有膝关节炎疼痛的患者，要少爬山、多游泳。

膝关节是人体负重最大的关节，就像汽车上最容易磨损的主轴一样。而爬山对关节施加的负重量是正常行走的四倍，天天如此，膝关节承受的压力很大，导致磨损严重。

据专家介绍，膝关节炎患者要避免过度运动，并不是说不运动。最佳的运动是游泳、蹬车。不仅能起到运动锻炼的作用，又能强健膝关节周围韧带，增强膝关节稳定性，而不容易发生进一步的病变。

鹏云

好消息：骨病治疗有了新举措

骨病患者住院可减300~500元

颈椎、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等骨病患者拨打0371-60203377咨询详情

三伏治骨病，费用减免，助力骨病康复

“老伴儿患关节炎四五年了，一到秋天，膝盖疼的她都不会走路。我经常带着到处看病，花了好几万元，除了膝盖消肿别的没啥效果。唉，哪儿有治骨病花钱少又有疗效的地方呀？”

“妈妈有颈椎病、肩周炎，病发作时疼得她睡不好觉，两手麻木无力。一周前来河南省现

代医学研究院医院骨病科进行冬病夏治，用的都是名贵中药，效果不错，而且妈妈住院治疗，医院减免了500元的治疗费用，真是‘雪中送炭’呀！”郑州牛寨的李女士提起妈妈最近的治疗经历，分外惊喜。

据悉，为了解决骨病患者用药难、用药贵的问题，让更多骨病患者抓住三伏治骨病的有

利时机，我国骨病特色治疗医院——河南省现代医学研究院医院推出惠民新举措：凡在该院住院治疗的骨病患者，可减300元至500元不等的治疗费用，并为患者建立康复档案；出院的患者，还可享受一对一的专家跟踪治疗，直至康复。截至目前，已有百余名骨病患者享受到了该举措带来的诸多益处。

过去肩膀疼痛难穿衣，如今轻松洗衣做饭

“本以为夏天没事儿了，谁知道还是躲不过去。”7月中旬，在河南省现代医学研究院医院骨科病房，孙阿姨说，天一热骨病疼痛减轻了，本想着自己这个夏天可以舒服了，谁知道一疏忽，早晚衣服穿少了，骨病又犯了。无奈之下，孙阿姨来到医院住院治疗。

孙阿姨说，自从得了肩周炎，有时候觉得冷气往肩膀里面钻，有时候却是冷气从关节里

往外冒，发作时整个肩膀都是疼的，阴雨天肩膀疼痛加重，连衣服也穿不了。小小肩周炎，让孙阿姨的生活彻底乱了套。

偶然间，孙阿姨看到骨病住院治疗可以减免费用，便怀着好奇心来到医院。当她了解到治骨病如果采用焗渍、特色灸法、针刺、内服中药等多种手法综合治疗并配合眼前的冬病夏治，有望彻底治愈疾病时，便决定住院治疗。

加上住院治疗减免费用，觉得花钱不多，便决定住院治疗。

住院系统治疗2天后，冷气不往肩膀里钻了，疼痛明显减轻。7天，肩膀也不觉得冒冷气了，而且疼痛减轻八成。配合针刺、内服汤药等综合治疗半个月，孙阿姨肩膀不疼了，胳膊活动自如，又能洗衣做饭干家务了。

亚飞 世玉

肿瘤研究上海取得突破

——我国首个可替代手术和放疗化疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破，作为上海市重大科技项目，专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂在上海张江问世。

“枫苓合剂”背靠上海强大的科研团队，53位肿瘤专家参与，采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言，枫苓将全面替代传统的化疗药物，患者从此可以少花费，又可无毒副作用治疗肿瘤，为无法手术、不宜放疗化疗的晚期肿瘤病人带来生存希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证：枫苓主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤，缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍，安全性是放疗化疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出：从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看，枫苓合剂是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤药物，是可替代手术和放疗化疗晚期肿瘤的纯中药新药。

相关链接

枫苓合剂是国家科技部创新基金资助项目，由于效果突出，已率先列入上海医保（医保编号Z0131200010020），患者可放心购买。在位于郑州市大学路40号金秋大药房（郑大一附院门诊向南50米）已独家引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线：0371-66912589
60380173 400-770-6980

【精神】

闷热别烦躁 天凉莫悲秋

初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气，这种气温高、湿度大的“桑拿天”最容易令人心烦燥，所以，应积极防范“情绪中暑”。

要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解。

另外，如果秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生难愈的病变，这是因为人在秋季养“收气”不足，到冬季奉养“藏气”力量不够的缘故。因此，中午天热的时候应减少外出，可以喝点清凉解暑的绿豆汤，遇事保持心平气和，少生闲气。

【起居】

早睡早起，少吹空调

夏季高温时，许多家庭喜欢整晚开着空调睡觉，而到了初秋，有些人还是保持着这个习惯。事实上，这个季节晚上的气温往往偏低，这样做很容易感冒。白天受热晚上又突然受寒，容易中“阴暑”，患者会有身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。此外，冷风太久吹在熟睡者面部，很容易引发面瘫。“每年这个时候，都会有不少面瘫患者，一般都是由于晚上睡觉不注意引起的。”郑州市中医院康献勇主任提醒，初秋晚上睡觉时不要再吹空调、电扇，也不宜对着门窗睡，避免受到冷风侵袭，最好加条毯子或薄被。

另外，此时昼短夜长，天气又凉爽，人们往往比较贪睡，睡多了情绪会变得萎靡，起居有常，早睡早起会让人情绪饱满。秋季早睡，符合“养收之道”的养生原则。

立秋
养生要防「燥」

8月7日，立秋。

炎夏的余热未消，“秋老虎”仍然虎视眈眈。专家建议，立秋养生依旧不能离开“收、养”这一原则。也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。同时针对昼夜温差大这一时期的气候特点，饮食起居既要防暑，又要注意御寒。

记者 董亚飞 蒋晓蕾

【饮食】少辛增酸，平肝润肺

秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺为宜。因此，秋季时节，尽量少吃葱、姜等辛辣之品。可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

郑州华山医院内科主任苏思仁表示，初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，抵抗力下降，这时若能吃些温食，特别是食用粳米或糯米，

具有极好的健脾胃、补中气的功能。“这段时间的饮食要稍热一点，不要太寒凉，但也不要吃得太多，在次数上可稍多一些。”

据了解，酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要“减辛增酸”，即少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食品；多吃酸性食品（肝五味主酸）以增强肝脏的功能，如苹果、石榴、葡萄、芒果、阳桃、柚子、柠檬、山楂等。

【运动】锻炼有节制，练功养肺气

进入秋季，气温下降会使新陈代谢和生理机能均受到抑制，内分泌紊乱，造成情绪低落。这时做好心理调节很重要，积极参加运动是不错的方法，慢跑、散步都可以让心情开朗起来。

立秋后的早晨是锻炼身体的最佳时间。同时，在秋天“养收”的时候，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目，不宜做运动量较大的运动，尤其是老人、小儿和体质虚弱者。

秋天宜练健身功。据苏思仁介绍，肺开窍于鼻，鼻的通气功能受到影响，则将严重影响

响肺脏。健身功方法是用两手拇指外侧相互摩擦，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着，按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15至20次。每天搓鼻3至4次，可大大加强鼻的耐寒能力，亦能治疗伤风、鼻塞不通。

