

寒冬如何远离“暖气病”

定时通风、增加室内湿度、多喝水可预防

每年的供暖期到来后,因室内外温差大,空气流通差、干燥等导致口干舌燥、咽喉肿痛、咳嗽感冒的患者明显增多。对此,相关专家提醒,集中供暖开始后,在享受温暖的同时,千万不要忽视对各种“暖气病”的防范。

记者 董亚飞 李鹏云



“暖气病”易侵袭身体

“暖气病”带来的危害,小到“嘴唇干裂、咽干声嘶、皮肤瘙痒、鼻出血”等轻微症状,大到呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病等严重病症,无一不提醒我们,暖气既是“朋友”又是“敌人”,为了保持身体健康,一定要学会对症“出招”。

中招部位:呼吸系统

嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶,都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。通常如果及时补水,这些症状都能得到有效缓解,但如果持续时间太长,呼吸道黏膜分泌物减少,刺激喉部引发咳嗽,易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。

研究表明,当空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引发疾病。

对策:暖气片上放盆水

空气中相对湿度在45%~65%时,人体感到最舒适。在用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生细菌,引发呼吸道感染。要想让水迅速蒸发,最好的办法是加大水和空气接触的面积,比如用拖把多拖几次地,屋里多放几盆水。

另外,室内要适当开窗通风。最佳时间段为上午9点至下午5点,开窗通风半小时左右,也可有效预防呼吸疾病的发生。

中招部位:泌尿系统

通常暖气屋内太干,易导致体内水分丢失,如果又经常忘了喝水,体内尿量会越来越减少。正常人尿量应该每天1500~2000毫升左右,能起到冲洗尿路、避免感染的作用,如果尿量过少,会增加泌尿道感染和尿路结石的风险。

对策:每天喝足够的水

每天要保证2000毫升的饮水量,还要多吃新鲜的果蔬。

中招部位:皮肤

冬季,许多人的皮肤本身就容易出现干燥、瘙痒。有了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当得抓挠还会造成湿疹。

对策:多吃胡萝卜,洗澡别太勤

皮肤较干的人,可以多吃富含维生素A的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。此外,冬天不宜洗澡太勤,一般每周一次即可,而且水温不要太高,尽量不用肥皂,洗澡后应涂抹甘油等油脂较多的护肤品。

中医治未病大讲堂走进郑州
报名即送礼品,电话:0371-55681817

寻1000名退休老同志 学经络养生

由世界红色健康行组委会、清森经络研究中心,联合举办的“中医治未病”预防保健工程,即日在我市启动,凡退休老同志均可拨打:0371-55681817报名,免费参加大型公益报告会,了解自身经络状况,学习元气养生知识,前200名老同志还可免费获赠《博家疑难杂症秘方》一份,先到先得。

●活动内容

- 1.纠正中老年朋友日常生活中错误的养生习惯。
- 2.分享369位百岁老人健康长寿的秘诀。
- 3.讲解国家治未病工程72位高级专家精心编制的健康调理方案。
- 4.夫妻同行,可免费领取健康礼品一份。
- 5.普及中医元气经络知识。

6.推动中医中药伟大复兴,支持中医“申遗”签名。

7.有机会参加首都健康行聆听权威专家(赵霖、洪昭光等)健康教育报告会。

●专家介绍

中国老年保健协会部分健康教育专家
洪昭光:卫生部健康教育首席专家,中国老年保健协会副会长
华明:中国老年保健协会健康教育专家,济南军区总医院主任医师
吴迪:医科大老年病研究中心教授
赵霖:卫生部健康教育首席专家,博士生导师

●报名时间:即日起三日内有效

●咨询电话:0371-55681817 53792376

行业快递

郑州市八院 荣获“河南省2011年度惠民医院”

上周五,由河南省卫生厅新闻办公室、河南省医学科学普及学会等单位共同举办的“河南省优秀医院暨优秀院长”评选表彰活动落下帷幕。经过层层筛选,全省16家医院被评为“河南省2011年度惠民医院”,市八院荣登榜单。

近年来,市八院针对贫困精神病人就医难题,与慈善总会联手推出了“呵护心灵,一路同行”慈善救助项目,该项目有效运作和惠民措施的出台,有效降低了我市精神病人的肇事肇祸率,从根本上解决了贫困精神病人的就医难题,开创了省内救助贫困精神病人的先河,先后荣获郑州市首届慈善大奖、第七届“中华慈善奖”、全国惠民工作示范医院,成为河南省惠民医院的样板和标杆。

记者 凌少敏

悦美整形发白菜 整形跌成白菜价

上周四一早,就有不少人聚集在悦美整形美容医院等着领大白菜,在该院门口,两堆码得高高的白菜堆上竖着的硬纸板上写着大大的五个字“整形白菜价”,双眼皮最低才500元,吸脂减肥竟然才900元,甚至丰胸只有1800元……

白菜便宜,整形现在也这么便宜吗?该院李姓负责人说,高额的整形美容费用,一直让很多爱美人士望而却步,而悦美整形一直倡导“您身边的整形美容专家”理念,把价格降下来,把服务做上去,真正实现整形行业质的转变。

现在临近圣诞节和元旦,正是美女们准备参加各种聚会的好时机,在此之前享受一次质优价廉的整形美容,让自己肤若凝脂、亭亭玉立,在心仪的爱人面前一定会争足面子。

记者 凌少敏

短短数月治愈700余例顽固前列腺病患者,“沃尔曼”神奇疗效引大量患者咨询

前列腺病克星“沃尔曼”风靡绿城,众多二手患者拿着报纸来院

尿频、尿急、尿不尽,前列腺炎引起的性功能障碍等患者注意,同济医院男科热线0371-65751666,特邀请中国医师协会专家组成员、主任医师高学仁、赵焕礼等教授为广大患者解答各种前列腺疾病。

导读:连日来,关于郑州同济医院“沃尔曼”神奇治愈各种顽固、二手前列腺病患者700余例的报道,成为绿城人民在街头巷尾谈论的焦点。这几日,本来准备去北京、上海等国内著名医院就诊的前列腺病患者也都慕名来到同济医院咨询“沃尔曼”,郑州同济医院男科治疗前列腺的患者猛增,数量是往日的两倍以上。

“沃尔曼”捷报频传

“看前列腺到同济医院”成流行语

王先生时常有尿频、尿急、尿不尽等不适,而且最近尿尿四周似乎有些肿痛,性功能也退化,到同济医院检查发现,王先生患有严重前列腺炎并且前列腺肥大(前列腺增生),男性功能也受到严重影响,这一消息无疑是晴天霹雳。据王先生回忆说,“当时觉得,得了这病自尊受到严重伤害,以为自己没救了。心里就一个想法,老婆肯定要嫌弃我了。”

看着脸色惨白的王先生,同济专家劝说他没关系的,从早期前列腺病变发展到恶变须要几年时间,在这期间完全可以进行有效治疗。随后,根据王先生的情况,专家为他选择了“沃尔曼”。在经过沃尔曼强能前列腺治疗系统治疗后,两个疗程后,王先生来复查,结果显示前列腺已康复如初。王先生大喜过

望,一把抱起男科专家,连连道谢医生拯救了他的家庭。这个镜头被其他患者拍了下来,成为郑州前列腺病友间茶余饭后的美谈。

前列腺病患者拿着报纸排队咨询 高端技术“沃尔曼”喜煞绿城人

昨日中午12点30分,郑州同济医院男科值班室,“一大早就有很多患者来咨询,饿到现在才有时间吃午饭,”男科首席专家常现堂院长正大口吃着盒饭。这时,还不断有市民拿着报纸直接到值班室要找常院长咨询。一名姓张患者称,他患慢性前列腺炎已经3年了,到很多医院做过治疗,都没有根治,还花了不少冤枉钱,在报纸上看到郑州同济医院的“沃尔曼”治好众多的顽固性及二手前列腺病患者,才知道原来前列腺疾病在郑州同济医院可以一次性从根本上治愈。

专程从濮阳赶来的另一位患者刘先生,他之前患有前列腺肥大和前列腺炎,在一家专科医院做过传统前列腺切除手术,最近检查发现前列腺炎又复发了,尿频、尿急、排尿不尽等症状又有了,本来是想再去北京看看的,但是一看到报纸上介绍的“沃尔曼”高端技术,而且又有那么多完全治愈的患者例子,自己就算去北京也不一定就能完全康复啊,所以特地过来咨询一下“沃尔曼”。

患者比往日增加两倍

前列腺病患者知道咋样最划算

郑州同济医院男科的一位护士告诉我们,以往每天来咨询前列腺疾病的人数最多也就40人,但是今天已经达到了90多人,比往日多了两倍多,很多患者都要求做“沃尔曼”,医院输液室也已经挤满了患者。

常现堂院长感叹地说,很多病急乱投医的患者之前都有过治疗前列腺病失败的经验,通过报纸的报道,让更多男性都知道“沃尔曼”,大家不但可以少花一些冤枉钱,而且再也不用忍受前列腺病反复发作之苦了,确实是做了一件好事。

前列腺病克星“沃尔曼”够霸道 同济医院河南独家获男科泰斗美誉

国家著名医疗泰斗、中国医师协会会长殷

大奎评价:同济医院河南省独家引入“沃尔曼”,的确是河南前列腺患者的福音。“沃尔曼”具有“快、准、狠”三大优势。首先,“沃尔曼”不传温度只传热能,可透入到腺泡及腺管,使炎症快速消退;其次,“沃尔曼”能准确探测并治愈前列腺疾病的病灶部位,犹如从源头去除江河的污染;最后,“沃尔曼”独有的智能聚焦场,大幅提高人体免疫力,恢复乃至增强男性功能,彻底杜绝前列腺疾病的复发。

中国男科第一人郭应禄院士指出:“从患者的临床反应来看,沃尔曼在治疗慢性前列腺炎、顽固性前列腺炎、前列腺增生、肥大、前列腺痛、前列腺疾病引发的性功能障碍、尿路炎症等方面确实霸道!”(值同济医院庆优惠,详情拨打0371-65751666或咨询QQ4009120888 同济医院官网tongji120.com)

郑州同济医院
TONGJI HOSPITAL OF ZHENGZHOU

前列腺沃尔曼技术治疗费援助800元

看前列腺 到郑州同济医院
To zhengzhou tongji hospital

男人前列腺有问题 就到郑州同济医院

健康热线 0371-6575 1666 咨询QQ:4009 120 888 网址:www.tongji120.com
院址:郑州花园路与红专路交汇处东南角