

# 寻200名“腰椎病人”免费治疗

免费治疗10天、免费领取护腰, 报名电话: 0371-53776995

春节对中老年人来说是最热闹的事,可是过年招待多,腰腿突发威! 疼痛、麻木,走路也不如平常了,吃药、贴膏药、按摩都无济于事,大过年的,总不能住进医院做手术吧。

由媒体发起,上海生理研究所、凌云腰突康复站联合推出的“告别腰突大行动”即日启动。广大腰腿疼患者,不仅可进行10天的免费治疗,还有机会获得216元曲度护腰和康复救助。

本次免费治疗,采用的是由第四军医大学教授陈至善研发,获得国家专利和医疗器械证

书,根治腰椎病的“曲度腰枕治疗仪”。是国际上全新的,独特的自然物理疗法,把病变的腰椎恢复到S型26度的健康状态(这是手术、微创、药物等都做不到的);修复纤维环。对治疗腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生、腰肌劳损、滑脱侧弯、坐骨神经痛、手术后复发等有极好疗效。

部队少将首发明,斧底抽薪除病痛,无险无毒不复发,合家欢乐零费用! 热忱欢迎来店治疗。

救助电话:0371-53776995(嵩山路与友爱路交叉口向西200米路北长城花园16楼1606室)。

## 80张“云南旅游卡”免费送

欢乐游云南,健康总动员。由昆明中北国旅、河南凌云举办的“2013旅游惠民”全面启动,昆明、版纳、大理、丽江,七彩云南7天6晚免费之旅! 领取电话:0371-53789885

## 恶补睡眠、狂吃素食、突击减肥 远离“节日病” 慎入三误区

春节假期结束了,“节后综合症”困扰上班族,许多人恶补睡眠、狂吃素食、突击减肥,以求远离节日病。对此专家指出,补睡眠、吃素食、狂锻炼等,这些突击性方式可能不但起不了作用,反而更加伤身。 记者 刘书芝 李鹏云

### 误区1: 恶补睡眠

春节期间,上班族走亲访友、娱乐等,多数人严重睡眠不够。而现在上班了,不少人想方设法恶补觉,让自己进入最佳工作状态。

平时睡得少,适当补觉是可以的,但不能睡过头,否则打破了睡眠节律,反而适得其反。过度补觉会导致该睡觉的时候睡不着,该起床的时候又倦意袭来,结果反而越补越疲倦。

提醒:评价睡眠质量好坏的标准不是睡眠时间的长短,而在于看第二天的精神状态,只要第二天感觉精力充沛,没有觉得不舒服,

这就表明睡眠质量高,是健康的睡眠。节后补觉正确的做法可提前一两个小时入睡,坚持在同一时间起床,起床后可散散步、做做操,给身体一个缓冲期,以达到尽快恢复体力的目的。

另外,睡前还可洗个澡或用热水泡脚,睡眠时将脚垫高些,以利于下肢血液循环,促进疲劳消除。

### 误区2: 狂吃素食

很多人认为过年吃得太过油腻,长假一过完,就180度大调整,大量进食玉米、芹菜、韭菜等,平衡油脂。郑大二附院消化内科副主任医师卢高峰说,节后狂吃素,一旦从一个极端走向另一个极端,对胃肠道损伤更大。

节后大量进食燕麦、玉米、芹菜、韭菜等素食,这些食物含有相当数量不可溶性粗纤维,吃多了一方面会延缓胃排空,造成腹胀、早饱、消化不良、食欲降低等,甚至还可能影

响下一餐进食,使节日期间一直过度劳累的肠道雪上加霜。

提醒:卢高峰建议,节后吃素不宜过度,日常饮食仍然要求食物多样均衡,可以适量增加玉米、燕麦等成分,同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。另外多喝水也可有效缓解油腻。

### 误区3: 突击健身、减肥

春节后,对于那些放纵自己的胃长达7天的人来说,不少人腰围大了,体重也增加了,减肥计划不得不被提到日程上来。而让自己的身体短时间内进行高负荷运动,有人不禁疑问:身体吃得消吗?

河南中医学三附院内科主任医师金先红介绍,对于尤其是平时运动少的人,这种突击式锻炼,令身体尤其是心脏很难承受,会使血压不稳。可能体重是降了,但心脏会“受伤”。

提醒:金先红建议,节后减肥不要一味追求速度,要有完整的计划。比如每次运动1至2个小时,一周减0.5至1公斤,一个月减重不要超过3公斤。在身体能承受范围内,以中速跑、跳绳、羽毛球、游泳等有氧运动为主,这样不易反弹,对身体健康也很有帮助。



“孩子的弱视治了快5年,眼看就过12岁了,这可怎么办呢?” “什么大医院、大专家,治了两年,花了一两万,孩子的弱视还是一点儿没改善。钱花了不说,关键是耽误了治疗时间。”

弱视治疗取得重大突破

## 签约治弱视 无效全额退

咨询电话:0371-56788981

类似的抱怨,在弱视孩子家长中很普遍。弱视的传统治疗手段不仅速度慢,而且效果差,孩子也不能坚持,甚至有些治疗机构夸大效果、作出虚假承诺欺骗患者,都成了影响弱视治疗的负面因素。

国际最新研究发现,视神经细胞的发育和调节匹配、视网膜成像质量是弱视久治不愈的两大原因,通过运用国际先进的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”能治愈弱视。

我国著名的眼视光专家、第四军医大学医院眼科主任、河南省青少年弱视防治基地专家团顾问徐渊教授说,这是一种非接触性视力综合治疗法,通过训练大脑对图像的调节能力来

优化视路传递网络,提升裸眼视力。此方法能最大限度地调动孩子的兴趣和诊疗中的主动性,弱视散光一般通过3~4次干预治疗,矫正视力就能大幅度提升。此方法不仅突破传统12岁年龄的限制,对12岁以上的弱视也能治愈。

作为这一技术的引进者和推广者,同时为了打击虚假宣传和夸大功效类广告影响弱视治疗的不良现象,让弱视孩子父母放心,河南省青少年近视弱视防治基地——河南省煤炭总医院,承诺和所有弱视患者签约治疗,若经过治疗后,患者视力没有提升,七彩视光承诺退还所有治疗费用,保证最大限度地维护弱视患者的权益。

家住中原区互助路、上小学四年级的段聪聪(化名),因暑假在家经常看电视、上网玩游戏,原本就有些近视的他,两个月的时间近视度数从200度升到了300度。检查结果把父母吓坏了,原来的眼镜已经失去了作用,重新配镜的结果也只能是看着近视度数不断加深。

特殊“隐形眼镜”,睡觉戴,白天摘

## 300度近视,一夜戴没了

报名电话:400-0399-000

面对这种情况,其父母来到煤炭总医院——河南省近视、弱视防治基地,在眼视光专家的建议下放弃普通近视眼镜,选择了一种新型青少年近视防治“隐形眼镜”——角膜塑形镜。经过一晚上的试戴,奇迹产生了:300多度的近视得到了很明显的改善。以前近视有加深的,现在居然减轻了,把段聪聪的父母高兴坏了。

我国著名眼视光专家、角膜塑形镜国家标准制定人之一、河南省近视、弱视防治基地特邀专家徐渊教授说:角膜塑形镜是根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数设计的一种特殊隐形眼镜,采用夜间佩戴矫正方式,白天取镜后即可获得良好的裸眼视力。它采用

透气性硬质材料,夜晚戴镜使近视的角膜变成轻度近视或者不近视的角膜,白天,由于角膜形状发生了变化,因此近视减轻或者消失。一般一夜之间视力就能有所提升,600度以内的近视在一周左右能达到1.0以上的视力,尤其针对18岁以下近视发展速度过快的青少年,能够有效控制近视发展。

目前,煤炭总医院——河南省近视、弱视防治基地正推出角膜塑形镜免费试戴活动,18岁以下近视患者签订协议后,只需缴纳一定押金,就可免费领取“角膜塑形镜”一套回家试戴,治疗效果不满意,将全额退还押金。

网址:www.hnsmtzyy.com.cn

连连看

### 雾霾天,不用再忍啦!

河南整形1000副防雾霾安全口罩今日免费发放

据河南气象台发布的最新消息称,近日河南局部地区还将持续出现雾霾天气,郑州市也在雾霾天气之列。

专家介绍说,雾霾空气中含有大量细菌和病毒,容易导致传染病扩散和多种疾病发生。为呵护市民身体健康,河南整形美容医院今日将面向全市人民发动“雾霾天送口罩”健康公益活动,1000副防雾霾安

全口罩免费送给您(非郑州户口也可),市民仅凭个人身份证便可在该院门口免费领取。

温馨提示:雾霾天气严重威胁健康,河南整形美容医院免费发放的N95活性炭防雾霾口罩能有效保护健康,预防呼吸系统疾病发生。今日(2月20日),快到河南整形美容医院领取吧。 书芝

### 加加宁:守护胃肠道健康

便秘、胃痛、返酸、烧心、腹泻等不用再忍啦

便秘、胃痛、胃胀、小腹胀,腹泻,药没少吃,可就不去根。我国微生物生态学创始人之一、中华微生物生态学会主任委员康白教授,早年系统地提出了微生态平衡理论,治疗因抗生素滥用而引发的肠胃菌群失调及慢性胃肠炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、结肠炎、便秘、腹泻等疾病。

而滇虹药业引进的俄罗斯宇航生物高

活性专利产品——“加加宁双歧杆菌口服液”,可谓此理论的实践者。它不仅可通过菌膜群的生物拮抗,消除有害菌;还能通过化学和生物屏障,消除毒素和炎症,修复和重建黏膜;同时还极大提高胃肠免疫功能,预防肠道疾病复发,治标治本又无毒副作用,被誉为“胃肠道卫士”。 刘俊芳

## “膝关节炎”遇奇方绝处逢生 仙草骨痛贴 春节特大优惠 买10送8 买20送20

近日在郑州,一个奇妙的骨关节产品“仙草骨痛贴”成了人们热议的话题,很多长期饱受关节折磨、吃药打针无济于事,又害怕做手术换关节的患者,只要用上这个产品,不管病史有多久,病情有多重,结果都会出乎意料的好。

金苑小区老干部江先生高兴地说,“最初医生诊断是膝关节炎,骨质增生,断断续续治了七年,再做检查,又成了关节间隙不均匀性狭窄,滑膜炎,半月板损伤,关节腔积水,关节也变形了。走路左摇右摆,上下楼关节疼得要命,坐久了,站起来,半天迈不动步,不得不拄拐杖。最后医生建议换关节。”

对于“换关节”江先生颇有顾虑,一直下不了决心……

现在,江老先生再也不用那么痛苦了。是“仙草骨痛贴”解决了我多年的老问题。当初听人讲的时候,我还不信,但朋友坚持说这药真能治病,就让孩子给买了十盒,没有想到贴上去,第二天就有变化,感觉这药特别有劲,不到一个月,竟然能正常走路了。后来又去医院拍片子,骨刺不见了,积水消失了,关节表面又长出了厚厚的软骨。”

## 免费教你巧治前列腺

现全国范围内发放全新前列腺病康复书籍——绝对免费!

近日,“全国前列腺康复促进工程”在我国全面启动,面向广大前列腺病患者,免费发放由中医古籍出版社出版的《天蚕与前列腺》一书。该书汇集了权威专家的理论观点,深入浅出地解析了前列腺病因,并介绍了前列腺疾病治疗的新理论、新疗法、新成果,能帮助前列腺患者端正认识,远离病痛,从前列腺疾病泥沼中获得解脱。

据悉,该书通俗易懂、图文并茂、印刷精美,很多人拿到书后,都是一口气读完,大有茅塞顿开的感觉;书中还记录了大量真实病例临床表现和治疗方法,便于患者对照治疗,目前已有许多读者朋友,通过阅读此书获得了疾病有用的知识。

400-857-1188 报名领取,公益赠书,数量有限,赠完即止!