

## TOP 养生 | 活动

# 妇科微创高新技术推广暨百万助孕工程30日启动

新世纪女子医院10元10项查妇科及不孕,详询67353333

由中国医师联合会、中国优生优育促进会主办,郑州新世纪女子医院、郑州新世纪不孕不育研究院承办的“2013妇科微创高新技术推广暨百万助孕工程”,将于本月30日在郑州新世纪女子医院温暖启动。李鹏云



徐佩安教授正在和我院妇科专家进行会诊

## 特邀京豫不孕专家:为女性把脉健康

据悉,本次活动特邀北京大学第三医院妇产科主任医师、研究员、硕士生导师、享受国务院特殊津贴不孕不育专家周羨梅教授、原郑大三附院妇产科主任许心杰教授、原郑州市三院妇产科主任徐佩安教授等权威专家,届时,京豫专家齐聚新世纪女子医院,给力中原女性健康。

性健康。

## 妇科体检:最划算的健康投资

专家指出,妇科疾病发病率高且症状隐秘,也让不少女性因此掉以轻心,并因此错过了最好的治疗时机。定期体检有利于帮助并及时发现各种妇科疾病,并在最佳时间进行有效的针对治疗,使女性远离妇科疾病的危害。

所以此次援助活动推出白带常规、尿常规、妇科内检、尿HCG检测、宫颈涂片、湿疣醋酸白试验、淋球菌感染检测、腹部彩超、数码阴道镜、卵泡监测,10项妇科及不孕检查仅需10元,可以说是女性朋友最划算的一笔健康投资。

## 妇科微创:限价诊疗惠泽中原女性

据记者调查,近年来新世纪女子医院看病的女性中,妇科炎症、宫颈糜烂、子宫肌瘤三大病种的患者高达60%以上。很多女性朋友由于对妇科疾病的重视程度不够,或讳疾忌医或羞于启齿,不能采取有效的方法及时治疗,甚至导致子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕,更有甚者发展成宫颈癌等严重疾病。

针对妇科门诊现状,活动特推出妇科微创限价诊疗:可尔依保宫无痛人流手术费全程限价480元、轻度宫颈糜烂手术费限价200元、微创处女膜修复手术限价600元、微创阴道紧缩手术费限价900元。更有“六”大国际不孕新技术推广,百万健康基金倾情援助,宫腔镜下微创手术治疗女性不孕最高援助2000元,最大程度惠泽中原女性,给女性健康做一次全面维护。

活动地址:郑州市黄河路与卫生路交叉口

活动热线:0371-6735 3333

官方网址:www.zzxsj.net

QQ在线咨询:139501991

## 相关链接

## 医药前沿

### 抗肿瘤 世界目光聚焦天然植物芦笋

早在1985年,在美国医学权威杂志《肿瘤新闻月刊》上,卡尔·卢茨博士将他的《芦笋抗肿瘤》研究成果公布于世:芦笋提取物有神奇的抗肿瘤效果。我国首个以芦笋为主要成分的纯中药新药芦笋口服液的神奇疗效成为国内外专家讨论的焦点。

#### 揭开芦笋抗肿瘤的“神秘面纱”

国内外诸多权威科研单位通过对芦笋所含成分解析,协力揭开了芦笋抗肿瘤的“神秘面纱”。1.组织蛋白:血管正常运作的卫士,可使畸形血管自动关闭,抑制肿瘤细胞血流减少或不供血。2.微量元素硒:抑制肿瘤生长,特别是抑制移动的肿瘤细胞。3.天门冬酰胺:游离态存在,可有效抑制肿瘤细胞生长。4.芦笋糖苷等活性物质:改善骨髓造血,提高自身免疫修复力。

#### 中医药治疗将成为主要手段

以“芦笋”为主要成分专用于中晚期治疗的抗肿瘤纯中药“芦笋口服液”,经国内外数十家权威机构、众多肿瘤专家临床验证:用于胃、肺、胰腺、食道、肠、肝、乳腺、膀胱、宫颈等肿瘤。实验组与对照组表明芦笋口服液杀灭肿瘤细胞的能力强,并有效抑制癌细胞的分裂、扩散,对放疗患者有明显的增效减毒的作用。配合化疗缩小肿瘤比例超单一化疗很多倍,而且安全无毒,患者可放心使用。

#### 相关链接

为了让河南患者也能用到此药,在郑州市金水路96号新通桥(金水路与文化路交叉口西南角)豫生堂大药房二楼独家引进并成立专家咨询服务处。专家预约热线:0371-55521228。

# 养生族:健康饮食“四少一多”

中国人过节最讲究吃,过节期间更是大宴小酌不断,如果想要健健康康地过好节,那就一定要把握“四少一多”的原则——少油、少盐、少糖、少肉、多纤维。为了健康过节,专家给出了以下一些实用的吃喝窍门,可以让你的“十一”长假既丰富又符合健康原则。 郑州晚报记者 李鹏云

## 热能分配需合理

节日期间,不少人喜欢睡懒觉,一觉醒来九、十点,早餐自然也就吃不上了,直接等着中午大吃一顿满足胃口,这样的做法千万不可取。节日期间一日三餐的热能比例分配要合理,不吃早餐而午餐、晚餐超量,这样容易代谢超负荷而导致肥胖。

医生建议,最合理的三餐热能分配是:早餐占25%,中餐占40%,晚餐占35%。此外,对于想要控制体重、减肥的朋友,还要适当控制每日总热能的摄入,尤其减少食用花生、核桃、芝麻等热量较高的食物,减少零食的摄入。

## 避免油炸 饮食宜清淡温和

炒菜应选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油,一日不超过30克,少用油炸油煎食品,避免肥胖、脂肪肝、高血脂等病症的发生。烤鸭和烤乳猪千



万不要吃皮,汤汁和菜汁也要少喝。可多吃一些菌类,如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等,黑木耳富含矿物质钙,而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能

起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高人体卫士巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。

## 多吃高纤维素、高矿物质食物

节日聚餐时,很多人都只吃肉菜不吃主食,这样既不符合养生之道,又不符合营养需要。主食是我们每天能量的主要来源,主食吃多而消耗少会导致肥胖,但不吃主食又不能获取正常活动足够的能量,容易导致身体虚弱无力,减肥了但

没有健康的体质。所以,每餐保证有适量主食才能保证充足体力而又不肥胖。一般原则是主食吃少,副食吃饱。

饭菜最好选用高纤维素、高矿物质的食物,增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取,不仅可以补充人体维生素和无机

盐的不足,还可充分满足人体肝脏的需求。荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿、蒲公英等可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。适当吃些葱、姜、蒜、韭菜,可以祛散阴寒,具有杀菌防病的功效,能减少感冒发生。

## 吃饭时减少蘸酱

一般常用的酱,如沙茶酱、西红柿酱、甜辣酱、蚝油等,含盐量都非常高,有些含油量及含糖量也不少,因此热量不低,家中如果有患高血压、糖尿病或心血管疾病的长辈,尤其应避免使用太多酱料。在食物制备过程中,宜以食物的原有鲜味为主,可加一些香料或中药材以增加香气,盐及味精也要少用为妙。

## 少食用加工食物

过节的饭菜最好以新鲜食材为主,营养价值较高。加工食品中含有较多的添加剂,制作过程也比较容易遭到污染,若是直接从传统市场摊贩购得,质量更难把握。此外,加工食品通常都含有较高的油脂及钠、钾等元素,营养素流失较多,也不太新鲜。

## 以茶、水代替饮料更健康

以中国传统的清茶或矿泉水代替酒、汽水及果汁等含糖饮料,尤其糖尿病患者更应注意饮料中的糖分。不含糖的茶有去油解腻的效果,在吃完大鱼大肉以后,应是比含糖饮料更适宜的饮品。节日喜庆难免要喝酒祝福,如果一定要以酒助兴,切记点到为止,干杯前记得多加冰块冲淡酒精量,可以降低酒的热量。