

TOP 养生 | 感恩节特刊

感恩节,带爸妈免费查查骨健康吧

现象:腰腿疼痛病因复杂多样

两个多月前,家住郑州市东里路的刘女士将母亲从老家接到了郑州。可是就在一个月前,她发现母亲种种异常:早上不去早市买菜了,很少下楼、很少笑,时不时地揉膝盖、捶后腰。

“妈,您最近哪不舒服?”刘女士问母亲,老人吞吞吐吐好半天才告诉闺女,她近几年经常有腰腿痛的症状,在老家时,一出现症状,就到小诊所开点膏药,症状也能缓解。最近,老人又开始腰酸腿痛,一连好几个晚上都没睡安稳觉了,尤其是早晨起床时,腰痛得要命,半天坐不起来。可既不想给孩子们添麻烦又觉得在城市里看病太花钱,所以一直隐瞒着自己的病情。

“我这个当闺女的实在太粗心了。”听了母亲的话,刘女士深深自责,当天晚上下班后,她就赶到药店为母亲买了不少补钙的保健品,而且当天就宣布,不准母亲再做任何家务活儿。她理所当然地认为,母亲的腰腿痛和缺钙、劳累有关。可是,老人吃了钙片后,症状并没有得到缓解,走起路来还是一瘸一拐的。

活动:带父母免费查骨骼健康

“中老年人的腰腿痛不简简单单就是疼痛,大多是骨科疾病的症状表现,仅仅用药物治疗也是不能彻底解决问题的,必须到医院确诊后,有针对性地进行治疗。”专家认为,尤其是冬季,有腰腿痛的老年人更要注意日常的保养,应特别注意天气变化,注意保暖;多晒太阳,适当地参加一些户外活动,活动量以微有汗为度,贵在持之以恒;注意饮食调节,多吃

活动时间:即日起至12月15日

关爱行动:骨密度检查全免(原价110元);骨病拍片全免(原价80元);核磁共振检查仅收130元(半价);心电图免费(原价30元)。为避免导致候诊时间长,请提前预约报名,预约电话:0371-66387799

刘女士觉得,母亲的病不能再耽误了,于是带母亲到了河南省公安医院骨科。正好赶上该医院推出的“感恩之月”活动,为老人免费做了各种检查。骨科专家为老人做了相关检查,发现老人患有腰椎间盘突出,所幸还属于初期,治疗再加上日常的保养,病情应该能得到控制和恢复。

“腰腿痛的病因复杂,最主要的有腰肌劳损、腰椎间盘突出和股骨坏死等情况。”专家介绍,随着天气转冷和冬季的到来,很多人的腰腿痛的老毛病变得更加明显和严重,于是就想到了补钙。其实这种想法是不正确的,或者说是片面的。专家告诉刘女士,单纯地补钙并不像很多人认为的那样能起到缓解腰腿痛和强壮骨骼的作用,甚至可能会适得其反;钙在影响骨量的变化中虽然有作用,但单纯补钙不仅不能有效促进骨骼健康,过量地补钙反而可能会引起心肌及血管钙化、肾结石、高钙血症或其他代谢紊乱等问题。

高钙低脂肪食物、含维生素丰富的蔬菜、牛奶等;急性发作期剧烈疼痛时应限制活动,适量运动或卧床休息。

感恩节就要到了,结合秋冬之际,中老年人腰腿痛多发的实际情况,河南省公安医院骨科推出大型公益健康体检活动,为潜在的腰腿痛患者进行全面、系统、科学的检查,以便及早预防、及时就诊,使老年人免于病痛的折磨。

■养生宝典

今年流行“热”养生

苹果蒸着吃——止泻易消化

水果虽然营养丰富,但寒凉的特性并不适合所有人。有些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了不但不容易消化吸收,还可能腹泻。将水果蒸着吃,不但寒性能减弱,还能使食疗效果加倍。苹果蒸着吃其中的果胶煮过以后不仅能吸收细菌和毒素,而且还有收敛、止泻的功效,并且更易消化。

红枣蒸着吃——健脾胃养肝肾

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中维生素C的含量在果品中名列前茅,有“维生素王”之美称。连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。

而蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

山楂蒸熟吃——开胃促消化

山楂含有大量的有机酸、果酸等,生吃会对胃有一定的刺激,而且还会有“倒牙”的状况。蒸熟的山楂则有健脾开胃消食化滞、活血化痰的食疗功效。 鹏云

大爱中原

暖冬行动

一个懂得感恩的社会,一定是和谐的

你有没有留意到,伴随着我们的成长,父母们的双腿变得笨拙迟钝,腰背不再挺拔,时不时地停下来揉腿、捶腿。尤其是进入秋冬,腰腿痛、关节痛的症状就会加重。感恩节就要到了,河南省公安医院推出“儿女相伴 感恩父母”免费查骨骼健康活动,预约电话:0371-66387799。大家不妨带着老爸老妈去做一些相关检查。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

丽天整形感恩节活动火热报名中

自体脂肪移植“绿色整形”美丽瘦身一步到位

“宝宝已满一岁,但严重的水桶腰和胸部下垂以致以前的衣服完全穿不了,我都没有了从前的自信。”在采访中,王女士道出了自己的苦恼。其实,还有很多爱美女性,除了想拥有玲珑的S曲线外,还想通过整形美容来达到面部去皱、面部年轻化的愿望。

当韩国整形风靡全球,整形已经成为人们生活品质的高层次体现,而且整形美容也越来越受到爱美人士的追捧。本期活动,记者特别走进丽天整形,针对该院自体脂肪管理进行采访,看看专家是如何用安全的方法,为爱美女性定制完美方案。丽天美丽热线:60983377 郑州晚报记者 蒋晓蕾



■专家简介 罗明生

中国整形医师协会会员、中华医学会整形外科学分会会员、河南医疗整形美容协会会员、河南医疗整形杰出专家之一、五官无创微雕医疗整形专家、面部年轻化医疗整形专家、自体脂肪移植整形专家。擅长自体脂肪移植丰胸、面部魔变微雕、立体吸脂塑形、U字隐形除皱等。

“安全+自然”自体脂肪填充满足不同爱美女性需求

“天使面孔,魔鬼身材”是每个女人的梦想。很多女人都渴望肚子上的脂肪能够移到胸部就好了。注射玻尿酸、胶原产品等就属于这一类微创技术,并且已经为大家所熟识。但因这两种材料价钱昂贵,使用胶原产品又可能存在过敏反应,往往让不少爱美者望而却步。有没有其他更“绿色健康”的充填方法呢?郑州丽天整形自体脂肪管理专家指出,自体脂肪移植是抽取求美者身上富余的脂肪,充填到其

个性定制让整形更规范安全

胖得发愁的人要求减肥瘦身;而不够丰满健壮的人又要求“填充”。脂肪移植整形早已不是新话题,能够为越来越多的求美者接受和认可,此时,如何选择更专业、更安全、更规范的整形医院尤为关键。

“由于自体脂肪是我们身体组织的一部分,填充术后不会出现排异的现象,恢复时间也大大缩短,视觉和触觉的效果更加自然,如同天生。不过,值得注意的是,自体脂肪移植填充可不是

认为有缺陷的部位上去。由于使用的是自己身上的脂肪,既天然健康又少花钱,而且比玻尿酸、胶原产品存留得更久更安全。

据该院专家介绍:“自体脂肪移植术,是有选择性地将这些部位多余的脂肪颗粒冲刷、分离、筛选、移植回输到面部、胸部的填充。此法无需开刀、无出血,整个过程智能化操控,面部填充、丰胸效果自然无痕,同时又达到了减肥塑身的效果,深受女性

热捧。”

在众多减肥方法中,自体脂肪移植是效果明显且理想的成熟整形美容技术。吸脂后无需担心反弹,效果更自然无痕。专家介绍:“因人体质不同,丽天整形会采取‘美丽定制方案’。如果您想局部减肥,或想把身体多余脂肪填充到面部,如丰太阳穴、填鼻,填充法令纹、填充脸颊等,抑或想利用自体脂肪丰胸,丽天将会满足不同爱美女性的要求与梦想。”

简单的‘加减法’,需要医生具备高超的技术和丰富的经验,这样脂肪在体内的存活率也就越高、停留时间也就越久,效果更佳。同时,也不是每个人都适合做自体脂肪移植的,所以在选择自体脂肪移植填充术时,求美者一定要选择正规医疗结构和经验丰富的医生,并充分与医生沟通交流。”据丽天整形医院院长罗明生介绍,医院引进韩国先进的自体脂肪移植术,个性定制手术方案,首先依据求美者的自身情况和条件,由手

术经验丰富的主刀医师与您面对面地充分沟通,明确是否需要做此项手术,确认手术后再根据个体情况确定手术方式,并向求美者介绍术后预期达到的效果。

院长罗明生强调,郑州丽天整形不断地追求手术技术的正规化、精细化、个性化的同时,一切都必须以安全为宗旨,以科学、规范操作为原则不动摇。感恩节,为回报社会,特推出一系列免费去痣等优惠活动,敬请关注。