

TOP 养生 | 健康情报站

爱心传递 健康中国

省残联携手美年启动“美年·爱心手牵手”活动



3月20日,在中国保健协会、河南省残疾人联合会、青岛三九九洲生物技术有限公司、厦门金日集团等多家单位的大力支持下,“美年·爱心手牵手”大型公益活动正式启动。中国保健协会、河南省残疾人联合会、青岛三九九洲生物技术有限公司等单位领导共同出席本次活动启动仪式。来自郑州、漯河、新乡、许昌、洛阳、焦作、平顶山等地市共1139位

会员代表出席。

美年健康管理服务中心从2008年入驻河南以来,一直秉承“爱心传递·健康中国”的企业宗旨,严格按照“全心全意为中老年服务”的企业理念,在全省各地市建立美年健康服务中心,通过多种途径的帮扶措施,在全省多个地市为几十万老人进行多种渠道的爱心帮扶。

美年健康服务中心发起本次“爱心

手牵手”活动,是为了让更多的中老年朋友在美年健康服务中心这个大家庭中得到更好的生活,历时一年的慢性病帮扶,已让近万名心脑血管疾病患者在银杏叶精的帮助下,得到了很好的改善,为他们带来了康复的福音。

参加本次活动的代表是从全省各地近万名因心脑血管疾病影响而选择银杏叶精康复的会员中随机产生的,代表们对美年健康服务中心组织的爱心传递活动给予了高度认可,并表示将用自己的实际行动将爱心永久传递下去,为实现伟大的“中国梦·美年梦·健康梦”而努力,让身边更多的老年朋友走进美年,享受健康。

本次“美年·爱心手牵手”公益活动的举办,将正式拉开新一轮爱心传递活动的序幕,在全省各地市寻找更多爱心大使,美年健康服务中心安邦主任告诉记者,凡愿意从事爱心公益事业的60岁以上老人都均可拨打爱心热线0371-56037307,报名成为爱心大使,并可免费领取价值596元的银杏叶精一盒;希望广大热心公益事业的市民踊跃参加。 晓蕾

弱视治疗取得重大突破
签约治弱视,无效全额退款
咨询电话:0371-56788981

孩子的弱视治了三五年,眼看就过了12岁,这可怎么办呢?什么大医院、大专家,治了两年,花了一两万元,孩子的弱视还是一点都没有改善,钱花了不说,关键是耽误了治疗时间。

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,孩子也不能坚持治疗,甚至还有些治疗机构夸大效果、作出虚假承诺欺骗患者,这些都成了影响弱视治疗的负面因素。

弱视是儿童最常见的视光疾病之一,会严重影响青少年身心健康成长,已逐步引起社会重视。视光专家研究发现,弱视最佳治疗期在12岁前,一旦错过,将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响,很难治愈,弱视治疗绝不能拖延。

我国著名的眼视光专家、第四军医大眼科主任、河南省近视弱视防治基地专家团顾问徐渊教授解释,这是一种非接触性视力综合治疗法,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”以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在治疗中的主动性,弱视散光一般通过三至四次干预治疗,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岁以上的弱视也有非常明显的效果。

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;由郑州大学第一附属医院、河南省煤炭总医院、河南省电力医院、安阳市眼科医院、驻马店市眼科医院、信阳市眼科医院等多家医院同时引进该技术并推广;电话预约可获世界眼科基金会中国分会提供的诊疗基金1000元。 晓蕾

让健康从早上的第一杯水开始

蜂蜜水、淡盐水都不适合早上喝

3月22日刚刚过去的“世界水日”,再一次提醒大家,水对于人类的重要性。健康的一天应从早上第一杯水开始,不过清晨的这杯水该怎么喝呢?专家给出了答案。 郑州晚报记者 李鹏云

许多女人把起床后饮水视为每日功课,因它润肠通便,降低血粘度,让整个人看上去水灵灵的。但早晨这第一杯水却不能乱喝,牛奶、碳酸饮料、果汁、冷水以及盐水、菜汤、肉汤都不合适作为早上第一杯水饮用。

早上喝水的最佳选择就是温白开水。专家表示,白开水没有任何热量,不用消化就能被人体吸收。在给身体补充有效水分的同时,还能让血液浓度迅速得到稀释,促进血液循环,加大人体的清醒度。清晨第一杯水应空腹喝,也就是在刷牙后、早餐前。

当然也有一些人不喜欢温白开水,觉得淡而无味,他们会用蜂蜜水、果汁、淡盐水等来代替。但专家提醒,在寻找替代饮品时,也要慎重选择。

淡盐水有补充盐分,缓解便秘之功效,但是从钠的摄入量而言,淡盐水并非最佳选择。如今的饮食中,钠摄入量本来就超标,在本来就缺钠的情况下,继续补充钠,效果就会适得其反。特别是患有高血压、心脑血管疾病的人,若将淡盐水

作为第一杯水,很有可能促使血压升高。

还有人认为早起喝一杯蜂蜜水有利缓解便秘,但专家表示“蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖,冲击食欲,影响早餐摄入。”另外,蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了清晨第一杯水清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收。因此,起床后不要空腹喝蜂蜜水,可先喝一杯温白开水,十分钟后喝蜂蜜水,也可把蜂蜜作为早餐,抹在面包上一起吃。

不少女性喜欢晨起喝一杯鲜榨果汁养颜,这种做法也不可取。一般而言,鲜榨果汁都会偏甜,空腹喝下去就会产生饱腹感,不想吃早餐,而且果汁一般都会偏凉,清晨空腹喝下去,容易刺激肠胃,影响消化吸收。

而碳酸饮料除了不能提供早起人体所需要的水分,在代谢中还会加速钙的排出,以及增加机体对水分的需求,早晨最好不要喝。

■小贴士

温度: 40℃的温开水最佳

那么,早晨所喝温开水以什么温度比较合适呢?专家表示,水温在40℃左右最为适宜,而且应该是当天所烧自然晾凉的温开水。原因有二:其一,这个温度接近人体温度,感受会非常舒服;其二,新烧开水晾凉到40℃左右时,水中水分子的活力最强,穿透力最强,故而最易被人体吸收。

剂量: 300ml最适合

一个健康的人每天至少要喝7~8杯水(约2.5升),运动量大或天气炎热时,饮水量就要相应增多。清晨起床时是前一天身体补充水分的关键时刻,此时喝300毫升的水最佳。

方法: 小口多次更滋润

一个晚上人体流失的水分约有450ml,多次小口的喝水最养人,可以迅速补充身体代谢丢失的水分。而饮水速度过猛对身体是非常不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。



特殊“隐形眼镜”,睡觉戴,白天摘
300度近视,一夜戴没了
电话0371-56788985 400-0399-000

小学四年级的段聪聪(化名),因学习压力较大、作业又多,原本就有些近视的他,半年的时间,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。

面对这种情况,其父母来到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。经过一系列专业验配,一晚上的试戴结果令家长震惊,300度的近视直接恢复至1.0,上课不戴眼镜也能看清黑板了。以前近视只有加深的,现在居然减轻了,把段聪聪的父母都高兴坏了。

该技术是目前国际上矫治近视最有效手段——美国角膜塑形术,它是一种非手术物理疗法,能快速提升裸眼视力,一夜之间就能让视力达到1.0,并且能有效控制近视度数加深。

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:“角膜塑形镜是根据每位近视患者的角膜形态和屈光度数量量身定制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。是非手术的安全矫治方法,免去激光手术矫治近视而造成后遗症的危害。采用高透氧性硬质材料,睡觉戴眼镜修正近视的角膜,白天,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以及特殊职业如运动员、警察、征兵等,能够彻底摆脱眼镜并有效控制近视发展。”

目前,世界眼科基金会中国分会提供摘镜基金,每个孩子可获得2000元摘镜基金,需电话报名进行筛查评估,仅限前50名。 晓蕾

郑州艾格眼科医院

诊疗科目:

- 内科门诊
- 临床免疫
- 眼科
- 血清学专业
- 麻醉科
- 超声诊断专业
- 临床体液
- 心电图诊断专业
- 血液专业
- 中医眼科专业
- 临床化学检验专业

(豫) 医广【2013】第10-30-489号

电话: 0371-60100601
地址: 郑州市商城路20号

河南曙光中西医结合医院

诊疗科目:

- 消化内科专业
- 病理科
- 普通外科专业
- 医学影像科
- 泌尿外科专业
- 中医内科专业
- 妇科专业
- 中医耳鼻喉科专业
- 计划生育专业儿科
- 中医肛肠科专业
- 耳鼻咽喉科
- 中医针灸科专业
- 口腔科
- 中医推拿科专业
- 皮肤科
- 中医康复医学专业
- 麻醉科
- 中西医结合科
- 医学检验科

(豫) 中 医 广 【 2013 】 第 09-26-119号

电话: 0371-63609333
地址: 郑州市文化路73号

郑州济华骨科医院

诊疗科目

- 内科 外科
- 中医内科专业
- 中医外科专业
- 中医骨伤科等

(豫) 中 医 广 【 2013 】 第 03-29-034号

地址: 郑州市红专路106号院
联系电话: 0371-96995