

## TOP 养生 | 健康最亮点

## 女性白斑新疗法 十年折磨终结束

外阴瘙痒,有时会有灼热、疼痛感,是怎么回事?

“这么多年了,我终于可以睡个安稳觉了,如果不是遇见了尹冰寒教授,我都准备带着这难言之隐去天堂了,这都是尹教授的功劳啊!”昨日,刘女士来到河南省外阴白斑诊疗中心尹教授的办公室里,一遍又一遍地表达着她的感激之情。

## 退休教师被白斑困扰陷入绝望

刘月今年57岁,是一位退休教师,她从学校退休之后,整日和老伴在家养些花草草,带带孙子,日子过得其乐无穷。然而从10年前开始,刘阿姨有一种难言的苦衷,怎么都觉得日子过得

没有滋味。

“越抓越痒,皮损区有白色斑块,粗糙,并有裂口,到了晚上痒的干脆连觉都睡不着。”刘阿姨到医院一查,原来是外阴白斑,她先后也跑了很多家医院,治来治去都是没有什么效果。后来刘阿姨从报纸上得知,河南省外阴白斑诊疗中心用先进的微创技术治好了一位白斑母亲。“外阴白斑能治好?”她带着疑虑来到了医院。

## 先进疗法成功治愈十年白斑

接待刘阿姨的,是诊疗中心首席专家尹冰寒教授。尹教授说外阴白斑病

情比较复杂,在临床上常表现为,外阴瘙痒,患部皮肤粗糙、呈苔藓样增厚,有抓痕,有时发生皲裂。局部色素减退,大阴唇、小阴唇普遍变白。病情严重者,可进一步发展为外阴癌,癌变率高达10%~50%。

尹教授经过再三考虑,决定用军k-103细胞组织激活再生技术治疗。手术后,刘阿姨当天就感受到外阴白斑瘙痒的症状已经明显改善,阴部皮肤破裂逐渐减轻,她再也不用担心晚上睡不着觉了。为了感谢尹教授,刘阿姨还特意到诊疗中心看望尹教授,逢人就夸尹教授医术高明。

蒋晓蕾

女性白斑可以免费看诊了!

我国外阴白斑首席专家坐诊

即日起,凡来院看诊患者:免专家挂号费、药费及检查费,并可申请2000元援助基金。

咨询热线:0371-86003855

医院地址:郑州市二七区建设东路34号附8号  
乘车路线:市内乘9.108.104.52路公交车医学院站下车,往西300即到

“考完了、考完了,终于可以撒欢儿了”

通宵玩游戏、K歌到天亮 NO  
高校去旅游、培养新爱好 YES

“胜利的曙光终于向我招手了!”“我要High翻整个暑假!”

高考、中考结束后,考生们要做的第一件事几乎相同:那就是放松。他们以自己喜爱的方式,如通宵玩游戏、睡大觉、外出旅游等,调节心情,释放压力。当然,摆脱终日的繁重学习,毕业后的考生们要放松无可厚非。但专家提醒:大考后,过度放松易对身体造成损害,考生应选择健康的方式放松,而非极端疯狂、让自己“放纵”的方式放松。郑州晚报记者 李鹏云

## 考生 考后咋疯狂咋整

“终于‘解放’了,晚上我要K歌到天亮。”“玩游戏我要玩它个天昏地暗。”走出考场,不少考生急着呼朋唤友,讨论考完后怎样纵情玩耍,而家长此时也大多采取纵容的态度:“反正都考完了,这两天就随他们,爱怎么玩就怎么玩吧。”

高考、中考结束后,不少学生追求心理上的彻底放松,他们有的经常聚会,大吃大喝;有的沉迷于电脑游戏,在网吧彻夜不归;有的三三两两终日闲逛,甚至不经家人同意结伴远游……“紧张了这么多年,也应该好好放松一下了。”

这是他们的真实心态。

据一KTV负责人介绍,每年高考、中考结束后,都会迎来一个月左右的黄金档,火爆程度和新年期间不相上下。为此,KTV每年提前加量购进饮料,而考生喝酒的也不少,但大多不胜酒力,非常狼狈。

## 家长 无条件支持孩子

“累了这么多年,也该放松一把了,最近这段时间他想咋放松都行,无条件支持他。”考生家长王女士说,不光孩子需要放松,同单位的几个考生家长,利用周末也大喝了一把。所以,对于儿子彻夜未归的现象,王女士表现得也极为淡定。

陈女士平日里和儿子的约法三章,网吧是禁区之一,但这几天她却采取让步。“平

时上课时,看着有的同学谈论着游戏里精彩的情节,心里感觉很是‘痒痒’,但为了学习还是忍了,现在终于考完试,我一定要玩尽兴。”熬了一整夜的陈女士儿子兴奋地说。

郑大二附院眼科主任医师王延武提醒,从有压力的心理、紧绷的身体状况突然过渡到放纵,比如长时间上网、看电视,暴饮暴食嗜睡,会出现

头昏脑涨、四肢乏力等症状。家长也需注意孩子的过度娱乐方式,比如有的孩子会沉迷网络,连续熬夜超过一两个星期,不仅没有放松,反而增加身体的负担,特别是对眼睛的伤害非常大,“这也是很多人上高中没近视,结果玩了一暑假近视的原因之一。”因此,家长要给予适当的引导,千万别让孩子的假期在网吧、娱乐场所度过。

## 专家 要放松但不能放纵

“高考结束后的放松完全可以理解,但家长和学生都不能混淆了放松和放纵的界限。”郑州一中的一位高三班主任说,虽然每年学生们采用的放松方式都不尽相同,有的是和家人吃饭游玩,有的是和同学们通宵玩闹,但方式采用的过激,放松过了头,就不是一件好事了。

有的家长还反映,孩子考完试之后,不太喜欢出去玩,但是待在家里却不知该做什么。专家指出,考前精

神很紧张,孩子会有个寄托,考完后就容易产生空虚无聊的感觉,这也是考后常见的心态。对此,专家建议,家长可以支持孩子出去旅游,参加集体活动,多和同龄人一起玩。

“其实,家长可以带着孩子出去旅游,长长见识,不失为一个较好的方式。”记者从多家旅行社了解到,为吸引更多学生消费,他们还特地打出了“逛名校”的招牌。比如,在华东地区旅

游线路中,考生和家长除了传统的观光购物外,还可以亲自走入复旦大学、上海交通大学、浙江大学等高等学府,切身感受一下名校“准大学生”的滋味。

此外,还有的家长提前给考生安排了英语和计算机课程,这对孩子今后大学学业有诸多好处。大学比起高中更加丰富多彩,利用这段时间,不妨学学乐器等,给孩子在大学中获得更多展示空间作好准备。



建议  
提前做好职业规划

## 专家在线

## 这些活动有助孩子放松

## 休闲

烹饪、看电影、听音乐、做手工、舞蹈、打保龄球等,不仅能帮助青少年减轻压力,也能增强和同龄人的联系。



## 艺术

摄影、戏剧、绘画等艺术活动,有利于青少年表达自己的感受。



## 运动

通过运动、深呼吸和渐进式的肌肉放松等技巧,教孩子通过身体的表现形式,排解压力。



很多学生高考结束后,容易突然失去目标,进入大学后非常迷茫,3个月假期也是大部分学生从高中到大学的过渡期。“这段时间应该好好考虑将来的发展方向,提前做好职业规划。”该老师建议,做规划时,不仅要考虑将来的就业前景,也应该考虑个人兴趣,好好思考到底喜欢什么样的职业,并通过各种方式多作一些了解。

对于部分考得不理想的学生,也应该根据实际情况进行规划,选择是复读或者学习一项技能,为将来的谋生找出路。

“上大学后基本上老师放着让学生自己学习,学习方法发生了较大改变,学生自由支配的时间也比较多,这样就需要学生有自己的规划。”从高中到大学,学习方式、观念等也发生了较大转变,考生可利用假期多向上过大学的亲戚朋友了解,作好心理上的准备,提前适应大学生活。