

## TOP 养生 | 健康最亮点

## ■ 专家在线

肿瘤可防可控  
切忌乱投医

恶性肿瘤是严重危害人们生命健康的常见病、多发病,现已成为人类死亡的主要原因。如何治?我国著名肿瘤专家单国英认为,早期肿瘤应以手术治疗为主,此时的中药治疗应以祛邪消瘤解毒为主,辅以扶正固本;中期应根据肿瘤类型及患者的身体状况选择手术或放疗,此时中药应祛邪消瘤抗癌与扶正培本并重;晚期病人一般不选择手术及放疗,而中药治疗重在扶正培本、阴阳双补,以调整机体内环境,控制肿瘤的发展,使机体与肿瘤达成新的平衡。单国英认为肿瘤可防可控,但切忌乱投医。如果肿瘤患者在治疗方面有什么问题,可直接到长兴路3号中国惠济肿瘤医院找她免费咨询。

韩新宝

# 女性白斑普查普治援助活动启动

## 专家提醒:女性瘙痒需警惕白斑病

金秋10月,河南省外阴白斑诊疗中心“外阴白斑普查普治公益援助活动”启动,即日起至10月31日,凡通过电话【0371-86003855】及网络预约的患者均可享受以下优惠:1.首席外阴白斑专家免费看诊;2.免专家挂号费;3.治疗期间药费/检查费全免;4.为治疗患者提供2000元援助基金。 蒋晓蕾



温馨提示:由于来院患者众多,为了节省您的宝贵时间,请电话提前预约  
预约电话: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路公交车在医学院站下车,往西300米即到

## 10年白斑病缠身 生活陷入困境

家住中原区的刘女士,10年前就开始感到外阴瘙痒,后来她观察到外阴有星星点点的白色斑块,便急忙到医院检查,诊断为“外阴白斑”。

“听说外阴白斑的癌变率目前已经高达10%了,我真的很害怕,为了治病,10年来,不知跑了多少医院,看了多少医生,只要从报纸、广播、电视里看到听到有关治疗的消息,我都不辞辛苦前往求治,花了很多钱,但都收效甚微。”刘女士说,因为看病,家里的情况越来越糟。

## 先进诊疗技术 在郑州看好顽疾

“6月,我在报纸上看到了河南省外阴白斑诊疗中心是河南省唯一一家专门治疗外阴白斑的公立部队医院,并且已经成功治愈数十万名患者,就抱着试试的心态

来到了该中心。”

在中心,首席外阴白斑专家尹冰寒教授为刘女士做了细致检查,确定她的病情并没有恶变,这才让她松了一口气,尹教授随后为她使用“军K-103细胞组织激活再生技术”治疗,其间刘女士没感觉到丝毫疼痛,痛痒感明显减轻了很多,刘女士非常欣喜,一个月后复查,皲裂消失了,外阴皮肤也恢复了正常。

河南外阴白斑诊疗中心  
公立部队医院,首席名医亲自坐诊

河南省外阴白斑诊疗中心是国家重点外阴白斑诊疗基地,多年来依托全军医疗资源,大力开展外阴白斑诊疗技术的研发工作,其研发的“军K-103细胞组织激活再生技术”投入临床治疗以来已成功治愈数十万例外阴白斑患者,获得了卫生部门的认可和推广。

## 不少健康“男题”,医生一问就能“掐指算出”他的大概职业 干一行爱一行,职业男也有5大烦

## 白领族:密闭环境成健康新隐患

在外企上班的小胡,每天过着朝九晚五的生活。本来身体很好的他,近两年开始发福,最近每天只要一进办公室就感到目眩头痛,越到下午快下班时越厉害,一到家就没事了。

河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示,工作环境不舒适和管理欠人性化也可能直接引起人体亚健康状态:常见的如莫名其妙想发火、浑身不自在、没精神、耳鸣、眼睛酸累、思维迟钝、性欲减退等,这种也可以算作当今城市职业病的主流。

有专家指出,目前许多城市写字楼不同程度存在危害公共健康的污染:空气质量大打折扣以及温湿度的控制、光照、通风状况和清洁程度等都有很大问题。不少看上去宽敞明亮的密封写字楼,一年四季却几乎从未实现过空气很好地流通,对人体不利。

**支招:**吕沛宛建议这类职场男性多参加户外活动,利用午休、茶歇等时间到办公室外面走走,换换空气。

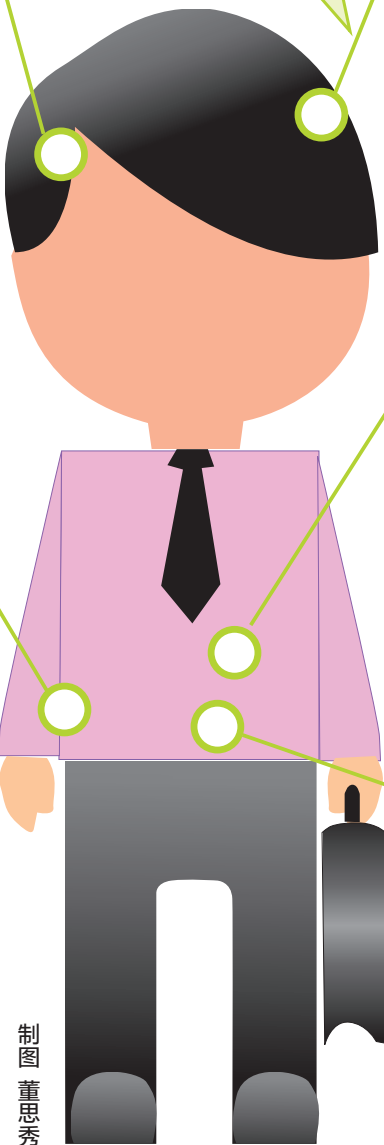
## 体力族:过劳“腰肌”易受伤

“其实每个人到了一定年龄后,腰都会开始逐渐退化,腰椎间盘突出症的病理基础是退行性变和损伤,它随身体素质的强弱和劳损程度的不同以及是否注意保养有关。”河南省直三院疼痛科主任周红刚说,按照正常来说,如果男性注意护腰,这个病更多见发生在老年时期,现在不少职业男性由于缺乏适量的运动,或者长期处于高强度的体力运动下,都会对盆骨造成伤害。

但对于不少长期坐着工作的男性来说,腰部肌肉也是“一线劳工”,此类人腰部肌肉组织不够结实、强壮,因此支撑整个上半身对于腰来说,其实已经是很吃力的了。

**支招:**男性,尤其是属于体力劳动者,在日常弯腰取物或无明显诱因的情况下出现腰痛、腿痛时,抬腿有明显疼痛感,就有可能患上了腰椎间盘突出症,应当马上到医院检查诊断。另外平时要多适量地做做运动,但不宜强度过大,只要增加适量的有氧运动,补充钙质,短期内即可恢复。建议每天做一次仰卧起坐,每次10~15分钟,动作缓慢。

天天不出门、应酬多、屁股沉、夜里欢……这种生活状态,完全反应了一个人的健康程度。而对于不少健康“男题”,医生大概一问,就能“掐指算出”他们的大概职业。因此,干一行就可能“沾染”该行的疾病。 郑州晚报记者 李鹏云



制图 董思秀

## 电脑族:辐射降低生育能力

“现在,久坐办公室且每天长时间面对电脑的男性不育患者明显增多。”郑州天伦不孕不育医院副院长左彬义说,门诊不少患者来自这个人群。

左彬义解释说,目前很多久坐办公室的男性大多养成了这样的“职业病”:早上上班,直接坐在电脑前工作8小时,回家后又坐在电脑或电视前几小时;工作时不记得喝水,有尿也没时间上洗手间;常常熬夜,一天中大部分时间与电脑“打交道”。这

种生活方式让男性常常处于久坐、憋尿、接触辐射等状态中,会阴部及阴囊局部温度增高,易发生前列腺炎及睾丸生精障碍。

**支招:**左彬义表示,有以上不良工作与生活习惯的男性为了预防不育的发生,应该在日常生活中注意自我防护,不酗酒、少食辛辣食物、避免长时间骑车和久坐、性生活有规律、注意局部保健、多饮水、少憋尿、尽量避免长久处于电离辐射场所。

## 夜猫族:肠胃病容易找上门

生活不规律极易患肠胃毛病有不少男性都属于“夜猫”族,夜深人静,正是他们工作和玩乐的好时光,或电脑前奋战到凌晨,在网络里游荡,或泡吧、唱K、蹦迪……其典型代表人物如广告人、IT人士、夜班司机、24小时便利店员工等。

专家指出,此类男性所通有的健康威胁可能如下:长期熬夜者,身体在超负荷工作,易出现功能紊乱、神经衰弱、头昏脑涨、健忘以及头晕、头痛等问题。此外常熬夜人的生活不

规律,极易患肠胃毛病,还常伴有腰膝酸软、手脚冰冷、失眠等症状。

**支招:**建立规律的作息时间,调整好自己的生物钟。如果因为工作不得不熬夜,中间应休息一段时间,同时要注意营养的补充。另外,夜班族白天最好充分休息,不要再安排其他工作。晚餐时多吃一些富含维生素C或含有胶原蛋白的食物,如水果和肉皮。少吃辛辣的食物,同时少喝酒,多饮用些鲜榨果汁或豆浆等。

## 应酬族:喝酒多内脏“很受伤”

根据一项男性参与的健康体检结果显示,脂肪肝发生率占到人群近3成,而进一步了解得知,其中大部分为因工作需要经常外出“应酬”的男士。此类应酬族男性夜以继日,觥筹交错,虽然明知喝伤身,但碍于情面而死撑,直到喝倒为止,宁可对不起自己的身体,也不能对不起客户和朋友。

公司销售、公关、经理等这类职业男性平时压力大,工作过度

劳累、疲劳及焦虑、紧张、睡眠不好、运动少等易患肠胃疾病。如果“应酬饭”不断,膳食不均衡,生活不规律、免疫功能低下等会导致高血脂高尿酸血症,易肥胖、并引发高血压、心血管等疾病。

**支招:**男性易因高脂肪、高蛋白饮食、过度酗酒、饮食睡眠不规律等引起脂肪肝,如果不及时控制与调整,会造成肝脏的严重损害。

