

春分时节巧养生 四种美味多来点儿

第一菜:春笋

说到“吃春”,不得不提的就是春笋。春笋肉质脆嫩、清鲜可口,更具吸收其他食物鲜味的特点,具有消食、化痰、解毒、利尿的作用。特别是其纤维素含量很高,常食有帮助消化、防止便秘的功能。

中医认为,春笋有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀的功效;现代医学则认为,春笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、助消化和排泄的作用,是减肥者最理想的食物之一。

第一水:蜂蜜

中医理论认为,春季风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,常常表现为咽干、口渴、咳嗽。而蜂蜜可治肺燥干咳、肺虚久咳、咽干口渴等症,呼吸系统易出状况的人也不妨多喝点蜂蜜水。

如还伴有便秘,蜂蜜水更是首选。

上个周末,二十四节气的春分已经到来。春分至清明这段时间,节气特点是阴阳平衡,养生调理也要顺应节气特点,寻求“平和”,故4个“第一”不妨多吃点儿。 蒋晓蕾

第一茶:玫瑰

玫瑰花茶,性微温,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。此外,具有解郁圣药美誉的玫瑰花茶,还能让心情多云转晴。需要说明的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起,因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸会影响玫瑰花茶的舒肝作用。

第一果:樱桃

都说春困秋乏夏打盹,眼下正是春困的时节。而樱桃,不啻为一剂提神醒脑解春困的良药。

樱桃素有春季第一果之称,其性温、味甘、微酸;入脾、肝经,能补中益气、祛风胜湿,主治病后体虚气弱、气短心悸、倦怠食少、咽干口渴及风湿腰腿疼痛、四肢不仁、关节屈伸不利等病症。春困时节,每天吃10~20颗樱桃,消除倦怠,可使人神清气爽。



官方微博:
<http://weibo.com/2276442871>



扫描二维码或搜索
“郑州晚报TOP养生”
微信公共账号

周高虹 图

肝病患者迎来治愈曙光

德国CTL-HBV分子技术,助学子重返校园

据了解,我国是乙肝大国,每年死于乙肝后肝硬化者有35万人,受乙肝病毒慢性感染的人群患原发性肝癌的相对危险性增加了100倍,我国仍有乙肝表面抗原携带者9300万人,而一个多月前的王军(化名)就是一名大三阳的乙肝患者。在郑州中大肝病医院,王军通过亲身治疗,见证了具有国际最前沿治疗肝病的新设备——“德国CTL-HBV分子技术”的神奇。 蒋晓蕾

求医 新技术突破治愈难题

20岁的在校大学生王军一年前查出大三阳,听说肝炎特别不好治,快要走出校门的他又急又怕:“怕父母知道责怪,怕女朋友知道和他分手,怕通不过用人单位体检被拒之门外。”

王军说,他曾到学校附近一家医院就诊。由于担心干扰素药劲太大,医生给他开了核苷类药物进行抗病毒

治疗,但是病情仍然反复发作。

后经过多方打听,一个多月前,在家人的带领下他来到了郑州中大肝病医院进行治疗。

郑州中大肝病医院院长金义生诊断发现,患者体内病毒已具有耐药性,药物对病毒的敏感性降低,症状具有加重的趋势。

“许多患者都遇到过像王军这样

肝病久治不愈的困扰。”金义生说,由于病毒性肝炎基因型多,在治疗中药物不对症,漫长的治疗过程中病毒发生变异,产生耐药等情况时有发生。

据有关资料统计我国超过80%的乙肝患者在接受单一传统抗病毒治疗过程中出现了反复不定和久治不愈的情况,这不仅会加大患者向肝硬化、肝癌转化的可能性。

喜讯 20天乙肝病毒转阴

在查清王军的病情后,金义生为他安排了“德国CTL-HBV分子技术”进行治疗。

经过20多天的治疗,王军就达到了临床康复标准。经检查,患者的乙肝病毒表面抗原经检查已经变成阴性,病毒检查结果显示小于500。在第二天王军和家人就办理了出院手续,回到学校继续他的学业。

据了解,像王军这种受益于“德国CTL-HBV分子技术”的患者在郑州中大肝病医院已有上千例,越来越多的

患者认识并看到了“德国CTL-HBV分子技术”的好处。金义生指出,在去年底,郑州中大肝病医院独家引进了国际最前沿治疗肝病的新设备“德国CTL-HBV分子技术”。

该技术在治疗病毒性肝炎的成功率是其他抗病毒治疗(核苷类和干扰素)的3~4倍。更是获得了卫生组织、肝炎联盟、中国《慢性乙型肝炎防治指南》组委会的一致认定和推荐,也成为病毒性肝炎治疗首选方案,给病毒性肝炎患者康复带来了新希望。

许多久治不愈和失去治疗信心的患者,在接受“德国CTL-HBV分子技术”治疗后,都取得了可喜的疗效。特别是那些久治不愈和病情反反复复,以及长期用药引起病毒变异和耐药的患者,通过“德国CTL-HBV分子技术”治疗,改变了吃药打针见效慢、副作用大的缺点,切实解决了长期以来因病毒变异及病毒耐药无特效药的难题。

目前,郑州中大肝病医院的“德国CTL-HBV分子技术”得到患者的高度认可。

释疑

全面治愈就是这么神奇

“德国CTL-HBV分子技术是德国最新技术,集细胞因子治疗、基因治疗、微生物治疗等于一体的肝病一体化康复系统。”金义生说,“2014年国际医学峰会在北京召开期间,德国CTL-HBV分子技术因其快速破解病毒复制模板、重建机体免疫、打破病毒变异耐药弊端等优势成为当届峰会的重要研讨课题。”

该技术对机体内的细胞毒性t淋巴细胞和乙肝病毒进行分离,并通过t淋巴细胞对乙肝病毒的吞噬能力,使乙肝病毒表面抗原、e抗原、核心抗原得不到繁衍,无法完成复制,最终使病毒模板得到有效清除。

越来越多的患者康复证明,“德国CTL-HBV分子技术”成功解决了乙肝病毒变异、耐药,病毒复制模板难以攻克,以及人体免疫耐药状态不易打破的世界性医学难题,是具有科学、绿色的特色疗法,是对人类健康的贡献。

“德国CTL-HBV分子技术”是国际肝病治疗领域的最新科研成果,得到国际肝病学术界的广泛认可,并获得国内外肝病权威专家的高度赞扬,他的出现为久治不愈者的康复带来真正的希望。