

# TOP 养生 | 健康最亮点

## 10年膝疼难走路,住院20天能蹲能站

膝关节疼痛、肿胀、交锁、僵直、活动障碍  
就拨打0371-60203377,申请救助、预约骨病名医

20天,膝关节年轻10岁,这疗法就是牛

俺今年71岁了,家就在航海西路上。要说这膝关节疼痛,俺可是深有体会。10年前退休时膝盖疼得像一阵一阵蚂蚁咬。2008年,俩腿酸困,晚上睡觉腿搁哪儿都不得劲。2012年,关节疼得晚上睡觉能被疼醒,走不好,蹲不下,站不稳。孙子不能接送了,旅游出不去了,连去超市买点东西都比登天还难。

得病这些年特效药、止痛药没少吃,药越吃越多,结果把胃吃得总反酸水。篦麻叶包腿的偏方用了,大医院住了,都没效果。去年夏天,被一个江湖郎中忽悠买了千把块钱的黑膏药,膝盖贴掉好几层皮,还是疼得走不好路,上不成楼,睡不好觉。这10年,啥钱都花了,啥法都试了,啥罪都受了,可腿疼始终没离开我。

今年开春,老邻居来串门说

他的腿疼病在河南省现代医学研究院医院住院15天,扔掉拐杖自己走路了。我赶紧让老伴儿记下地址,第二天我们就来到医院。

张福林院长、张武成主任、名中医王俊霞、戚亚奇主任亲自给俺会诊,专家们检查得别提多仔细了。检查后专家们确定了病因,说俺这腿疼病不难治,MCO多联疗法预计20天可以完全解决。我一听,激动坏了,当天就刷了医保卡住了院。

住院治疗当天,酸困的左腿轻松不少;5天,膝盖刺痛减轻;13天,双腿不疼了,晚上能睡个好觉,20天,能蹲能站,走平路,上楼梯,不再疼了。出院后,按专家给的康复锻炼方法,坚持到现在,俺这膝关节就像抹了润滑油,灵活得就像年轻了10岁,这MCO多联疗法就是牛。

治膝关节病,就得用MCO多联疗法

“上文中的患者之所以能快速康复,关键就是运用MCO多联疗法找准病因,精准施治,效果自然好。”河南省现代医学研究院医院主任医师张福林院长说,“膝关节疼不仅是一个病名、一个症状,就像头疼、腹痛一样,一定要找到病因,制订一个正确、正规、合理、有效的治疗方案。头疼医头、脚疼医脚,只会耽搁病情,加速病情的恶化。”

该院门诊部主任张武成认为,春季早晚温差较大,容易诱发膝关节周围组织出现

肿胀、疼痛、交锁、僵直、活动障碍等5大症状。而年龄、性别、发作部位(关节囊或关节腔内)、症状特征等的差异,更使得关节疼痛原因纷繁多样,因而找准病因至关重要。

膝关节病5大症状没用MCO多联疗法治疗别说难治。据了解,该疗法曾多次被国际、国家级医疗大会推广,被誉为“最受患者信赖的骨病疗法”,它汇集了中西医的治骨精髓,根据疼痛发生的部位、程度、时间等确诊病因,并制订最佳的系统治疗方案,具

有不易复发的显著特点。

据不完全统计,在河南首家膝关节病医院——河南省现代医学研究院医院,经MCO多联疗法治疗,已有5000多名膝痛患者解除了疼痛,临床治愈率高达95%。5分钟见效,20分钟疼痛缓解,1天内膝关节可自由伸展,1周内独立行走,15天内关节肿胀、疼痛、交锁、僵直、活动障碍等5大临床症状全部消失,1个月,无法行走、生活难自理的患者扔掉拐杖、起立行走,生活完全自理。

相关链接

据悉,“1000名膝关节病患者救助活动”目前火热进行中,现名额仅剩286名,我省膝关节病患者赶快拨打0371-60203377申请救助,享受免费申领《诊疗手册》、领取健康杂志,终身免专家挂号费,门诊、住院可积分享受等年价值1000多元的优惠。李鹏云 郭世玉



愚人节莫「愚」健康之养生

## 春季养生 “孟仲季”有差异

清明过后春雨绵绵,“排湿”需多吃薏米、山药等

行走在春天,“倒春寒”“春困”“春发”“春愁”……这些春季疾病时不时总会困扰住我们身边的某个人。春季如何保健养生?专家指出,春季养生不能“一刀切”,也分孟仲季,即早、中、晚,这样人体方能适应节气变化,从而达到防病强身的目的。蒋晓蕾 钱文娟

### 春季养生 “三春”大不同

#### 孟春时节 阴寒渐退需春捂

饮食消以平补为原则

多吃清淡优质蛋白食物,如鱼类、蛋类、乳类和豆制品  
多发芽的蔬菜,如发芽葱、韭菜、无毒野菜或芽菜类

#### 仲春时节 春燥消火需分型

多吃梨、枇杷、百合、银耳、莲藕、山药等食物,润肺健脾  
少吃辛辣煎炸食品、少抽烟喝酒

#### 季春时节 春雨绵绵要“排湿”

多吃薏米、山药、红枣等健脾化湿食物,为身体“排湿”  
饮酒适度不贪杯

### 仲春 春燥消火也分型

仲春包括惊蛰、春分两个节气,多风干燥,易鼻子出血、咽喉肿痛、长口疮、便秘……也就是人们常说的“上火”,面对市面上琳琅满目的各种治“上火”药,该选用哪种来灭火呢?专家称,春燥分为凉燥和温燥,其中春火又有肝火、心火、肺火、胃火之分,应对症“灭火”;在选择药物前,最好经专业中医师诊断。规律生活、清淡饮食是去火根本,中医针灸、拔罐、推拿等治疗上火也有很好的作用。生活中要劳逸结合,要多吃清火食物,如含维生素的蔬菜水果,多喝水,少吃辛辣煎炸食品,少抽烟喝酒。

民间素有惊蛰吃梨的习俗,惊蛰时节,乍暖还寒,气候干燥,易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热功效。另外,枇杷、百合、银耳、莲藕、山药等食物也具有润肺健脾功效,适合春季食用。

### 季春 春雨绵绵要“排湿”

季春包括清明、谷雨两个节气,天气以阴雨为主,过于潮湿的空气也让人体由内到外不适。湿疹、癣等皮肤病,感冒发烧、呼吸道感染、肠胃不适、胃口不佳等均会迎面袭来。专家提醒,多吃薏米、山药、红枣等健脾化湿的食物,为身体“排湿”。

另外,春雨绵绵、易生春愁,肝脏气血淤滞不畅而易成疾,保健养生要学会制怒,努力做到心平气和、乐观开朗,使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。可多喝水补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,有利于消化吸收和排除废物,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。饮酒也要适度,不能贪杯过量,因为肝脏代谢酒精能力有限,多饮必伤肝。

### 孟春 乍暖还寒要春捂

孟春主要包括立春、雨水两个节气,虽然阳气初升,气温有所回升,但是突如其来的冷空气亦较强,乍暖还寒,正是心脑血管等各类疾病的多发期,因此要做好“春捂”。

“春捂”就是做好保暖,不宜过早脱下棉衣,尤其年老体弱者和免疫力低下的人更要注意,以缓慢调整身体阴阳平衡,适应“倒春寒”气候的变化。“捂”没有具体标准,主要考虑气温和个人感觉。一般15℃是个临界值,低

于这个气温,最好不要过早脱去厚外套。当然,每人冷热耐受度不一样,以身体觉得舒适、没有咽喉燥热、身体不出汗为度,一旦过分“捂”,出汗后反而更容易着凉。

春天来临,人们常感困乏无力,昏沉欲睡,早上醒来比任何一节气都迟,这就是民间常说的“春困”,这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象。

可在感觉精神不振时使劲伸个懒腰,同时深呼吸,双下肢尽量用力伸直。中医有“伸展四肢,舒其筋

骨”一说,此为养筋,筋健气血行,正气存内,气机通畅。

很多人在初春时节喜欢食补,其实不能一味使用温热补品,以免春季气温上升,加重身体内热,内热耗阴,气血相耗。饮食以平补为原则,要多吃一些清淡优质蛋白食物,如鸡、鸭、鸽子、鱼类、蛋类、乳类和豆制品,多吃些绿叶菜,特别是发芽的蔬菜,如发芽葱、韭菜、无毒野菜或芽菜类。可常用手指梳头,春天梳头正符合春季养生宣行郁滞、疏利气血,也能壮健身体,缓解春困。

