

# 从不信到服了 妇科白斑患者180度大转弯

## 公益援助809人获首席专家免费会诊并康复,咨询热线:0371-63227120

自从河南省外阴白斑诊疗中心开展公益援助活动以来,每天都会接到众多患者咨询预约,很多患者都关心“这个病能不能治好”“费用贵不贵”。医院最新统计数据显示,此次援助活动开展两个月来,已有809名外阴白斑患者受益,治愈了外阴白斑顽疾。

### 20年顽疾缠身 难治愈

昨天,来自开封的刘女士专程到河南省外阴白斑诊疗中心,给尹冰寒主任送来了一面写有“医德高尚 妙手回春”的锦旗,感谢她为自己治好了20年的外阴白斑,让自己又成为了一个正常的女人。

原来,20年前孩子刚满一岁的刘女士经常感到不舒服,后来她观察到外阴有

星星点点的白色斑块,不敢怠慢,忙到医院检查,经某医院诊断为“外阴白斑”。白斑易难难治,20年来,她不知跑了多少医院,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,她都不辞辛苦前去求治,但都收效甚微。这个病因此也成了刘女士心中一个最大的结,她多么期盼可以彻底把它治好。

### 病友亲人推荐 除病痛

说来也巧,一个月前,她把自己的烦恼告诉了一位好朋友。朋友说:“你有这病怎么不早告诉我?我姐也得了外阴白斑,有10来年了,花了不少冤枉钱都没治好,后来是河南省外阴白斑诊疗中心给治好的,要不你去看看吧。”朋友的话刘女

士将信将疑,本着死马当活马医的心态她来到了医院。

尹冰寒主任为她仔细检查后,制定了严密的治疗措施。治疗当天,她的瘙痒症状就明显减轻;一个疗程以后,外阴皮肤开始恢复到正常颜色;前几日复查,结果显示刘女士的外阴白斑已经康复。这次刘女士是彻底地信服了。昨天,刘女士专程给尹主任送去锦旗、千恩万谢,也希望更多的外阴白斑患者能在这里尽快康复。

### 夏季治妇科白斑 最佳时

夏季是外阴白斑治疗的黄金季节,根据中医“春生、夏长、秋收、冬藏”及夏季为四季阳中极阳的理论,夏季人体细胞分裂、繁殖及生长速度最快,此时治疗会极

大地促进正常细胞生长,防止更多的正常细胞坏死,为治愈外阴白斑提供了良好的内部保障。 蒋晓蕾

### 公益援助详情

专家免费评估病情 → 申请2000元援助基金 → 治疗免前3天药费

咨询及预约热线: 0371-63227120

医院地址: 郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西  
乘车路线: 市内乘50.322.37路公交车医学院站下车,向北步行约250米即到

# 吃素利减肥? 太绝对!



“听说吃素能减肥,我本来是个‘食肉动物’,但为了能瘦下来,最近一直在坚持纯素宴,但效果很差。”“我爹平时很注重养生,他坚定的认为吃素有利于健康,不知道他这个观点对不对?”相信生活中有很多人都有吃素的习惯,认为吃素很“全能”。不过专家表示,长期吃素容易贫血,对于想要通过素食达到减肥目的的人来说,容易营养失衡,减肥期间适当吃点肉反倒更容易瘦下来。

郑州晚报记者  
李鹏云



## 吃素之(利) 坚持素食有益心脏健康

吃大量的蔬菜、水果可以降低心脏病和中风的概率。哈佛大学的研究指出,每天多吃一根胡萝卜或半个番茄(富含胡萝卜素的食物)的女性,可以减少约22%心脏病和40%~70%中风发作的机会。即使在心脏病病发之后,蔬菜、水果也是一剂“良药”。一项心脏病研究结果发现,心脏病病人如果想要恢复健康,就要全面改变饮食,即停止吃肉食,改吃素食,同时配合适当的运动、保持好的情绪。

## 吃素之(弊) 想减肥当心越吃越肥

国外一项调查显示,长期坚持素食的人并不能健康减肥。其研究表明,总体来说,坚持食素的人摄入的热量和脂肪,要比非素食主义者摄入的更少。因此,吃素者的体重,往往也比同等身高“吃荤者”的更低。从这方面来看,选择低脂肪含量的素食食谱可能对减肥有所帮助。

“但如果用纯粹吃素食的方式来控制体重,从营养学的角度来说,我们不主张这样做。”郑州市中医院营养科科长薛玉珠表示,长期纯素食会带来一定的营养问题。因为与脂肪相比,素食的能量低,容易被消化排空,所以只吃素食的人更容易饿、反而会吃得更多,有些甚至又吃一些脂肪含量较高的食物,比如薯片、面包、巧克力等,最终会造成体重越减越重。

“另外,选择长期素食会造成人体某些营养成分的缺乏。”薛玉珠以蛋白质为例,素食者虽然也能从植物性食物中摄取蛋白质,但是这些植物性蛋白质要比动物性蛋白质差,人体更需要一些优质的蛋白质。

## 吃素之(忧) 长期吃素易导致贫血

“大家都知道缺铁容易引起贫血。动物性食物里含有很多二价铁,人体比较容易吸收。而植物性食物里主要含三价铁,人体吸收起来就困难一些。”薛玉珠提醒,动物性蛋白质和植物性蛋白质需要保证一定的比例,从肉、动物肝脏等中获取铁、维生素等各种营养物质,荤素搭配起来的饮食能够使人保证营养均衡。

如果你是坚定的素食主义者,或者因为某些疾病不能经常吃肉,薛玉珠建议在吃富含铁的植物性食物的同时,多吃一些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。“维生素C可使三价铁转变为二价铁,从而提高人体对植物性食物中铁的吸收利用率。像西红柿、猕猴桃、辣椒、芥蓝等都是富含维生素C的食物。”

## 吃素建议 控制体重者不妨加点肉

“减肥不能急于求成,一个月最多瘦5斤,否则对健康不利。”现在很多减肥机构一开始能让胖的人减下来很多,其实不见得减掉的都是脂肪,多数是体内的水分。

所以真想控制体重或者减肥,最好先做一个评估,计算出人体原本每天的摄入量 and 消耗量,再从饮食结构上进行调整,并加强运动。比如,在减肥前每天的热量摄入是3000个单位,就多吃些鱼肉、蔬菜、水果等,把每天摄入的热量降低到2500个单位,然后每天再活动锻炼半小时,消耗一些热量。

“鱼肉、瘦肉里面的蛋白质含量高、脂肪含量低,适合需要控制体重的人吃。”薛玉珠还建议,有喝牛奶习惯的可以选择喝低脂奶。饮食结构调整和加强运动,才是比较健康的减肥方式。

# “不出家门”看名医

## 恒大健康打造中国首家互联网社区医院

长久以来,“看病难、看病贵”都是老百姓最为关心的话题,针对这一问题,恒大健康首发其冲,打造中国第一家真正意义上的互联网社区医院。业内专家指出,“互联网+”的兴起及人们对医疗健康的重视,让大健康行业正在悄然掀起一场真正的革命。恒大此举对医疗健康产业的服务模式将带来颠覆性的影响,极具行业示范效应。 蒋晓蕾



### 现场:医疗健康巨头齐聚

昨日开业仪式现场,国际数学大师、哈佛大学终身教授丘成桐、美国内布拉斯加大学副校长、南方医科大学副校长、华南各大三甲医院院长等悉数到场。恒大互联网社区医院还向社区居民派发了价值百万的健康爱心卡,吸引了众多社区居民踊跃领取。

据知情人士透露,此次恒大健康联手世界顶级医院、全国三甲医院,采用世界最先进的健康大数据模型和互联网技术,共同打

造了这种模式最先进、技术最顶尖、服务最完善、名医最集中的互联网社区医院,让社区居民“不出家门”就可以享受顶级健康服务。

“特别值得注意的是,恒大健康与丘成桐教授的合作,在大数据数学模型与健康领域的运用方面,恒大互联网社区医院将展现其突破性成果。”

### 期待:互联网+8万亿市场=健康大产业

健康服务业是近年来国家大力支持的、关系国计民生的领域,2013年,国务院印发了《关于促进健康服务业发展的若干意见》,提出到2020年,基本建立覆盖全生命周期的健康服务业体系,健康服务业市场总规模达到8万亿元以上。

恒大进军此蓝海领域,旗下庞大的社区资源是一大优势。资料显示,恒大是国内规模最大的房地产企业,在全国170多个城市拥有的400多个社区,市场人士分析,“这一巨大的优势不仅是恒大互联网社区医院的

优势,也是恒大整个健康产业快速发展的主要原因。”

据了解,恒大健康(HK.0708)因恒大互联网社区医院开业这一重大活动昨日停牌,今日复牌。该产业板块还包括新型国际医院、医学美容及抗衰老、养老产业等,“而作为首个正式开业的业务板块,恒大互联网社区医院的高标准,也让外界对其他业务板块,特别是下周联合韩国原辰打造的恒大原辰医学美容医院将开业,这是其医学美容及抗衰老板块首家正式开业的医院,更加期待。”

### 医疗快递

## 父亲节,省中医院体检中心送健康

近年来,高血压、糖尿病、脑卒中的高发,已经成为危害人类健康的“杀手”。据悉,我国1/8人口受高血压威胁,而脑卒中和心梗的发生约有50%与高血压有关;中国的糖尿病发病率约占6.7%,已高过世界平均水平;脑卒中发病率排名世界第一。世界卫生组织调查结果证明:这些病的高发与大家日常生活习惯有很大关系。为提高公众

健康意识、促进健康指数,父亲节来临之际河南省中医院健康体检中心发起“为父亲的健康保驾护航”的感恩活动,6月20日~30日到该中心体检,均可享受高血压、糖尿病、脑卒中疾病风险筛查八八折的优惠,每天体检前10名还可获赠中医健康风险评估(价值100元)。

李鹏云 丁翠翠

## 儿童手足口病进入高发期,注重预防是关键

近日,随着气温回升,湿热模式开启,多个省份也进入手足口病高发期。教育部门提醒,为了小孩的健康,学校和家长要及时做好预防措施,帮助小孩远离疾病。

6月18日,知名药企白云山和中药有限公司“白云山复方丹参片爱心公益基金”走进郑州市儿童福利院,为幼儿园的老师和孩子们开展“健康宝贝 安全家园——白云山板蓝根助

力预防儿童手足口病”防治知识健康教育活动。活动当天,白云山复方丹参片爱心公益基金向郑州市儿童福利院捐赠了白云山清颗粒3件和白云山儿童板蓝根3件,以及一批儿童文具用品,同时也向师生们派发了手足口病预防手册。此外,白云山复方丹参片爱心公益基金还向家庭比较困难的儿童捐赠健康礼包,为其实现小小的心愿。 蒋晓蕾