

## TOP 养生 | 健康最亮点

## 1 个电话, 治膝病救助 500 元, 仅剩 100 名

我省蹲不下、站不起、走不好, 面临换关节的中重度膝关节疼痛患者  
请紧急拨打 0371-60203377 申请报名

## 国家重大惠民利民活动

## 膝关节病患者请抓住最后机会

从有关部门获悉, 由中华疾控骨病中心、中国中老年保健基金会在全国 25 个大中城市举办的“行动·全国膝关节救助工程”活动进入尾声。据我省唯一入选本活动的非营利性医院——河南省现代医学研究院医院(以下简称省现代医院)相关负责人介绍, 截至昨天, 我省仅剩 100 个救助名额。我省中重度膝关节疼痛患者可凭有效证明(身份证、户口本、医保卡)申请 500 元治疗救助金, 赶快拨打电话 0371-60203377 申请办理。

据不完全统计, 参与此次活动的 500

多名膝关节疼痛患者中, 20 分钟疼痛缓解、1 天膝关节可自由伸展、7 天独立行走者高达 95% 以上, 其中 66 人避免了膝关节置换, 神奇疗效赢得了患者的交口称赞。

据省现代医院膝关节疼痛治疗学科带头人张福林介绍, 省现代医院之所以被广大膝关节病患者誉为“治疗膝关节疼痛最好的医院”, 关键就是采用了国际上最专业、规范的“MCO 多联疗法”。该疗法融合中西医治疗膝关节疼痛精髓, 从精密确诊、分因治疗、多管齐下等方面治疗膝关节病, 有解除症状、快速止痛、防止畸形等疗效。四维液体刀、不均匀沉降术、循环热灌注等 50 多种方法完全分型分治, “法”到病除。

## 国际前沿 MCO 多联疗法

## 治疗 3 天, 18 年膝痛一扫而光

我是国棉厂的退休女工, 可能是长期站立工作的原因, 退休后膝关节疼痛就没有消停过一天, 白天疼得吃不好饭、晚上疼得睡不着觉。别人说啥法好, 我就试啥法。药吃了无数种, 土法用了几十个, 郑州大大小小医院快住了个遍, 可 18 年来我的膝关节疼痛就是没停过。看样, 这病得带到棺材里去了。

俺亲家也是个膝关节疼痛的老病号, 听儿媳说好多家医院都让他换关节。7 月初, 他参加了活动, 根本没换关节, 只动了个不到 20 分钟的小手术, 居然

能下地走路了, 还救助了 500 元。趁着到院看亲家, 我仔细了解了这家医院, 大夫认真, 护士和气。第二天, 找到张院长, 经过各种详细检查, 张院长说我不适合动手术, 但适用 MCO 多联疗法中的其他方法。办了住院手续, 治疗第一天, 膝关节酸痛感就没有了; 第二天, 疼痛明显减轻, 可以自己走平路, 下楼梯; 第三天, 疼痛居然消失了, 我高兴得快哭了。18 年呀, 我的膝关节又正常了!

我送了一面锦旗: “治好病, 雪中送炭; 给救助, 锦上添花”。谢谢省现代医院的医护人员治好了我 18 年的膝关节病。” 李鹏云 郭世玉

## 这样吃, “多事之秋” 平安过

深色绿叶菜能润燥, 南瓜小米养胃是“神器”

## ■ 润燥: 深色绿叶菜和橙黄色蔬菜最佳

夏季为了祛暑降温, 人们吃的果蔬一般以瓜类为主, 比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等, 然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素 A)含量较低, 容易导致人体内的维生素 A 储备较少。

而维生素 A 是上皮组织合成和修复所必需的能源, 如果它严重不足, 皮肤和黏膜的抵抗力就会降低, 表面所分泌的黏液和皮脂减少, 黏膜免疫功能也会下

降。维生素 A 缺乏主要表现为皮肤干燥, 毛囊突起, 皮肤摸起来比较粗糙, 甚至眼睛也会发干。

橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素, 而胡萝卜素是人体之宝, 中医认为它可补中气、健胃消食、安五脏, 被誉为“东方小人参”。比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等, 因此, 为了预防皮肤干燥, 秋季应该多吃这类蔬菜。

## ■ 养胃: 南瓜、小米堪称养胃“神器”

秋季是消化道疾病的高发期, 频繁吃肥甘厚味的食物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”。所以立秋后应该吃一些有助养胃的食物, 比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。

另外, 酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化, 非常适合秋天食用。

“现在都市人工作压力大, 如果经常熬夜、睡眠质量不高, 或者精神长期处于紧张状态, 都可能影响胃的健康。”专家提醒, 除了饮食方面, 心情愉悦也是养胃的重中之重。因此, 要注意劳逸结合, 减少压力, 保持精神愉快和情绪稳定, 以防止精神过度疲劳而影响了胃肠道的正常运作。

## ■ 防病: 薯类代替部分白米面营养好

秋季是薯类出产旺季, 经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等, 用来替代精白米面, 是非常好的选择。

一方面, 薯类食物中富含 B 族维生素和钾、镁等矿物质, 膳食纤维也比较丰富, 有助于人们获取更多的营养。另一方面, 现代研究表明, 它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

俗话说, “春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康, 并且坚果还能提供维生素 E 和多种微量元素。需要注意的是入秋后气候日益干燥, 多吃炒干的坚果嗓子会不舒服。建议用原味生吃、五香煮的方式。

## ■ 链接 秋季养胃“好”食物

## 海带: 肠蠕动“加速器”

海带对高血压、动脉硬化及高血脂有预防和辅助的治疗作用。由于海带呈碱性, 在排毒方面, 海带是肠蠕动的“加速器”, 可促进血液中的甘油三酯代谢, 有助润肠通便。而且其热量低、膳食纤维丰富, 能加速肠道运动。

海带的最佳吃法是清蒸, 这样不会破坏海带中的矿物质, 有效增加肠蠕动。

## 菠菜: 肠热毒“清理工”

菠菜能清理人体肠胃里的热毒, 可防治便秘, 被誉为肠胃热毒的“清理工”。菠菜叶中含有一种类胰岛素物质, 能使血糖保持稳定; 含的抗氧化剂, 具有抗衰老、促进细胞增殖

的作用, 既能激活大脑功能、又能防止大脑老化。

菠菜吃法很多, 菠菜拌豆干的食疗效果尤佳。

## 蜂蜜: 肠道“养颜液”

蜂蜜可以让肠道的表情“和颜悦色”, 要归功于它所含的人体所需的氨基酸、维生素, 它们可促进身体良性循环。另外, 蜂蜜中的镁、磷、钙等营养元素会调节神经系统, 为肠道提供良好的休息环境。

将柠檬薄片放在蜂蜜中浸泡起来, 并放在冰箱内储存, 每日清晨取出一勺直接泡水饮用, 就能达到润肠、美容的功效。

一入秋, 即预示着凉爽的日子到来了, 虽然空气中夏季闷热还有些恋恋不舍, 但接下来秋燥、秋乏、情绪低落等秋季问题就会慢慢出现……怎样健康度过“多事之秋”, 专家从饮食方面给出了“高招”。  
郑州晚报记者  
李鹏云

关爱肿瘤病友  
1440 元孢子粉  
免费申领

● 申领条件: 2013 年 8 月 1 日后确诊的恶性肿瘤病友。

● 申领内容: 破壁灵芝孢子粉(100 粒装) 3 瓶(市场零售价 1440 元)。

● 注意事项:

(1) 每位肿瘤病友终身限领一次, 不重复赠送。

(2) 领取时请携带个人病历资料及身份证明。

(3) 领取者须是病人本人或者直系亲属, 领取前请务必电话预约。

● 申领热线:

0371-69132001

