

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

我们常说“春捂秋冻”,入秋后不要气温稍有下降就立即增衣,应循序渐进地添衣保暖,锻炼身体

的耐寒性,以增强身体的御寒能力。过了白露节气,早晚温差开始加大,人们会明显感受到秋天的气息越来越浓。大家相信“秋冻”能养生,并不急于穿上厚衣裳。但是要当心,“秋冻”冻不好,就容易感冒。专家表示,白露后不过早穿上厚衣服虽然符合养生之道,但是“秋冻”无论冻哪儿,都不要冻着头、脚和肚脐。

“秋冻”养生有禁地 别冻头脚和肚脐

人体三个部位必须保暖

从养生的角度来看,肚脐是万万不能在天气转凉时受寒的。因为肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,所以对外部刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉,腹痛、腹泻在所难免;若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门儿来。

白露过后,外出时最好戴上帽子,洗头时用比平时热一点的水,在额头上渗出汗水时不要见风。这是因为头部作为人体“诸阳之汇”,是全身阳气最旺盛的部位之一。这

个地方如果受寒,体内阳气会散失大部分。心脑血管病人、四肢不温的人、易感风寒的人,尤其要在在这方面提高警惕。

秋季,人们应该穿稍厚一点,宽松、舒适、吸汗的鞋袜。尤其是早晨和晚上在小区散步时,不要像夏天那样穿一双拖鞋了事。如果在室外淋了雨,务必在回家之后用热水泡泡脚。总之,要避免脚部受寒。脚上分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。



早晚气温为10度时应结束“秋冻”

除了头、脚、肚脐之外,其他部位适当“秋冻”的确对避免寒邪对人体有好处。但是“秋冻”指的是让皮肤接受外界气温的“捶打”与“锻炼”。至于我们的内脏,是不能“秋冻”的。所以,从保护脾胃的角度来说,爱吃冷面、瓜果、冷饮的人要节制了。否则,会让本来就处于虚冷状态下的脾胃苦不堪言。

提醒大家,当户外早晚气温降低到10度左右时,就应该结束“秋冻”了,否则

不但不能预防疾病,还容易惹病上身。

而糖尿病人、心血管病人、呼吸系统疾病患者以及风湿、类风湿疾病患者,是不适合“秋冻”的。

另外,60岁以上的人外出时要在气温过渡地带,待身体逐步适应环境后再走到户外。而在饱餐之后、上午9点之前,都不适合到户外活动。这样能有效避免心脑血管疾病急性发作。

能否“秋冻”要因人而异

进入秋冬季节,保暖应成为接下来的防病措施。早晚要适当添衣,尤其是患有慢性病的老年人,宁可“藏”一点也不要太“敞”。

老人、女性、小孩或体质虚寒者,最好能在早晚时分注意保暖。人体在气温开始

变化时抵抗力减弱,很可能感染感冒等流行性疾病。

从另一个层面来说,春季属于生发之季,世间万物开始舒展调达,捂太严不利于机体生长发育;而秋季则以收敛为主,如果太敞开发反而不利于人体健康。

秋天来了 空调要少开

近期感冒患者不在少数,其中大部分都认为自己所患为热感冒,实际上不完全是。初秋很容易产生温燥,此时周围环境的湿度渐渐降低,而人体处在40%~60%的湿度条件下最舒适,所以很多人可能感觉到口干舌燥,心情烦躁,而“伤肺”就易在此时发生。这种看似风热型的感冒,其实是因为外感风寒、内有燥热,双重合力所致的感冒,而不单是秋燥引起的。很多患者都存在吹空调过多、过密的情况,因此进入秋季尽管有时天气燥热,也要少开空调。

(据《家庭保健报》)

肿瘤治疗频出奇效 不化疗 肿瘤也能缩小

据肿瘤患者郑先生反映,近日先后有多位病友在医院治疗时出现了奇迹:没有手术也没有放化疗,复查时,肿瘤竟然缩小了,就连医生都感到很诧异。原本卧床的患者后来成为了全病房恢复最好的,一时间,肝癌患者郑新宇成为医院的抗癌明星。他没有化疗,肿瘤也缩小了。这已不再是奇闻,而是身边真实发生的事。

据了解,越来越多的癌症患者选择服用被列入上海医保的抗肿瘤新药枫苓合剂。

肿瘤缩小率超出国家标准

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证:“枫苓合剂”治疗胃、肝、食道、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,总有效率高,肿瘤缩小率超出国家临床标准多倍,比放化疗更安全。

药效突出 被列入上海医保

鉴于枫苓合剂效果突出,上海率先将其列入医保目录(医保编号Z0131200010020),同时在上海19家大医院中医肿瘤科使用,上海患者已先于全国其他地方患者受益。

国家新药评审专家、著名肿瘤药理学专家严惠芳教授深有感触地说,枫苓合剂是她20多年来测试过的效果较好的治疗肿瘤的药物之一,是可替代手术和放化疗的纯中药新药。

>>>> 相关链接:为了让安阳、鹤壁地区的患者也能用到此药,安阳市彰德路春草大药大药房(海鑫购物广场南侧)引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

爱民医院让他 找回男人的自信

□王一轩

今年43岁的李先生在爱民医院治疗后由衷的感叹:我终于找回了男人的自信!

李先生患有性功能障碍多年,他是鹤壁一家民营企业的老板,与妻子张女士一起风里来雨里去打拼十几年,创下近千万的家业。

事业有成之后,李先生却发现自己距离“幸福”越来越远。原来,早在6年前,这对夫妇就过起了无性生活。为此,两人四处求医,却不见起色,夫妻俩逐渐失去信心。

直到有一天,李先生听朋友介绍,爱民医院泌尿外科专家能治疗性功能障碍,治疗阳痿早泄有绝活儿。他听人说,什么“三位一体”手术能治好阳痿早泄,于是就抱着试试看的态度来到爱民医院泌尿外科预约了专家。

8月16日,李先生与妻子早早来到了爱民医院,由导护士陪同到专家诊室。专家组成员来自北京、山东、哈尔滨等地,都有临床经验的专家、教授。接诊的刘主任听了李先生的详细讲述之后,为他做了相应的检查诊断,并召集专家进行会诊,确诊他为重度器质性功能障碍,决定给李先生实施“长增控三位一体手术”。手术主刀刘主任从事男性整形外科专业近30年,其精湛的医术,良好的手术效果让业界人士赞叹不已,受到患者的极力肯定。

李先生的手术非常成功,不久便恢复了健康,他的家庭和谐美满,“幸福”的生活使他找回了男人的自信。他特意制作了一面锦旗送到院领导的手中,激动的说:“太感谢你们了,如果没有爱民医院男科专家,我这个病也许永远都好不了。现在,我觉得自己年轻了20岁,真的,心情可好了!”

美国权威儿科专家最新提醒 儿童患病五种症状不能忽视

孩子生病,最令父母揪心。何时最应该带孩子看医生,成为家长最关心的问题。美国科罗拉多市儿童医院儿科专家巴顿·施密特博士表示,儿童常见病中,有20%需要看急症,有30%可以等到第二天看医生,有50%只需在家护理即可,并总结儿童出常见疾病中一些不能忽视的症状。

1.高烧。如果孩子体温低于39度,若是精神状态、食欲等都还不错的话,家长要做的只是密切观察,但这种观察不是盯着体温计,而是看孩子的整体状态。半岁以上的婴幼儿可以考虑给他服用适量的对乙酰氨基酚或布洛芬。当2岁以下的孩子发热超过40度,或是连续2天以上持续发热,或伴有其他明显不适,一定要在48小时以内就医。

2.头痛。家长首先应该明确孩子是否真的头痛,及其程度。如果只是轻微的头痛,要注意休息。若是持续几个小时,或是影响了食欲,甚至是连最喜欢的电视节目都不能引起他的兴趣,那就绝不是为了逃学而撒的谎,要立即去医院。头痛若伴有思维混乱、视力模糊时,多与神经系统相关;如伴有发烧、呕吐、神志不清或

颈部僵硬时,可能合并严重的感染,如脑膜炎,要看急诊。

3.广泛性皮炎。如果皮疹为红色,用手指按压后颜色变浅或变白,放开手指后颜色能恢复,多数为病毒性皮疹或过敏反应,通常不必担心。如果经按压后不变色,则有可能是脑膜炎或败血症等危重疾病的表现,尤其是伴有发烧等症,要立即就医。此外,如果皮疹伴有唇或面部肿胀,呼吸吃力时,可能是严重的过敏反应,会危及生命。

4.急性胃肠病。当孩子出现食物中毒或胃肠炎时,家长要密切监视其呕吐或腹泻等症状。一般而言,半天内呕吐3次很少会出现脱水,但如果8小时内出现8次腹泻,或既有呕吐又有腹泻时,则会出现脱水,需要马上就医。

5.脖子僵硬。孩子出现脖子僵硬、转动困难,很少是由肌肉酸痛引起的,若同时伴有发热、畏光、头痛等症状,多数是患上脑膜炎,应立即就医。如果仅伴有发烧,可能是扁桃体发炎;如果有外伤史,则多为颅脑外伤的表现,也应立即就医。

(据《家庭保健报》)

生姜养生 风行日本

生姜通常用来调味,调制蘸料或作为配料,但在日本,生姜却成为备受瞩目的养生食材。

日本自古就有吃生姜的习惯,日本最古老的医学书《医心方》中记载:平安时代的贵族们在当时已经认定生姜的药效,并当成感冒药加以重用。日本专家认为,生姜能温暖身体、促进血液循环、改善虚寒症状,对减轻体重、预防感冒等,具有非常好的功效。

日本人生活中比较常见的食用生姜方法是:将生姜磨碎,加入蜂蜜和红糖,制成生姜酱保存起来。喝茶时,加一些到红茶中,据说对防治肩膀酸痛、风湿等疾病有很好的作用。此外,还有生姜饭、生姜烧肉、生姜刺身、生姜汤等。

除了生姜饮食,日本人还会外用生姜来御寒,比如用生姜汁足浴和热敷,可有效促进血液循环,缓解怕冷症,对改善痛经、关节炎等益处不小。

(据《家庭保健报》)