

健康提醒

# 冬季锻炼下午傍晚最好

60岁的王大爷一大早跑步突然昏倒在马路边，一位男青年刚好路过，立即叫救护车将他送到医院抢救。当时王大爷呼吸微弱，深度昏迷，经医生诊治并进行头颅CT检查，证实为突发大量脑溢血导致脑疝昏迷。

据了解，王大爷身体一向硬朗，虽然平时也有头晕头痛等高血压症状，但他并不服老，坚信“生命在于运动”的道理。几十年来无论刮风下雨寒冬酷暑，每天坚持早起长跑，从未间断。发病前一天，气温骤降，可王大爷照

样早早起床，穿着一件毛衣冒着寒风外出跑步。

临床上这种例子并不少见。60岁左右老人的血管反应能力强，易受寒风刺激发生痉挛，冠心病的发病高峰一般是在一天中交感神经活动最强的一段时间，集中在上午6时至12时。冬季晨练时，更是心肌梗死、脑溢血等心脑血管并发症突发猝死的高发时间。患者对气温急剧下降的适应能力差，受寒风刺激易发生痉挛、血管收缩，如果再进行大运动量的锻炼，就会导致心跳加快、心

肌收缩力度增强、心肌耗氧量增加，这些都会促使血压升高、血管张力增强、动脉粥样斑块破裂，发生心肌梗死、脑梗塞、致命性心律失常等严重后果。

体育锻炼起床不宜过早过快，醒来后应在床上多停留一会儿，活动活动筋骨，以适当加快血液循环，并逐渐适应周围寒冷的环境。外出锻炼也不宜过早，应在太阳出来后，最好选择下午或傍晚进行适量的体育锻炼，如散步、游泳、慢跑、打太极拳等。  
(莫鹏)



关爱女性

## 喝烈酒易患妇科病

适当饮酒有利健康，但饮用烈酒却会伤身。美国南加州大学日前公布的一项最新研究报告指出，如果女性每天喝两杯以上的烈性白酒，那么患妇科疾病的风险就会大大增加，其中绝经后患子宫内膜癌的风险会增加1倍以上。

美国南加州大学科研人员用8年时间，跟踪调查了约4.1万名妇女，发现喝烈性白酒伤害妇女身体，除了会伤肝、导致乳腺癌外，还可能引发子宫内膜癌。研究人员指出，女性可以适当饮些酒，但尝试烈性白酒只能伤害女人们的身体。

(文更)



## 治疗前列腺炎的终极武器——ZRL腔内介入

前列腺炎是泌尿科的常见病，发病率为35%左右。夏季是泌尿系统疾病的高发季节，近年来，该病有年轻化趋势。鹤壁市爱民医院男科主任宋志杰介绍，前列腺炎的发生与细菌感染、自身免疫功能异常、性生活不规律(过度频繁)、不良生活习惯等因素有关。出现以下症状如尿急、尿频、尿痛、尿道滴白、下腹部坠胀疼痛、会阴部疼痛、性欲减退等，就有可能得了前列腺炎。慢性前列腺炎同时伴有早泄、遗精等症状。

小钱在医院被诊断患前列腺炎后，吃了3个月的消炎药仍不见好转。于是小钱去咨询宋主任，问是不是药不对症。宋主任介绍说，小钱的前列腺炎是由于长期久坐压迫前列腺，影响了前列腺血液循环，再加上抽烟、喝酒等不良生活习惯，造成的前列腺过度充血，诱发了前列腺炎。小钱吃药后治疗效果不明显，是因为药物进入前列腺前得通过血前列腺屏障，而大分子药物不易通过这道屏障，导致很多药物不能到达病灶部位，影响治疗效果。腔内介入治疗之所以

能彻底治疗前列腺炎，是因为它是集热疗、高频电磁场震荡效应于一体，综合微波、射频、短波、加压灌注及前列腺局部注射等传统治疗方法的优点，使药物快速导入病灶深处，弥补了单一治疗的不足，使治疗效果达到了新高度！

宋主任提醒患有前列腺炎的男性要注意以下问题：一是性生活应该有节制、有规律。二是不要长时间久坐或开车。三是不要过多饮酒及食辛辣食物。四是应该调节生活方式。一旦发现尿频、夜尿增多、排尿不畅等症状，应及时到正规医院泌尿外科就诊。

(豫)医广[2007]第03-15-139号  
**爱民医院**  
专业男科，铸就健康男人！  
咨询电话：6996120

医保定点单位 新型农村合作医疗单位 城镇低保医疗救助定点单位 全天应诊 免费接诊  
健康热线：3326120 地址：鹤壁新区淇河路与107国道交叉口向西50米

## 肛门瘙痒是什么引起的？

肛门瘙痒病因多种：1.蛲虫病、前列腺炎、痔疮及肛瘘。2.急性慢性直肠炎。3.植物神经功能紊乱。4.慢性结肠炎。5.日常粗纸或报纸外擦等原因引起的肛门病。其瘙痒局限于肛门及其周围皮肤，但有时亦可蔓延至会阴、阴囊的皮肤，奇痒难忍，经常抓搔会增加肛门皱襞肥厚或辐射状皲裂浸渍、苔藓样变、湿疹样变等继发性病变。

患者得此病往往不好意思就诊，在家自用激素药只能免一时之痒，为避免延误病情，应该到正规医疗单位咨询或治疗。  
咨询热线：3976644 3322774

# 海选“08奥运助威大使”活动

## 同一个世界 同一个梦想

为迎接奥运、宣传奥运，促进鹤壁精神文明建设，创建和谐鹤壁，**鹤壁日报社、大河鹤壁网、新华保险鹤壁中心支公司**共同举办海选“08奥运助威大使”活动。

本次活动由新华保险鹤壁中心支公司承办，采用海选方式，以抽奖形式确定鹤壁市奖项名额。奖项设置如下：

1. **特等奖**：若干名，特聘为“08奥运花木兰拉拉队”队员，由新华保险河南分公司统一组织，免费亲临北京奥运会现场为中国健儿加油助威。
2. **一等奖**：60名，授予“08奥运助威大使”称号，免费赠送奥运会门票一张，并颁发荣誉证书。
3. **二等奖**：600名，授予“08奥运幸福大使”称号，免费赠送意外伤害保险一份。
4. **三等奖**：1000名，授予“08奥运爱心大使”称号，免费赠送新年精美台历一本。

12月8日在新区毛家饭店举行首次抽奖仪式暨理财论坛，抽奖仪式现场订一份《淇滨晚报》送新华保险一份，详情请咨询新华保险活动顾问。  
(本次活动解释权归新华保险鹤壁中心支公司)

