



乱吃“护肾药” 伤“肾”又伤身

张建春

肾脏怎么保护，不是要常吃护肾药啊？

针对目前很多人存在的护肾误区，河南同济肾病医院开院元勋、国家级肾病专家、淇县同济肾病医院终身院长、今年已90岁高龄的王全德老人在接受采访时表示：滥用药物不仅不会强肾健身，还可能因药物副作用而伤害肾脏。

护肾的关键在于日常保

健，不应该寄希望于药物或保健品。他提醒人们注意以下几点：

不乱吃药：许多止痛药、感冒药都有毒性。

注意扁桃体炎：扁桃体链球菌感染可导致急性肾炎，加重肾脏病病情。扁桃体炎反复发作，要考虑尽早手术根治。

控制糖尿病和高血压：糖尿病和高血压都有损于肾

脏，可致慢性肾病，而肾病又会加重糖尿病和高血压的病情。

不憋尿：憋尿习惯会导致泌尿系统感染，尿液反流引发肾脏病。

要重视泌尿系统结石，远离重金属和毒物，定期体检。

注意保暖、防感冒。不要暴饮暴食。

●河南同济肾病医院高

薪聘请肾病专家，欢迎电话垂询。

●拨打免费电话可获赠《康复必读》《肾病之友》《饮食指导手册》等资料，欢迎电话订购。

●近期病人较多，如来院治疗，可提前电话预约床位。

热线：0392-7221333 800-9191555

网址：www.hntjyy.com

皮肤病：癣与湿疹的辨别和治疗

当前是皮肤病发病高峰季节，发病率为35%左右。加上近年来受环境污染、食品内含激素的影响，皮肤病发病呈上升趋势。牛皮癣是血热、血燥、血毒等引起的，像脚癣、体癣、股癣、头癣，则是真菌感染，这些癣有的有水疱、皮屑、剧痒，且有传染性。

湿疹也分几种：如慢性湿疹、小儿湿疹、过敏性湿疹、内毒

性湿疹、亚急性湿疹等，此病一般因内毒外湿，皮肤免疫力低下引起，也有过敏性的。专家提醒：患了皮肤病不能用激素类药物治疗，或自行用药，那样会严重破坏皮肤的免疫机能，造成免疫力低下。应明确诊断，规范治疗。原老区鹤壁军分区皮肤科迁往新市区军分区门诊楼。

垂询电话：3322774 3976644

《淇滨晚报》小记者暑期招聘开始啦！



自《淇滨晚报》小记者采访团成立以来，本报组织小记者参加了培训、参观等一系列活动，赢得了小记者和家长的广泛赞誉。应广大同学和家长的强烈要求，经报社党委研究，本报决定继续招聘《淇滨晚报》小记者。具体要求如下：

一、招聘范围

凡学习成绩优良、思维活跃、身体健康、爱好广泛、遵守纪律，积极参加社会实践，关注《淇滨晚报》，有一定写作（摄影、绘画）基础的中小學生，均可申请报名。

二、录取条件

报名者提供1篇~2篇能反映实际写作水平的优秀习作和一寸免冠照片两张，经报社审核录取；在正规的报纸、书刊、广播电视、网络上发表过作品，或在学校以上各类比赛中获得过奖励的中小學生可直接录取。报社审核录

取后每人交费100元。

三、报名方式

1. 直接到报社二楼211室小记者活动中心报名；

2. 由学校组织集体报名；

3. 由本报正式小记者推荐报名。

四、待遇

1. 发放小记者证、采访本、小记者帽。

2. 免费赠阅一年《淇滨晚报》一份。

3. 报社免费为小记者举办知识讲座；免费组织小记者参加市内采风活动；优秀小记者可申请假期跟随报社记者采访；享受诸多合作单位为小记者提供的优惠或免费服务。小记者各项活动通知将通过《淇滨晚报》、大河鹤壁网小记者家园网站发布。

4. 在《淇滨晚报·小记者家园》专版及大河鹤壁网小记者家园网站刊发小记者优秀稿件

及绘画、书法、摄影作品。

5. 每年对优秀小记者进行评选奖励。

五、报名时间

即日起正常工作日及周日均可报名。

报名咨询热线：3319180

13033892229 13849202392

联系人：王老师 关老师

近期小记者部分活动预告

1. 小记者与名人面对面
 2. 参加《鹤壁日报》创刊50周年庆典
 3. 欣赏影片，写观后感
 4. 走进军营
 5. 小记者联谊会
 6. 暑期体验式采访
 7. 小记者讲“我的第一次采访”
 8. 百米长卷绘奥运
- ★具体活动安排以通知为准

amrita 爱玛特
创享净水价值

健康厨房 净水相伴

生活饮用水终端深度净化专业服务商

深圳市爱玛特科技有限公司是一家专注于净水领域的高科技品牌企业，致力于研发超滤膜分离技术，研制以超滤膜技术为核心的净水机产品，以优质的净水产品和净水服务为家庭及单位生活用水的深度净化提供卓越净水价值。

【爱玛特净水机系列产品】

厨房净水机系列

产品水流量在400升/小时至1000升/小时之间，适用于净化厨房食用水。

直饮净水机系列

产品水流量在400升/小时至500升/小时之间，适用于满足家庭及单位的直饮水净化。

中央净水机系列

产品水流量在1500升/小时至3000升/小时之间，适用于不同家庭的全屋用水全方位净化。

水垢抑制器系列

产品适用于抑制和减少水垢，提供适当硬度的生活饮用水。

【净水机产品特点】

- 高精度物理过滤，净化水可直接饮用
- “镜面”超滤工艺，高效抗污染，易排污
- UPAN食品级配方，不添加稳定剂，不含铅
- 自动冲洗排污，滤芯使用寿命长达3年
- 无须用电加压，安全节能

【净水生活更安心】

净水生活——日常生活中使用深度净化处理的净化水以满足日常饮食、起居用水。使用深度净水的净水机，能有效地清除自来水管网中的红虫、铁锈、悬浮物等机械成分，降低硬度、余氯和有机杂质，并截留细菌、大肠杆菌等有害物质，同时保留水中原有的矿物质和微量元素。爱玛特净水机，让您远离疾病给家庭带来的许多焦虑和烦恼，捍卫家人的健康，让您的家人多一份健康、轻松、愉悦和安心。

- 净水煲汤、煮饭，菜肴味道更鲜、更营养
- 净水清洗蔬菜、水果，更干净、更放心
- 净水泡茶、冲牛奶、咖啡，口感更好，更纯
- 净水可防止厨具结硬垢
- 净水洗脸洁面更彻底、更滋润
- 净水刷牙，感觉更清新、更爽口
- 净水洗澡没有涩感，肌肤更爽滑、舒适
- 净水洗衣，不残留黄色斑迹，更洁净

【净水机应用示意】

权威认证·值得信赖

安心服务

- 免费咨询净水方案
- 免费送货及安装
- 售后电话回访
- 24小时积极响应
- 保修期内免费保修
- 产品终身维护

专卖地址：新区燕莎购物广场一楼东门

热线：13323926333 3933868

amrita 爱玛特 深圳市爱玛特科技有限公司
Shenzhen Amrita Technology Co., Ltd