驱散疲劳 投入生活

节后合理进行健康调适

十一长假结束，再次投入到紧张的工作学习当中，不少人有些手足无措，甚至感到身体不适。记者在郑州市多家医院门诊部了解到，长假刚过，感冒发烧、腹泻、肌肉劳损的病人都有不同程度的增加。另外，长假后人们往往因为过于疲惫出现注意力难以集中、情绪低落等“长假综合征”。专家提示：“黄金长假”之后更要注重身心健康，及时进行健康调适，别让“长假综合征”扰乱原本规律有序的生活。

调整生物钟

假期里大多数人打破了日常规律的生活，假后突然回复到紧张忙碌的环境之中，有些手忙脚乱，容易产生挫败感。郑州市第八人民医院心理科主任周梦煜建议：长假之后要给自己一段时间收心。生物钟恢复到以前的状态是需要一段时间的，长假之后刚开始上班，不要强迫自己立即进入非常紧张的工作状态，避免产生对工作的恐惧。

假期里一些人忙于出游，假后疲惫不堪，希望借助睡眠来消除疲劳。专家提醒，睡眠是驱除疲劳的重要手段，但每个人的睡眠是由自己的生物钟控制的，盲目昏睡可能适得其反，正确的做法是，晚上可以提前一两个小时入睡，但坚持在同一时间起床，睡眠时可以将脚垫高些，以利于下肢血液循环，促进疲劳的消除，睡前多喝些水，补充体内水分不足。起床后散散步、做做操，给身体一个缓冲期，以便尽快恢复体力。

适度运动

解除疲劳还有一个很好的方法，那就是进行适量的体育运动，如跳跳操、跑跑步或打打球。医生建议，长假结束后适量参加体育运动，能消除不安情绪，尽快找回良好的状态。

适度的运动可以很好地放松心情，便于恢复体力和工作激情。运动专家提醒，无论是选择哪种运动方式，最好要持之以恒。每周进行一到两次的适度运动，不仅能锻炼身体，增强自身抵抗力，而且利于自身保持朝气。交流也是把心思收回的一个好方法，在运动中与同事、朋友进行交流，谈谈工作上的事，心思也会随着交流而慢慢收回。

合理饮食

假日期间，一些人选择出门旅行，整天东奔西跑，身体消耗很大。河南省人民医院消化内科主任杨玉秀提醒：合理的饮食能补充体力消耗所需的大量营养物质，也是消除疲劳的必要措施。

假后要注意多吃豆制品等含有丰富的双糖及多糖元素的食物，这类食物能迅速消除疲劳。要充分补给富含维生素的饮食，尤其是 B 族维生素，利于消除神经系统的疲劳。矿物质，特别是盐和钙的补充也很重要，因为它们能促使酸碱度平衡，缓和肌肉疲劳，可以多吃海带、紫菜、牛奶、猪肝等食物。注意选择易消化的食品，多吃蔬菜、水果。另外，出游时体内环境的平衡和稳定遭到破坏，容易上火。喝些淡盐水能够清火和调节情绪。

远离疾病

十一期间气温反复，再加上许多人暴饮暴食，生活不规律，很容易引发疾病。郑州市中医院呼吸内科主任王树凡介绍，长假期间医院门急诊病人比平时有所增加，其中大部分都是感冒、呼吸道感染以及腹泻的病人，由于节日期间劳累及饮食不节制，老年高血压患者也略有增加。

节后气温骤降，再加上人体过于疲劳，很容易引发疾病，王主任提醒，节后要及时调整，注意添加衣物，充分睡眠，节后一周最好以粗粮、水果和蔬菜等为主，给肠胃“减负”。已经患病的人群要注意及时治疗，避免病情加重，影响工作、生活。不要盲目选择药物，最好到医院进行诊疗，听从医生建议合理用药，以免贻误病情。

本报记者 **周 娟**

健康膳食 健康血压

本报记者 **周　娟**

今年 10 月 8 日是我国第十个全国高血压日，主题为“健康膳食，健康血压”。河南省中医药研究院高血压中心副主任医师程广书介绍，高血压病人不仅逐年增多，而且发病年龄趋于年轻化，高收入、高职位、多应酬的人群正成为高血压的“新宠”。工作压力大、膳食结构不合理、生活不规律、烟酒过度、遗传等因素都是高血压病的成因，预防和控制高血压病，一定要从日常生活调理入手。

“三高三低”成发病趋势

年轻人大多工作压力大，不注意劳逸结合和坚持适当的体育活动；吸烟饮酒，应酬不断，高钠盐饮食等，即使有的人知道自己已经患了高血压也不以为然，不用药也不看医生。程广书说，实际上，高血压是人类健康的第一杀手，高血压可以导致脑出血、心脑梗死、动脉硬化、肾病等多种并发症。

临床表明，目前，高血压病现状具有“三高三低”的特点，“三高”指的是高患病率、高致残率、高死亡率；而“三低”则是指此类疾病的低知晓率、低控制率和低治愈率。更令人担忧的是，高血压导致的心脑血管疾病患者已越来越明显地趋于年轻化。

谨防病从口入

高血压是可以预防的，关键是必须拥有健康的生活方式。程广书介绍，控制体重，减少食盐的摄入，减少食用油、肥肉、油炸食品等含脂肪较多的高热量食物，另外，烟碱可收缩微细血管，使心跳加快，血压升高；喝酒尤其喝烈性酒对身体有害无益，平时要注意戒烟少酒。

程广书建议：平时要减少食盐的摄入量，每人每天食盐的摄入量要少于 6 克；减少动物油的摄入量，最好食用植物油；要控制糖类及总热量的摄入，每餐注意粗细粮搭配，不可过饱；进食一定量的优质蛋白，以家禽和瘦肉为主，少吃或不吃动物内脏、肥肉等；多吃鱼，鱼类含有优质蛋白和较多不饱和脂肪酸，对预防动脉硬化和心血管病有好处；多吃富含钾、镁、钙和纤维素的新鲜水果。

注意调整心态

适当运动和缓解压力是预防高血压的有效措施。如果长期承受压力或无法有效地应付日常生活中的压力，就会比较容易患上高血压，缓解压力也是防止高血压的一道重要关卡。平时要保持轻松愉快的情绪，避免过度紧张。心情郁闷时，多做些轻松的事转移一下注意力，通过轻松愉快的方式来松弛自己的情绪。高血压病人平时最忌情绪激动、暴怒，防止发生脑溢血。

程广书提醒，成年人每年至少要测量一次血压，以发现血压是否异常，进而控制血压，将高血压危害降到最低。有高血压家族史、超重或肥胖、习惯高盐饮食及缺乏体力活动者是高血压的易患人群，更应定期测量血压。发现血压升高应立即接受检查和治疗，并改变不良生活习惯，坚持适量体力活动，及时进行正规降压治疗，将血压控制在正常水平，使并发症减少到最低限度。

“微笑行动”让 103 名患儿笑颜不再残缺

本报讯（记者 **汪辉** 通讯员 **秦川**）昨日，记者从市一院获悉，为期一周的“2007 秋季郑州微笑行动”在该院圆满结束，来自北京、上海、杭州等地的 22 名医疗专家，免费为我省 103 名家庭贫困的面部患有唇裂、腭裂的残疾儿童施行了手术，为这些儿童送去了不再残缺的微笑。

据介绍，为让全省贫困唇腭裂患儿得到免费治疗，摆脱痛苦，市一院第三次与国际微笑行动医疗志愿组织中国办事处牵手合作，启动“2007 秋季郑州微笑行动”，免费为贫困唇腭患儿手术。为此，该院专设了手术区和病区，调动了门诊、手术室、整形美容科、口腔科、检验科等有关科室以及百余医务工作者，还专门腾出 30 多张病床，作为儿童病房，专设 5 张手术台用作手术用，并为手术患儿发放儿童玩具。

巧用荷叶“下火”

十一刚过，王女士发现，儿子与先生接连出现咽干、鼻燥、咳嗽少痰、牙龈肿痛、口气较大等症状，自己则时常皮肤干燥发痒、口腔不适。

王女士多方咨询，才知道症结为“秋燥”。专家称，对于“秋燥”，并不需要特别的药物治疗，而应“食疗”——即多吃清热去火食物，用天然食物来调理。

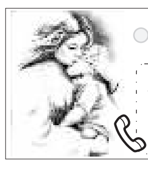
荷叶、金银花等草本植物被民间认为是“去火”之宝。尤其是荷叶，是备受推崇的保健之宝。鲜荷叶含有天门冬素、维生素 C、维生素 B 以及少量蛋白质和糖类物质，是祛火的上佳原料。另外，荷叶气味清新，多吃荷叶类食物，可清新口腔、舒适牙龈。

另据《本草纲目》记载，荷叶能清热、解毒、去火气，还可化瘀止血。

荷叶“气味苦、性平、无毒”，用法简单，可泡茶、煮粥，也可与其他食物煮汤服用，亦可与肉类同煮，如荷叶蒸饭、荷叶蒸滑鸡、荷叶蜂蜜饮等。

由于荷叶、金银花等草本植物能去火、消除牙龈肿痛、清新口腔，因此，添加了荷叶、金银花等草本精华成分的牙膏等日用产品被热捧，例如高露洁草本翠爽牙膏，目前各大超市、商场均有出售。

小儿秋季腹泻的防治


母婴热线
郑州市妇幼保健院
郑州市金水路41号
63881120 60529222

王女士：我女儿 1 岁了，十一放假我带她出去玩了两天，回来后她又是流鼻涕、发烧，又是拉肚子，老人说像是秋季腹泻。我想问问秋季腹泻严重吗？应该如何预防？

郑州市妇幼保健院儿科主任、副主任医师马占敏：秋季腹泻，顾名思义是指秋冬季节发生的腹泻，因大部分秋季腹泻的病源为轮状病毒，也称轮状病毒肠炎，多见于 6 个月~2 岁的小儿。小儿秋季腹泻的传染源主要是病人、隐形感染者及带病毒者。

秋季腹泻最初表现为上呼吸道感染的症状，如发热、流涕、咽痛、呕吐等，很快出现腹泻症状，轻者每日 5~6 次大便，重者每天 60 多次，大便为黄色稀水样或蛋花汤样，量多，一般无脓血，易出现脱水、中毒及电解质紊乱，甚至危及生命。

对于病情轻的腹泻，家长可遵医嘱给患儿服用肠粘膜保护剂（思密达）及恢复肠道生态平衡药（双歧杆菌、乳酸菌素）等，并及时补充水分，预防脱水。也可适当用一些抗病毒药。如果小儿吐泻重，应及时到医院诊治。

做好小儿秋季腹泻的预防很重要，重点是谨防“病从口入”：①培养小儿养成饭前便后洗手的好习惯，不喝生水，不吃不洁净的食物及隔夜饭。②对小儿的饮食用具，在用前、用后应开水洗烫，最好每天煮沸消毒一次。③小儿的玩具也应该经常消毒。④保持居家环境的清洁，不留卫生死角。⑤加强锻炼，增强抵抗力。腹泻时饮食是关键，多食米汤、面汤及牛奶等，忌食生冷、油腻食物等。

提醒家长，秋季腹泻为自限性疾病，重者危及生命，易出现心肌炎、脑炎等危重并发症，出现腹泻应及时到医院诊治。

“腰椎间盘突出、颈椎病”云南民间好办法

在云南临沧、保山地区，很多人都知道从北京协和医院退休回乡的侯廷翰主任医师，自幼酷爱中医，一生淡泊名利，专攻骨科顽疾，很多颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄，不能翻身、下床、行走，想做手术者，找到他，只需用他研制的“仙草活骨膏”贴敷一次，当天扶着进来的，自己能走出去，实现一夜就能翻身，一周就能下床行走，一月左右就能开车、爬山、跑步。根本无需吃药打针、做手术。这方法在当地民间广为流传。

“仙草活骨膏”已经走出家门，面向全国销售。并承诺诚信治疗，不花冤枉钱。侯廷翰提醒：决不能做虚假宣传。凡颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱增生病人不怕重，越重效果越好。“我不以暂时止疼蒙蔽患者，我相信很多中医外治之法都能改善局部疼痛，而本人更以轻松弯腰拾物、自由活动来检验效果。”

一个疗程 15 天仅需 6~12 盒　2~4 疗程康复

地址：河医对面九州通大药房

咨询电话： 0371-61783126

用药须知

滴不同眼药水间隔一刻钟

治疗眼科疾病时，针对不同的病因和症状，不少人都需要用两种以上的眼药水。但由于眼药水成分各不相同，可能会发生相互作用，轻则影响疗效，重则发生副作用。因此，使用眼药水应遵循 3 个原则：

每天 4~6 次：有人认为眼药水量小，短时间多滴几次效果会更好，但事实上，只要按照医生的要求点药就能达到效果，例如抗生素眼药水，一般每天滴 4~6 次就可达到治疗效果。过多使用不但对治疗没有帮助，有时甚至会产生不良反应。对于一些特殊的药物，如激素类、降眼压的药物等，还需听从医生的嘱咐，严格按照要求的次数和时间来点药，不能擅自更改。

每次点 1 滴：每次多滴几滴，是不是好得更快呢？实际上，结膜囊最多只能容纳 20 微升的药液。一般来说，1 滴眼药水的体积约 30~40 微升，因此每次点 1 滴就足够了。

当中隔 15 分钟：各种滴眼液所含的成分可能会不同，如果多种药物同时滴入眼内，一旦各成分相互排斥或拮抗，会降低药效甚至引起不良反应。研究发现，滴眼药水后 2 分钟，眼球表面的药物浓度会下降 50%，5 分钟后下降至 20%，15 分钟后浓度仅为最初的 0.1%，也就是说，点眼药水后 15 分钟，药物成分基本被吸收完全，此时再滴另一种眼药水，才能使前后两种眼药水都被充分吸收，而且不会相互干扰。

余敏斌　钟　华

郑州市正规整形美容机构大盘点展示系列

消费者最满意机构

今秋魅力之旅启航

美丽绽放一美

美丽持久绽放，自信漫溢胸怀，“黄金十一”，一美整形美容机构圆了众多爱美女士的美丽之梦。一时间，“一美”这两个字似乎成了魅力新生的代名词。记者带着一颗探究的心走进了这块“美丽发源地”。

一美位于郑州市嵩山南路 10 号，工作面积 1000 多平方米，施行标准五星级医疗服务模式，就诊环境高雅、舒适、便捷。以“新”取胜——崭新的技术、崭新的理念、崭新的服务；以“心”取胜——沟通细心、服务贴心、治疗精心；以“信”取胜——以诚实博得信任、以诚恳换取信心、以诚信感受放心。一美整形美容机构坚持“追求完美、近乎苛求”的服务理念，令求美人士充分体验到了尊重、热情、细腻、安全、科学的精细医疗风格。

一美在设备投入上立足于本领域的高、精、尖，已经投入使用的设备总价值近 2000 万元，其中 90%以上是从韩国与德国进口的高级医疗设备。美容整形技术与国际充分接轨，达到国内先进水平。日前，一美整形美容机构掀起了新一轮的美丽热潮，引领众多爱美人士感受着梦幻般的神奇魅力之旅。

展示之一：午睡瞬间寻到“青春宝盒”

你相信吗？仅仅利用一段午睡的时光，就可以回复青春，让脸庞绽放年轻的笑颜。在一美，这份梦想可以轻松实现。

对于亚洲女性而言，肌肤水润、丰盈、饱满、无皱纹、有亮泽感，这种理想的肌肤状态被称为“极致美肌”，而普通的抗衰老美容方法只能作用皮肤表层，不能让深层皮肤“改头换面”，肌肤的美丽只能停留在表面，“极致美肌”当然只能空想。静观当今的整形美容流行趋势，我们可以清晰地看到，非手术抗衰老美容正在成为一种时尚。在欧洲，冰电波拉皮被众多名媛贵族纷纷体验；在韩国，冰电波拉皮荣获 KFDA 认证，一股新的美容潮流刮遍整个演艺圈和上层社会；在北京、上海、台湾、香港，“冰电波”成为影视明星、金领阶层竞相追捧的美容方式。

“冰电波除皱”时代的到来，让美肤的范畴不再只是表面肌肤这么简单。“冰电波”除皱系统是整形美容技术革命性的提升，正是非手术除皱的尖端技术代表。这套设备通过改变细胞的组织，增强细胞活力，激活组织中的胶原蛋白分子，生成新的胶原蛋白。同时，它可以促进形成血液积聚和快速循环，给皮肤新的生命力，让皮肤重焕光彩。

作为河南首家精细整形机构，“冰电波”除皱系统是一美花巨资从德国引进的中原首台非手术除皱的尖端设备系统。这也是一美为充分体现“微创、无痛、自然”的精细整形的魅力，并开创非手术方法实现“重返青春”的举措之一。它消除了追求美丽的女性对手术的恐惧感，它不用手术、不注射、不麻醉的治疗方式，使安全性大大超越了传统抗衰老美容方式，全面解决了肌肤的安全问题。一美专家组利用非手术尖端技术，打造“河南十大经典美女”，让高科技创造美丽奇迹，这项技术让所有中原女性在“无痕、无痛”中，瞬间找回自己的“青春宝盒”。

与其他抗衰老治疗过程有所不同，初次接受冰电波治疗，皮肤即可感受到向上拉提、紧实的效果，而在一个疗程后，能欣喜地看到皮肤较之前变得紧实、细腻、光洁；眼角、嘴边、额头、颈部的皱纹不断平复，让你持久体会到时光倒流、青春焕发的那份激动。美丽在一瞬间绽放，自信在刹那间升华。

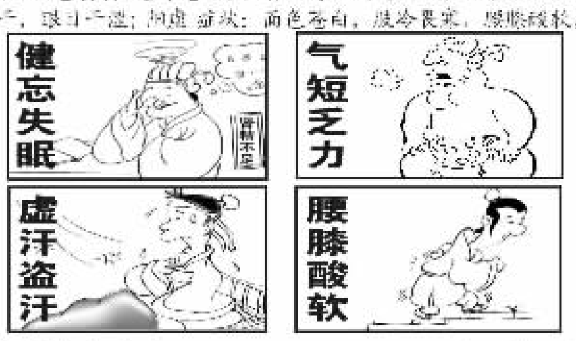
展示之二：“极速丰胸”专利技术率先落户一美

近日，一美精细整形开展了“首届整形体验节”和“打造河南十大经典美女”活动，除了引进先进的美学理念外，并在河南省率先引进了 24 小时的“极速恢复丰胸”技术和设备，中原地区爱美女性在第一时间体会了同步与国际整形尖端技术的“极速丰胸快车”。同时，参加本次打造“河南十大经典美女”的众多专家也一致认为该技术的领先性和先进性。

女人的胸部，“C”是一个耀眼、完美的曲线点。平凡的我们，如果能够利用先进的技术，多一点挺胸抬头的机会，哪怕多那么一点，就会让我们更加自信一点！一美整形医院乳房整形专家组充分利用“点式微创隐蔽技术”和“极速恢复丰胸”技术，让您在不影响工作的前提下，快速实现“优美曲线”之梦。

“回复快”、“无痛苦”、“费用底”、“出血少”、“入口小”、“时间短”成为了所有来一美整形医院体验“极速丰胸”女士们的切身体会。转眼间就实现了自己“挺”起来的目的，也让更多的爱美女士在秋季初便选择了它。作为省内首家精细整形专科医院，引进先进的技术和理念，更好地服务于中原广大爱美人士是企业不断追求的目标。

机构制定了“极速丰胸”术前必须经过三次专业的清洗和消毒流程；每一个消毒包必须在严格的有效期使用；每一个手术器械必须符合国际标准；每一位医护人员必须像亲人一样对待顾客；每一个设计都要有三种方案，都要做到最适合；每一个手术创口都要控制在“mm”中等 16 条塑造完美法则，使安全和效果得到极大的提高。

治虚抗衰 仲景十二味 参杞杜仲丸
国药准字B20020106　豫药广审(文)第2007020029号
祖国医学认为气、血、阴、阳不足为“虚”，虚证一般可分为气虚、血虚、阴虚和阳虚四种。


请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
好药出自好方
全面调补　平衡阴阳
治虚抗衰　男女适用
禁　忌
注意事项
OTC
仲景药业 专家咨询惊喜不断 0371-65930361 65971158