



早春 谨防肾病、尿毒症染身

四季提醒



白醋鸭梨 春季助你保肝明目

一片鸭梨几滴醋,这就是广东潮汕人春季保肝明目的小窍门。

将鸭梨去皮切成片,每片鸭梨上滴上一滴白醋后直接吃,1天吃10片,潮汕人的保肝偏方就这么简单。无论大人还是小孩儿,只要肠胃没问题,都可以使用这个偏方。

春季使人情绪高昂,同时也容易肝火过旺,烦躁易怒。而且,进入春季,更容易眼睛发涩、发干、肿胀、视物不清,也同样是因肝旺导致火气上扬,而肝经与目经相通,直接影响到眼睛。

在清肝明目方面,一直重视保健的广东人的做法值得大家借鉴,比上述吃上几片梨更简单的,是茶余饭

后来上一壶杭菊茶。其他食疗药膳的做法还有很多,比如清炖猪排骨或者鸡肉时,放上新鲜的鸡骨草、枸杞草,每天早茶或晚茶,吃上一两小碗。

午饭时来一个百合炒瘦肉,能够清火润燥,有一定的滋补作用。

将适量的绿豆,放在砂锅中清水煮熟,每天三餐前20分钟进食,连吃一周,也可以养肝护肝。

中医还有一种说法是肝与脾互为“母子关系”,所以春季的饮食养生的原则,还应注意养肝健脾为主。如果春天容易出现春困、腿重、头重如裹等症状,尤其要注意。

吴莹

连续熬夜加班后病毒感染诱发肾病;年轻人不把高血压当回事,结果直到病情严重就诊时才发现已是尿毒症了;还有的女性为了春夏季穿着装身材好,盲目求中草药的秘方、偏方减肥,反而吃坏肾脏等……3月13日是第三个“世界肾脏日”。专家提醒,目前正是初春季节交替转换之际,乍暖还寒最容易诱发或加重肾病,市民要特别当心。

现象一:过度劳累诱发肾病

年轻人熬夜、感冒、过度劳累后,很容易诱发肾病。而年轻人往往忙于工作,疏忽健康,直到出现严重症状才就医,为时已晚。在临床门诊中,如今越来越多的年轻人因为不注意劳逸结合,频繁加班,熬夜、过度劳累后出现蛋白尿、血尿等慢性肾病症状,甚至有的初次就诊时,就已发展为尿毒症。

专家指出:“年轻人在感冒、连续加班、过度疲劳,甚至暴饮暴食后,很容易诱发肾病。年轻人平时不注意,直到出现症状,才想到到医院就诊。”

现象二:“偏方”减肥损害肾脏

不少年轻女性希望在春夏季节穿着装身材好,盲目到处求民间的减肥秘方、偏方。中草药、民间的秘方、偏方一定无害吗?记者从不少医院肾内科了解到,因为盲目相信减肥秘方、偏方,服用了不恰当的中草药,直接损害肾脏的病例也不少。

专家提醒,应高度重视中草药对肾脏的损害,市民切忌盲目使用秘方、偏方。对于有肾毒性或暂时不清楚药理作用,但又必须使用的药物,要严密观察尿液和肾功能变化,及时停药。

现象三:患高血压由肾病引起

一位才29岁的年轻人一直血压高,但

他并不把血压高当回事。一年后,当病情严重才到医院就诊时,竟发现已经是尿毒症,只能靠透析来接受治疗、维持生命。其实,高血压实质上是由肾病引起的。

据调查,慢性肾脏病的患病率大约为8%至9%。由于慢性肾脏病起病时表现隐匿,可能没有明显症状,不易引起重视,结果不少病人第一次就医时已是尿毒症。

专家提醒,烟酒、暴饮暴食、过度劳累等不良生活习惯往往会诱发或加重肾病。而高血压、糖尿病、痛风、“三高”代谢综合征等患者,若再吸烟、喝酒、高蛋白、高盐、高脂饮食,更易引起肾脏受损。

现象四:乱补“蛋白质粉”

“蛋白质粉”是现今比较时兴的补品,尤其是探望长辈,更是首选。殊不知,蛋白质粉并不是对所有人都适用的补品,特别是慢性肾脏病患者。不仅不能有利于身体健康,还可能还会产生不利的影响,特别要注意。

专家提醒,慢性肾脏病患者不宜摄入

多做运动 缓解春困



随着天气一天天地渐暖,很多人会时常感觉到困倦,坐在有阳光的地方就想打盹,即使是晚上特意早早地入睡,可是避免不了第二天的睡意绵绵,有时都觉得怎么睡都睡不够。这就是人们常说的“春困”。

由于季节变化的原因,春困不可避免,但是影响了我们工作、学习的效率,尤其是司机朋友更要注意行车安全,提防春困。那么怎么样才能有效缓解春困呢?

早睡早起 接近大自然

良好的休息睡眠,可以使人体得到调整和补充,进一步促使机能承受紧张度能力的增加,减少白天的困倦。睡眠觉不能增加大脑的血液供应,反而会起人的惰性,越睡越困,越睡越懒。还有一点值得注意的是,不要三天两头熬夜,生活要有节奏。到了春天就要经常开窗户,使室内空气流畅;也可以约朋友一起走出户外,举目远眺,让美丽的大自然景色尽收眼底,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困。

饮食调摄 增加蛋白质

现代医学研究表明,春困与人体蛋白质缺乏、机体处于偏酸环境和维生素摄入

不足有关,因此春困时调理饮食应注意增加蛋白质的摄入,如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。

郑州市第三人民医院营养科主治医师张素革介绍,食物味道宜减酸益甘,以养脾气;多食碱性食物如蔬菜水果,以中和体内酸性产物,消除疲劳;不可多食寒凉、油腻、黏滞的食品,更不可过多饮酒;增加维生素的摄入,如维生素C、B等。

另外,孕妇要缓解春困,注意早餐要摄取较多的热量,养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯,以便供给人体充足的热量,理想的饮食安排是:早餐的摄入量最多,中餐次之,晚餐最少。要常吃水果和饮果汁,帮助维持细胞水分。

多做运动 增强免疫力

郑州黄金时代澳瑞特健身俱乐部凯旋门店私人教练李佳琦说,每天进行一些适量的健身锻炼项目。如慢跑、做操、瑜伽、太极等锻炼形式,不要做太激烈的运动,可以有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,“春困”就会缓解。

工作有困意时,可以做些头部的按摩,尽可能地缓解困意。活动活动肢体,使疏松活血,通利关节,使大脑兴奋,保持充沛的精神。

本报记者 张伟

相关链接:

轻松应对办公室春困

利用茶和咖啡
昏头昏脑时,最简单的办法便是给自己泡一杯浓茶或者咖啡。这些饮料提神醒脑,从古至今都很有效。同时,从起身、洗杯子,到饮水机旁倒水,整个动作过程都会给你带来片刻的清醒。趁这段清醒,赶紧投入你的工作。

香氛饰品或者干花
美好的气味也有清醒头脑的作用。时常在办公室的桌上放一些清新怡人的香氛饰品或者干花,不仅使单调的办公环境得到点缀,也会让你不再昏昏欲睡。在精神不振的时候,闻一下,立刻觉得恍若置身于美丽的大自然中,闭上眼睛,办公室里的沉闷便消失得无影无踪。

嚼薄荷糖
吃一片香口胶或者薄荷糖,无疑也有助于提神醒脑。中午饭后,遇上同事都在,不妨每人发一圈。口气清新,也有助于改善人际关系,喜欢你与聊天的人多起来,多说话,自然也就不会想到去困倦。

调温度
有时候室温也是个很重要的因素。现代的办公条件,中央空调总是将冬日的OFFICE变得如春天一般的温暖。本来嘛,“春困不觉晓”,这样的温度人是舒服了,却免不了昏昏欲睡。唯一的办法是:降温,开窗透气,外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力。
伊文

新生儿结膜炎家庭护理法



辛女士:我家宝宝出生有20天了,今天早起看她眼睛红红的,还有很多眼屎,是得了什么病?我该怎么办?

郑州市妇幼保健院儿科副主任医师闫瑰娟:新生儿易得新生儿结膜炎,主要原因有三个。一是新生儿对病菌的抵抗力太弱,很多对成人或大儿童不会致病的细菌,也可能让他们遭受感染;二是新生儿泪腺未发育完善,眼泪较少,不易将侵入的病菌冲洗掉,使它们在眼部繁殖发生眼结膜炎;三是出生时,胎儿头部要经过阴道,眼部易被这些部位的病菌污染而被感染,调查发现阴道分娩时,母体阴道分泌物检查衣原体阳性者,新生儿感染衣原体的几率可达到70%,其中18%~50%会发生新生儿衣原体眼结膜炎。新生儿患结膜炎后,眼睛会红肿、怕光、流泪,并有很多粘液性

或脓性分泌物,晨起时还能看到因分泌物在眼睑缘蓄积变干,而使上下眼睑的睫毛粘在一起。家长要勤观察宝宝,及时为宝宝清除分泌物,清洗前护理者要先用流动的水将手洗净,再用棉签蘸清水将宝宝的眼部分泌物,轻轻擦洗干净,如果睫毛上粘有较多分泌物时,用消毒棉球蘸上温开水湿敷一会儿,再换湿棉球从眼内侧向外侧轻轻擦拭,一次用一个棉球(不能重复使用),直到擦干净为止。一般宝宝出生后常用0.25%的氯霉素眼药水滴眼,以预防新生儿结膜炎。如果是淋球菌感染选用青霉素眼药膏,还可服用0.5%金霉素眼药水或0.1%的利福平眼药水滴眼。对宝宝用过的物品,尤其是毛巾、手帕要进行消毒,并在阳光下晾晒。

养生苑

春补养生 受益多多

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

春季总是令人兴奋,而春天的气候却变化无常,昼夜温差大。已经退休的王大爷最近晚上睡觉时都会感到被子一阵冰凉,要很长一段时间才能让整个被窝暖起来,即使盖在厚厚的大棉被里,热量始终到不了两只脚冰凉,别人出门穿三件衣服就够,可他总要穿个五六件。他像很多中老年人一样长期服用六味地黄丸,却还是乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症状没有改善,这到底是什么原因呢?仲景堂大药房执业药师曹泰山说:初入春很多老年人都会感到手脚冰冷,区分不清症状就乱补一通。专家指出,肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心灼热、头昏耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性月经不调等表现;阳虚有腰膝冷痛酸软、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症状;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症状。不知道自己“肾阴虚”,还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。

多数老人补肾不对症。长期服用六味地黄丸却感觉不到起色,原因多为补不对症。传统名方六味地黄丸专补肾阴虚;金匮肾气丸专补肾阳虚;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型补药。曹泰山提醒那些对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳双虚,或有气虚症状的市民可服用参杞杜仲丸,该药原方名神仙不老丸。该药是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补肾,平衡阴阳。人参,补五脏却不足乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症没有改善,这到底是什么原因呢?仲景堂大药房执业药师曹泰山说:初入春很多老年人都会感到手脚冰冷,区分不清症状就乱补一通。专家指出,肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心灼热、头昏耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性月经不调等表现;阳虚有腰膝冷痛酸软、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症状;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症状。不知道自己“肾阴虚”,还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。

“膝关节病十年”遇良药一夜显奇效

特大优惠正在进行中 6送1 12送3 18送6

骨质增生、滑膜炎、膝骨软化、半月板损伤等引起的关节上下楼疼痛、撑不住劲、蹲不下,坐久站起时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀、积水,甚至变形……

特效新药“仙草祛痛膏”运用现代工艺提取,药力是一般药物的20倍。直透皮下骨质,先消除炎症、水肿,再钝化骨刺,营养修复软骨,达到治疗的根本目的,急性患者24小时见效,一

个礼拜即可恢复正常生活,连续用药三个月,拍片检查可见病灶消失,一切恢复正常。

一疗程 18天,轻症4-6盒,重症7-12盒,市内免费送药。

骨病咨询热线:0371-68658202
地址:郑州医学院门诊楼斜对面九州通大药房

治白发 就用人参首乌胶囊

甘肃西峰制药厂精选麦积山原始森林生长期长、纯天然、无污染、药力强的红参、何首乌等名贵药材,采用现在工艺浓缩提纯制成新一代治白发良药——人参首乌胶囊。
人参首乌胶囊,富含“酪氨酸转氨酶”及多种微量元素,激活色素细胞。酪氨酸转氨酶能直达发根,激活酪氨酸的活性,促使色素细胞大量分泌黑色素,令白发变黑,乌黑亮泽。
人参首乌胶囊具有凉血固肾、滋阴健脑、滋补肝肾、补益精血、调和阴阳之功效。善补肾精,肾主骨生髓充脑,其华在发,精可化血,血可滋养发根。通过补精血,使人体机能提高,精血充盈,从而排除微循环障碍,保障发根产生乌发所需要营养因子的正常供给,达到从根本上治愈白发,改善发质的目的。
为了让白发的朋友早日康复,厂家研究决定举行“原价118元/盒,现价98元/盒,同时买4盒送1盒”的特大优惠活动。
乌发热线:0371-66620595
经销地址:同德堂大药房(黄河路市五院对面)

告别疝气 无需手术

疝气是常见病,其中老年疝气更是多见,如不及时治疗,则反复发作,可形成嵌顿性疝气,严重者会出现肠梗阻、肠坏死等危险,危及生命。
管城区刘大爷患有疝气,站立时有肿块突出,平躺时恢复正常。当医生的儿子心疼父亲,知道手术痛苦容易复发,便打听到了沃普(美国)研制的“消疝+1”可以不用手术治疗疝气,便买来给父亲用。就这样刘大爷用了沃普(美国)“消疝+1”,两天后疼痛减轻许多,饭也吃得下了,大便也通畅了,坚持贴完一个疗程,突出的肿块基本消失,疝内容物回到了正常位置。接着用完第二个疗程后,疝气完全康复了。
“消疝+1”适用于腹股沟直疝、斜疝、脐疝、股疝、腹壁疝、切口疝、小儿、中老年疝气及鞘膜积液等。当日起效,连续使用2-3个疗程即可治愈。
一次性购买一疗程者均赠送价值98元的外用疝气药袋两条。
康复热线:69130739 市内免费送药
经销:亚细亚一楼医药部2区
地址:紫荆山百货大楼二楼医药部四区

贺中国农科院蜜蜂研究所 建所50周年

中国农科院蜜蜂研究所成立于1958年,是我国国家级蜂业科学综合研究所,建所50年来,先后承担了国家“九五”“十五”重点科技攻关项目以及“蜂胶除铅技术产业化项目”、国家“863”“948”项目等,取得了一系列的重大科研成果,为我国的蜂业科学发展做出了巨大的贡献。上世纪90年代以来,为了配合农业部提出的“高效利用蜂资源,为百姓健康服务”的要求,蜜蜂研究所组织大批蜂业科技精英,倾心打造了以华兴牌蜂胶为主的华兴系列蜂产品。自上市以来,已为无数消费者带来了健康和快乐,同时也获得了我国蜂产品界“十大影响力品牌”“全国消费者放心品牌”等多项荣誉。值此建所50周年之际,中国农科院蜜蜂研究所郑州服务中心特在郑州举办“蜂产品与人类健康”大型报告会,以更好地推广和普及蜂产品知识,具体情况如下:

主讲嘉宾:金振明(教授)中国农科院蜜蜂研究所原所长 世界蜂联执行委员
内容:1.蜂产品与糖尿病、心脑血管疾病及胃肠道疾病
2.蜂产品常识
3.如何鉴别蜂产品的优劣
时间:2008年3月22日
(注:报告会现场还将举行大型优惠活动,欲参会的顾客请尽快与各服务中心联系领取入场券,凭券入场)
中国农科院蜜蜂研究所郑州服务中心
高山路店:高山路与伊河路交叉口东北角(华兴蜂胶)
电话:67716558
纬三路店:花园路与纬三路交叉口向西200米路南(华兴蜂产品) 电话:65992308