

莫因严寒纵美酒

见习记者 孙野

健康资讯

我市4家药店有了国医馆

本报讯(记者汪辉 通讯员王欣)“前厅看病,后堂抓药”,这个中医传统看病模式再次走进广大市民的生活中。25日,我市第一家中医坐堂医馆——张仲景国医馆在4家张仲景大药房揭牌成立。

当日,在同乐路张仲景大药房,来自河南中医药大学第三附属医院等医院8位知名老中医,现场为前来购药的市民把脉问诊。家住同乐路的李大妈,患有高血压、糖尿病等多种疾病,经常往医院跑。走出国家级名老中医侯士良门诊,老人高兴地说:“这家门口药店有了老中医坐诊,不用排队,方便省时,取药也方便。”

“中医有几千年的历史,看病具有方便、价廉的优势,让安全、有效的中医治疗回到基层,缓解百姓‘看病难、看病贵’,这也是中医坐堂试点的主要目的。”省中医药管理局业务处处长张健锋介绍,2007年7月,国家中医药管理局、卫生部联合在全国9个省市开展中医坐堂医馆试点工作。2010年10月,国家制定下发了《中医坐堂医馆管理办法》和《中医坐堂医馆基本标准》;2011年10月,省中医药管理局召开全国名老中医座谈会商讨中医坐堂规划,宛西制药、张仲景大药房一直以来积极弘扬中医药文化,并最终成就了郑州市第一家中医坐堂大药房。

宛西制药集团董事长孙耀志说,目前,国医馆除了在张仲景大药房中心店设立外,还在桐柏路店、商城路一店、新郑路店设立,聘请的名医包括国家公布的国家名老中医、省内取得突出贡献的名老中医等,坚持用最地道的药材、最齐全的饮片、最信赖的医师团队、最专业的服务、最规范的流程为河南中医药事业发展树立典范,为广大老百姓服务。

15天婴儿接受肾积水术

本报讯(记者汪辉 通讯员华小亚)一个出生刚刚15天的婴儿海海,日前在郑大三附院接受了肾积水手术。为这么小的患儿行肾积水手术,在我省尚属首例。

海海的母亲刘女士说,她怀孕7个月做围保时发现了胎儿左肾积水。等海海出生一周后,肾积水日益严重。家人焦急万分,跑遍北京、上海等地大医院咨询,都说孩子太小,手术风险太大,要么等孩子大一些再手术,要么先进行肾造瘘手术,半年后再做肾积水手术。但腹部带着尿管的造瘘管半年,护理、生活都不方便,而且容易感染。

日前,抱着试试看的心里,她们带着海海来到郑大三附院。该院泌尿外科主任张立华确诊海海患的是先天性输尿管狭窄引起的肾积水,目前肾功能已严重受损。为了防止肾积水加重、肾功能继续恶化,决定通过一次手术,彻底解决肾积水问题。12月9日,专家成功为海海实施了手术。

女婴百天拍照灼伤眼

本报讯 坐在省眼科医院候诊室里,来自金水区的郭女士心里悔恨交加,原来给3个月大的宝宝拍照不慎,让宝宝的眼睛出现了问题。

女儿的出生给郭女士家人带来了无尽的幸福和快乐。为了给女儿留下美好的回忆,夫妻俩特意买了相机,每天都要给女儿拍几张照片保存。听朋友说,孩子刚出生时不能用闪光灯拍照,郭女士夫妻俩一直都很注意。但女儿满百天那天,他们打开了相机闪光灯为女儿连拍十多张照片。不想第二天,女儿双眼红肿,不停地流泪。

“家长们爱孩子,想给孩子留下一些美好的记忆,心情可以理解,但是做法并不可取。”省眼科医院视光中心刘向前教授说,婴儿的眼球尚未发育成熟,特别是视网膜的黄斑区域十分脆弱,面对闪光灯的强光闪烁照射,婴儿的视网膜神经细胞极易受到破坏,严重者治疗不当或者延误治疗还可能致失明。

刘向前教授提醒说,除了闪光灯的强光照射,生活中还有很多情况下会有强光照射,其中最常见的是太阳光和电焊光。太阳光中的紫外线会对人的角膜产生伤害,其他一些有害光线则会伤害人的视网膜,因此带婴儿外出时,注意不要让婴儿直视太阳。(袁方)

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛,上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起来时关节僵硬迈不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大踏步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。仙草骨痛贴岁尾感恩回馈:老顾客本周买一个疗程送一个疗程。

康复热线: 0371-53788206 65030181
市内送货,外地邮寄,药到付款。
专销地址:郑州市经三路纬五路河南省人民医院斜对面九州通大药房

岁末将至,天寒地冻。自古以来,美酒御寒已是人们最耳熟能详的方法了。酒是一种食品,更是一种文化;也是社交文化的载体之一。专家指出,经常饮酒过量,酗酒无度,对身体的伤害巨大,要加以重视。

日常生活中,我们经常能看到或者听到一些因饮酒过量而出现健康损害或者是危及生命的案例。

郑州市第二人民医院心血管内科科主任范萍说,由于酒里含有酒精,可引发神经短暂的兴奋,令全身有种温暖、舒适的错觉,这是一种正常的生理反应。人们喝酒后会有热乎乎的感觉,是因为酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管变粗,血液加速流向皮肤所致,感到温暖的只是皮肤表面。

事实上,因身体散热速度加快而付出的热量,比酒精供给的热量还要多。受酒精刺激,血管不能及时收缩防止血液向外输送热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更冷,有时还会冷得起鸡皮疙瘩。

在冬天喝少量酒的确对于身体有益,但绝不能过量。范萍说,如果每天摄入的乙醇大于50克(折算为普通的白酒大约是100克),高血压的发病率将明显增加。不少老人在饮酒时都会超过这个量,因此,极易引发一些慢性心脑血管疾病。特别是一些烈性酒,喝多了可能会造成脑出血等急症危及生命,因此建议老年人尽量少饮酒,最好不饮酒。

范萍说,过量饮酒首先损伤消化系统。酒可促进胃酸分泌,过多的胃酸可引起胃炎和胃溃疡;酒精吸收后进入血液循环,90%要经过肝脏的分解,过量饮酒,经常饮酒可使肝脏内分解酒精的酶相对不足,从而对肝脏产生损害,可



制图 柴莹莹

引起酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化。暴饮暴食和过量饮酒都可以引起急性胰腺炎,严重者可能导致死亡。

酒精属微毒类,对中枢神经系统的作用是先兴奋后抑制,具体表现先是语言增多,然后反应变慢,身体难以平衡,严重者致呼吸、循环衰竭。经常饮酒还可能引起大脑萎缩。此外饮酒还可能引起心肌损伤、阳痿、慢性腹泻、营养不良等。

一般来说,冬季饮酒每天以50克以下为宜,白酒的话最好控制在30克左右,浅尝辄止。肝炎病患者、心血管疾病患者、消化系统疾病患者、营养不良者及饮酒过敏者应禁用酒类。

当饮酒不可避免时,要想办法最大限度地减少酒精对健康的损害。范萍给出了三个预防方法。

首先,肝病、糖尿病、心脑血管疾病、消化系统炎症、溃疡病患者要忌酒。研究表明,即使经常喝少量的酒也可以损伤心肌。其次,不要经常饮酒,饮酒时要掌握好适合自己的量,避免出现头晕、恶心、呕吐等急性酒精中毒症状。第三,要尽量减轻酒精对健康的危害,如喝酒前可先吃点高脂肪、高蛋白食品(肉、牛奶等)以减慢对酒精的吸收;饮酒时不吃生韭菜,酒后不吃得饱。

此外,记者采访多位医学专家得知,市售的解酒产品多半对身体危害很大,目前医学上还没有真正意义上的解酒药,也没有听说有解酒产品能对酒精进入人体产生的副作用起到预防或阻断作用。解酒药根本不能杜绝酒精对肝脏的伤害,反而会让饮酒者放松警惕,误了病情。

图片新闻



省人民医院“温暖冬天”爱心捐赠、大型义诊活动日前走进汝阳县三屯镇秦岭村,为当地百姓送去爱心。 许晓波 摄

健康饮食

女人御寒 中药四大“名补”



冬虫夏草:补阴虚

冬虫夏草性温,味甘,入肺、肾二经,有补虚损、益精气、止咳化痰之功效。现代药理研究表明,冬虫夏草含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、矿物质、虫草酸、虫草素和维生素B12等成分,有增强免疫功能、增加心肌血流量、降低胆固醇、抗缺氧、抗癌、抗病毒、抗菌和镇静等作用。

推荐:虫草全鸭

取老公鸭1只,冬虫夏草10克。鸭去毛及内脏,将鸭头顺颈劈开,将冬虫夏草数枚装入鸭头和颈内,余下的和生姜、葱白一起装入鸭腹内,放入盆中,注入清汤,用食盐、胡椒粉、料酒调好味,密封盆口,上笼蒸约2小时,出笼后抹上生姜、葱白,加味精,即成一道闻名遐迩的“虫草全鸭”。

鹿茸:补阳虚

鹿茸性温,味甘咸,入

肝、肾二经,有补肾壮阳之效。现代药理研究表明,鹿茸精含多种氨基酸、硫酸软骨素、雌酮、骨胶原、蛋白质和钙、磷、镁等矿物质,有滋补、强壮作用,可使血中的红细胞、血红蛋白和网织红细胞增加,中等剂量可加强心肌收缩力,对心衰有强心作用。

推荐:鹿茸小米粥

研末,每次取1克,放小米粥内服用。市面上有以鹿茸为主料制成的十补丸、口服液等药,可按药品说明书服用。

人参:补气虚

人参性温,味甘微苦,入脾、肺二经,大补元气。现代药理研究发现,其主要有效成分为人参皂甙和黄酮类物质,分别有抗衰老、抗肿瘤、对抗有害物质、抗肿瘤等功能,增加冠状动脉血流量,减少心肌耗氧量,防止血管硬化等作用。

推荐:人参茶

将人参切成薄片,每次取2-3克放入杯内加开水,浸泡1小时后便可饮用,饮完后再加入新水,如此循环。最好12小时内服用完毕,最后嚼服人参片,也可将人参片直接含服。

阿胶:补血虚

阿胶性平,味甘,入肺、肝、肾诸经,以滋阴养血著称。又因阿胶对调治各种妇科病有独特之功,尤得女士们青睐。

推荐:阿胶冰糖煲芝麻

取阿胶5-10克,加黄酒适量,隔水蒸服。或取阿胶500克,浸在1500克黄酒内,等胶块散成海绵状,隔水蒸成液体,趁热加冰糖1000克,当糖与胶溶为一体时,加入炒熟的黑芝麻及敲碎的核桃肉各适量,制成黏稠膏滋,每日早晚各取1-2匙,以温开水送服。 王玮

现场播报

我省5家医院荣获“2011医院改革创新奖”



图为市二院代表(左二)上台领奖

本报讯(记者汪辉 通讯员宋达 曹咏周 侯亮 刘成成)2011医院改革创新亮点颁奖盛典日前举行。我省5家医院荣获医院改革创新奖。

“改革创新医院”评选活动由卫生部医疗服务监管司、健康报社主办,旨在汇集改革亮点、共享创新成果、推进医改进程。我省获改革创新奖的医院有郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院、郑州市第二人民医院、焦作市第二人民医院和安阳县总医院。

同时,金水区总医院院长周国平获评全国“十大医改新闻人物”。此次盛典还推选了“预约挂号服务全面开展,颠覆传统就医模式;缩短平均住院日,努力缓解医疗供需矛盾;医院信息化建设提速等10项最具影响力的医改创新行动,全面推进公立医院在改进医疗服务、提升医疗质量、提高运行效率、解决‘看病难、看病贵’等问题上做出的努力。”

养老保健

冬天老人吃点零食 核桃栗子抗衰老

吃零食,一般都是年轻人的专利。其实,老人吃点零食,对延年益寿,祛病强身也大有裨益。老人是发生营养不良的重要人群,消化液分泌减少,消化吸收功能下降,使老人的营养摄入相对减少,因此三餐之外适当吃些零食,能补充营养。此外,冬季老人需要消耗更多的热量来御寒,适当摄入零食可以保证热量充足。

从心理学角度来说,吃零食还有着积极的心理保健作用,吃零食时,往往是在放松的心境下进行的,这就使兴奋的大脑转为抑制的状态,从而获得身心的调节与情绪的转移。

那么,哪些零食适合老人呢?这要根据老人自身的需求。比如微量元素硒不足与低下,正是冠心病、白内障以及某些肿瘤等疾病发生的原因之一。因此,平时常吃些含硒元素的花生、核桃、葵花子、板栗等零食,对延缓衰老有积极作用。

记忆力减退是老年人普遍现象,因此,老年朋友除吃核桃外,还可以吃些松子、杏仁、榛子、花生等。这些坚果中含有不饱和脂肪酸,对心脏有益;板栗能补肾气,还能抵饿,也是冬季零食好选择。爱吃甜食的老人可以备一些黑巧克力,可以快速补充体力,还有提神功效。老年女性可以备点干枣,每天嚼上两个,补血健脾。酸奶也是好选择,只是酸奶必须低温饮用,脾胃虚弱的老人要谨慎。患糖尿病的老年人尽量不要选择饼干、糕点类零食;患有动脉硬化的老年患者,可吃些富含维生素C、E和抗氧化剂的零食,如葡萄干等。脾胃功能差的老人,可以将水果制成水果羹,加些蜂蜜,效果不错。某些蔬菜,也可以当作零食来吃,如蒸山药、红薯、南瓜等。

上午10点左右,下午3点左右是吃零食的最佳时间,此时早午饭已经消化,不会影响接下来的正常饮食。需要注意的是,零食不要过量,只是一种补充。另外,尽量不要选择熏烤、油炸类零食。 欣文

健康提醒

经常视力疲劳 谨防结膜发炎

结膜炎的发生主要与环境 and 用眼习惯有关。随着卫生条件的改善,感染性结膜炎发病逐渐减少,而非感染性的慢性结膜炎病例越来越多。这是因为导致非感染性慢性结膜炎的原因以不良环境和生活方式为主,包括:风沙、灰尘、烟雾、强光及有害气体的刺激;经常熬夜、睡眠不足、嗜烟过度、用眼疲劳等。尤其是长时间操作电脑或上网对眼睛伤害大,一方面,电脑视疲劳综合征可引起结膜炎症状;另一方面,电脑引起的干眼症也可引起加重结膜炎。长期使用某些化妆品或眼药也是原因。

对于非感染性的慢性结膜炎,绝对不能滥用抗生素类眼药。应在治疗前查找病因,继而采取相应的措施,如改善工作和生活环境;讲究个人卫生;避免疲劳用眼;保证充分睡眠;长期在户外工作者最好佩戴护目镜;矫正屈光不正和斜视;积极治疗患者的原有眼病。 孙野