

红薯趁热吃易消化



红薯，如今已经大步走上了人们的餐桌。红薯营养可口，具有宽肠通便、防癌抗癌、防止动脉硬化、提高免疫力等养生保健作用，食用方法也是多种多样，

但须注意的是，食用红薯时一定要吃熟的热红薯，不要吃生、冷的红薯。

因为生红薯含有生淀粉，人吃后不能消化它，而且容易导致腹泻。加热时，在淀粉酶的作用下，淀粉转变成糖，红薯不但变软，也变得更甜，易于被人体吸收。熟红薯放凉之后，会产生气化酶，进而在人体内制造大量二氧化碳，使人感觉腹胀，增多排气次数。因此，不要吃生冷的红薯。

营养人生

患了难治性类风湿关节炎怎么办？



张振春
副主任医师，临沂市人民医院风湿科主任，市人民医院骨科医院副院长、医务办公室主任，同时担任临沂市中西医结合学会副主任委员，山东省风湿病学会会员。从事风湿病学研究多年，能熟练掌握风湿性疾病的诊断及治疗工作，率先在临沂市开展了风湿病的诊断治疗，成立了风湿科。目前为临沂市风湿病专业学术带头人。

什么样的关节炎算是患了难治性类风湿关节炎？所谓难治性RA，是指用2种或2种以上的DMARDs联合治疗至少半年，而疗效不满意者，占总RA人数的10-20%。

近几年，来氟米特作为一种新型免疫抑制剂在RA治疗中应用日趋广泛。环孢素A单用或与其它DMARD联合用，在一些难治性RA中也有较好的疗效。

生物制剂的应用：
如可溶性TNF-α受体融合蛋白Etanercept，国产的商品名为益赛普，抗TNF单抗，商品名为类克他们在难治性RA治疗中

取得令人鼓舞的疗效。

近年来，国内外均有报道CTX冲击(400mg，2周1次，或800mg，2-4周1次)治疗对难治性RA取得满意疗效。类固醇皮质激素的应用，可起“桥梁”作用，诱导病情尽快缓解。免疫吸附疗法，2002年美国风湿病年会在RA治疗指南修订中将免疫吸附疗法列为RA的治疗方法之一。造血干细胞移植，实际上是一种强化免疫抑制治疗，对难治性RA的近期疗效肯定，远期疗效尚待进一步观察。

记者 张建峰 通讯员 刘伟

18年癫痫 抑郁 精神分裂 5个月好了

3.15 电码防伪 签约治疗 我国百万患者受益 (药到付款)

【科研背景】2008年，人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶”。并由**中国北大脑病基因研究院**联合美国诺美生物制药集团，依托现代化实验室，专门针对癫痫和精神障碍进行攻关终于获得全新突破！成功研制出新一代绿色纯中药——诺美·抗癫王和诺美·清脑安神丸。第一次全面实现了大脑功能的自动调节！

(一)癫痫：诺美抗癫王适应人群：大发作、小发作和局部性发作。如流口水、咬舌、两眼上翻、四肢抽搐、失神、僵直等症①成功运用脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶，有效修复

受损脑细胞和变异星型胶质细胞，彻底清除病灶。②高能活效因子靶向调控大脑神经元，快速镇静和抑制神经元异常放电，从而阻断癫痫的各种并发症。③有效调节脑细胞体液免疫，营养、还原病人的精、气、神，抗癫强度大，抗癫痫谱广。

(二)精神分裂：诺美清脑安神丸适应人群：胡言乱语、幻听幻觉、自笑、打人毁物、强迫恐惧、狂躁不安等症①能快速穿透血脑屏障，显著改善丘脑的紊乱状态，提高脑垂体对外界的抵抗力，再大的压力、刺激、惊吓，大脑信号都能正常传递。②健脑益智，开窍醒脑，有效运用生物活性细胞，直接接触、清除坏死脑细胞，

修复目标细胞，迅速改变精神分裂症状。

(三)抑郁失眠：诺美清脑安神丸系列：舒肝解郁、宁心安神，有效促进脑部血养供应，还原大脑清新状态，彻底改善失眠、多梦易醒、心烦焦虑、敏感多疑、自卑自闭、情绪低落等症。

无论病史长短，有无遗传倾向，一般3至5疗程可康复停药。

病例选登：刘敏，病案号012540，22岁癫痫病史13年，大发作，精神运动性发作，为复杂性癫痫，多方治疗，效果不佳，因长期服用多种西药，导致药物依赖，后期病情加重甚至无法控制且有中毒现象，我院发

起“送医下乡活动”期间给以诺美·抗癫王治疗2疗程后，病情明显好转，并建议继续治疗，不到半年时间痊愈！回访至今未复发。

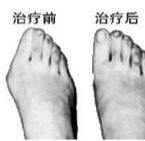
王振新，病例号027632，40岁，精神病史15年，间歇性发作，发作时胡言乱语、幻听幻觉，有时还有攻击行为，服用多种药物治疗，始终控制不佳，导致病情日益严重，行为无法自控，自理能力很差。服用本院诺美·清脑安神丸治疗3疗程后，情绪稳定，续服2疗程后痊愈。随访无复发。

诺美·抗癫王和诺美·清脑安神丸由中国质检协会提供防伪标识！特别提示：“救脑爱心工程”由

政府财政补贴现已全面启动！活动期间，药费补贴50%，1疗程为1个月(原价1380元，现价690元)一次性购3疗程送1疗程，并发送免费治疗金卡，每人每次最多限购3疗程。20天无效无条件原款返回，10年内偶有复发凭金卡免费治疗。(活动截止1月31日)

全国免费专家电话：400 600 4902
康复热线：010-5129 0840(共五线)
专家手机：186 1110 2410
门诊地址：北京市顺义区天北路136号
官方网址：www.nbkf99.com
亚洲地区技术指导及诊疗机构：中国北大脑病基因研究院

微创祛大脚骨 专治静脉曲张



拇指外翻俗称：“大脚骨”，多数病例有遗传因素，早期无太多不适，后期患有拇囊炎、行走疼痛，甚至大拇指与二拇指相背，无法穿鞋。

本院为解决广大患者脚疾，特引进韩式微创大脚骨精密治疗仪，矫正拇指外翻，该手术刀口仅3毫米，不留疤痕，无需住院，术后生活能自理，是治疗大脚骨的最佳疗法！

电话：0539-8125933
院址：桃源大世界东500米路北天元医院二楼外科3

临沂天元医院静脉曲张科是在我院雄厚的技术力量、先进的医疗设备的基础上，全面引进静脉曲张、静脉炎、老烂腿的诊治技术。经治疗后24小时曲张静脉即消失，不住院，不开刀，安全无痛苦，不复发，不影响工作和劳动，随治随走。一次治疗只需15分钟即可。为确保疗效，凡治疗后均发信誉卡跟踪观察。(独家技术，别无分枝)

特大喜讯：为使患者早日康复，本院举行大型优惠特诊活动，时间：1月5日-1月20日期间：治疗费优惠30%，免挂号费和检查费。

静脉曲张科热线：8125933
地址：临沂市银雀山路东段烈士陵园北门对过，天元医院

哮喘气管炎 彻底治疗 耳鸣耳聋

冬病多发及时治

治疗费只收30%

我院独家采用中国中医研究院最新科研成果，采用经络基因免疫疗法。1、快速调节免疫功能，增加抗病力；2、清除体内沉积的毒素过敏源；3、解除气管痉挛；4、修复气管粘膜，结合中药秘方，消炎、祛痰、止咳、平喘、消除复发根源，当天见效，一般2-3次即可康复，是久治不愈的咳嗽、多痰、哮喘、气管炎、肺气肿等病人的福音，该技术仅临沂康源医院独家拥有，仅此一家。 康复热线：0539-8882100 3121120

我院新引进“超频共振耳鸣、耳聋治疗仪”，利用量化的生物共振波频，配合药物，直达病灶，增强细胞再生，激发与激活神经细胞，促进局部血液与淋巴循环加强代谢，改善局部组织营养，对急、慢性中耳炎、老年性、噪音性、突发性、神经性、药物性等耳鸣、耳聋病人，尤其是久治不愈的病人，一般只需5-10天即可治愈，且愈后不复发，无任何副作用，不影响工作与学习。

康复热线：0539-3121120

院址：临沂通达路与解放路交汇向南200米路东院内二楼内科(原老长途汽车站东门对过康源医院)

活动脚趾健脾

从经络看，胃经经过脚的第二趾和第三趾之间，管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。一般来说，胃肠功能强的人，站立时脚趾抓地也很牢固。因此，胃肠功能较弱的人，不妨经常锻炼脚趾。方法有：脚趾抓地站立或坐姿，将双脚放平，紧贴地面，与肩同宽，脚趾可练习抓地，放松相结合的方式，对经络形成松紧交替刺激。

痔瘘 导致 直肠癌

排便疼痛、困难、便血、肿块脱出，久治不愈，警惕诱发直肠癌。我院是市直、区直医保定点医院。独家采用荣获国家发明专利的最新科研成果《BBH痔瘘根治技术》国家专利号：0810132606.5。

光磁共振，根部气化，不开刀，不住院，无痛苦，随治随走，几分钟轻松治愈：内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、脱肛、肛门潮湿瘙痒、便血、直肠肿瘤、肿块脱出、直肠炎、便秘等肛肠病。准确检查，一次治愈，让疗效证明。鲁医广(2010第05-07-090号) 7160353

杜主任电话：0539-8038120

地址：临西一路与北园路交会处华苑医院二楼肛肠病治疗中心

临沂寻医问药订版电话 15305391088

修复疤痕大型特诊

我院是第一家专门从事疤痕治疗的专业机构，采用国际Envoy强力型高科技疤痕治疗仪，运用真空下高速喷射的水晶粒，在表皮层人工制造密集的微小创孔，利用上皮细胞再生原理，刺激上皮细胞快速更新，再结合世界尖端生物工程技术提取的高活性细胞生化因子对皮肤生理性调整，使不完整皮肤自然、光滑美观。效果已处于国内领先水平，特别对青春痘、水痘、痊愈后留下的凹坑及各种原因形成的凹陷疤痕都已基本能做到长平。

治疗特点：该疗法全程电脑操作，只需几分钟，无痛苦，不手术、无需麻醉，随治随

走，不影响工作学习等优点，是目前治疗多种疤痕最佳选择。

治疗范围：各类烧烫伤疤痕、纹眉、痤疮、手术、车祸、剖腹产、妊娠纹等疤痕；刀伤疤、烟疤、疙瘩疤、色素疤、各种新旧疤痕，同时寻找各种疑难疤痕，久治不愈疤痕。

响应国家惠民医疗政策，为爱美人士早日康复，特邀疤痕修复专家来我院亲诊，期间免挂号费、检查费，治疗费优惠50%。 专业精神出专业成果

疤痕修复热线：0539-7167658
地址：临西一路与北园路交会处华苑医院三楼外一科

不手术一次性治疗静脉曲张、老烂腿

静脉曲张是一种常见病。主要表现为下肢静脉曲张，迂曲蚯蚓状、盘绕成团、色素沉着、酸胀、麻木、瘙痒、疲劳沉重感。晚期可并发小腿慢性溃疡(俗称老烂腿)。

传统治疗静脉曲张的方法多用开刀手术，术后易复发，留下很多疤痕，疼痛且不美观，住院时间长。临沂市鲁南医院采用局部高分子介入疗法，一次性治疗下肢静脉曲张，一次治疗仅需10分钟，治疗后突起的静脉24小时即可消失。

该疗法轻松安全，不手术、不住院，随治随走，不复发。其特点：介入治疗费用只有手术费的1/3，复查免费，信誉卡跟踪服务。咨询热线：0539-6308477 8311305
院址：临沂市金雀山一路91号鲁南医院一楼静脉曲张科(荣华大酒店对过)乘2、3、9、13、17、21、25、32、35、36、38、39路车到慧谷时空站下车即可。

热线：0539-8886357 免费送货
地址：忠信堂大药房(原146医院南10米路东，沂州路和金雀山路交叉口北50米) 全市免费邮寄，市区免费送货。

痞子 痼子 扁平疣 肉赘 老年斑

五妙水仙膏 一抹就掉 不留疤 安全方便

痼子、扁平疣等由人类乳头瘤病毒引起，若不及时治疗，不仅会自身传染还会传染家人和朋友。

福邦“五妙水仙膏”国药准字(Z32020217)是著名皮肤权威周达春教授独创的外用良药。专治各种疣、痣、汗管瘤、老年斑、肉赘、血管瘤、结节性痒疹、带状疱疹、鸡眼、毛囊炎、疖、疖等多种皮肤

专治鼻咽炎打呼噜

为了让每一位鼻炎、咽炎、打呼噜患者早日康复，临沂天元医院巨资引进美国高科技全电脑，数码等离子治疗仪针对各种鼻咽炎，打呼噜实行一次性治疗，不出血、无痛苦，不住院随治随走，不影响工作、学习等优点。是您治疗的最佳医院。治疗鼻炎、咽炎、打呼噜就到临沂天元医院。

牛皮癣净血疗法

—新科技治疗简介

牛皮癣是顽固性皮肤病，传统的治疗虽然暂时控制，但容易复发。作为临沂市直定点医院。我院独家引进光量子(UVA)血液净化治疗设备，能够直接对血液进行净化处理。且安全无副作用，一般只需一个疗程即可治愈，且愈后不复发为根本目的。是银屑病患者的最佳选择。

电话：0539-7162036 8778301
院址：临西一路与北园路交会华苑医院二楼

年关聚餐“减食法”

宴席，尤其是饭店的宴席，往往吃进大量的高蛋白高脂肪高糖高盐食物，不仅让肠胃负担沉重，也让肝、肾负担加重。

“减食法”适合于偶然一天多吃的情况。如果连续好多天每天都吃得多，之后再一天减食就没有太大意义了，毕竟一天减食也消耗不了多日累计下的超高能量，你仍然会有健康风险。

如果吃的肉已经达到一天的对肉的摄取量了，则以素食为主，多吃素菜，让热量和食量都得到更好的控制。运动帮助消化，吃多了就该多走走动动散散步，持续至少30分钟。活动既能消耗能量，又能促进胃肠道蠕动，促进新陈代谢。