

春季养生不只一点点

在天气多变的季节,除了感冒之外,还容易发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎以及呼吸道疾病,康华医院中医科林医生称,这个节气亦是多种慢性疾病易复发之时,如关节炎、哮喘、精神病等,所以在春天,市民注意饮食忌讳,少吃海虾、羊肉等发物,尽量避免“病从口入”。坚持多做运动,增强身体抵抗力,保持良好的心态拒绝春困疲惫等春日综合征。

保持好心情 增强抵抗力

最近,多变的天气不仅让人们频繁感染上呼吸道疾病,连那些慢性疾病也开始蔓延滋生。这不仅



仅是增减衣物不适当造成,还有饮食的原因。春天宜酌情增加一些富含苯乙胺、咖啡因的饮食,诸如绿茶、咖啡、香蕉等,这些食品能兴奋神经系统,消除疲劳,防止“春困”和情绪低沉。另外,处事不要过激,力求心平气

和,情绪安定。养鱼、赏花、垂钓等都可调节情绪。采取必要防治措施。在天气多变时,可在医生指导下对一些慢性病进行预防性治疗。高血压、冠心病、糖尿病、结核病、风湿病以及精神病等疾病的患者在春季不宜停药或减

药,而需要强化或做必要的调整,严防病情加重或旧病复发。

家长应及时为孩子接种有关预防传染病的疫苗,不要随便带孩子出入公共场所。一旦发生有关病情,要尽早到医院妥善查治。

春天生活有活力 良好习惯很重要

由于呼吸道疾病多通过飞沫传播,专家建议,打喷嚏时尽量捂住口鼻,不要随地吐痰。而且呼吸道传染病有很多是通过鼻腔传播的,这是因为人们经常用手触摸鼻子,而手经常接触各种细菌,因此大家要注意勤洗手,吃熟食,

多晾晒衣被。

保持通风,对预防传染病也很重要。专家说,每天要保证室内通风3次,每次使室内空气对流至少20分钟,通过充分对流可稀释空气中的细菌密度,减少被细菌感染的机率。尽量别到人群拥挤的场合去,减少接触病源的机会。

俗话说:“春暖、秋冻冻”。春天气温回升快,很多人换上了轻便的衣服。杨瑞青提醒市民,春季昼夜温差大,一定要注意保暖,否则很容易生病。而且春天适宜多锻炼身体,提高免疫力。尤其是年轻的上班族尽量别熬夜,因为熬夜会严重降低抵抗力。(专刊记者 李诗源)



移动信息专家

尊敬的用户您好!

为了增加网络容量,给您提供更好的服务,临沂移动公司准备于2011年4月至5月进行网络调整。4月影响范围:20日影响蒙阴、郯城、沂水;25日影响158号段用户;27日影响沂水、蒙阴、沂南;29日影响沂南、费县、蒙阴。5月影响范围:6日影响市区西部、兰山;11日影响市区、兰山、沂水;13日影响市区、罗庄;20日影响159号段用户。以上调整均在0:00-次日凌晨4:00之间进行,影响用户的语音被叫、业务修改、上网或收发短信等通信约半小时。给您带来不便我们深表歉意,感谢您对移动公司的支持。

特此公告。
中国移动山东临沂分公司
2011年4月19日

临沂市人民医院著名专家门诊暨疑难病会诊中心

全国著名高血压病专家来北城新区医院坐诊

寻求知名专家解决疾病痛苦,几乎是所有患者的共同心声,但是个人拜求名医,难度相当大。为了解决这一问题,我院成立了著名专家门诊暨疑难病会诊中心,门诊收录了国内外不同专业知名专家的资料,组成专家库,由专人管理联络。此专家库还包括临沂本地特别是本院的部分专家。涉及的专业有:内、外、妇、儿、眼、耳鼻喉、口腔、中医等。

基本功能:

1、由医院邀请国内外知名专家来院坐诊,并及时公布相关信息,让患者不出临沂就能享受到国内外知名专家的诊疗服务。
2、患者需要高层次知名专家会诊时,医院将发挥作为三级甲等综合医院的优势,根据掌握的丰富的卫生人力资源,帮助患者找到满意的专家来临沂提供会诊、手术等服务。

3、门诊实行限号服务,保证患者有充足的就诊时间,确保诊疗质量。

超值服务:

1、对前来就诊患者建立健康档案,根据个人情况,制定健康计划,提供健康服务;
2、免收挂号费、专家费;
3、市区内免费接送患者。
地址:临沂市人民医院北城新区医院(北城新区河岸边、青年路南,临西五路桥北西500米)

预约就诊电话:0539-8606951 8609986
4月24日(周日)上午
北京安贞医院
余振球教授
高血压病专业
坐诊专家介绍》》

余振球,教授,主任医师,首都医科大学附属北京安贞医院高血压科主任,中国高血压网负责人,中国医师协会“中国心血管内科专科医师培养标准”起草小组专

家,中国医师协会高血压专业委员会副主任委员兼总干事,中国农村卫生协会基层教育委员会委员,中国医师协会理事。

1993年提出高血压是一门独立学科,2003年于北京安贞医院正式创建高血压科,是第一个提出高血压应作为一个独立学科的人,也是第一个创建高血压科的人,2003年至今,先后帮助全国各大医院创建数十个高

血压科,致力于高血压学科的研究与发展。曾多次来我院指导高血压病临床科研工作,为临沂众多高血压病患者解决疑难问题。

首次提出高血压学的概念,在顽固性高血压、波动大的高血压、伴心脑肾损害高血压及妇女儿童、老年高血压等方面积累了一定的经验,深受全国患者的欢迎。(记者 张建峰 通讯员刘伟 彭波)

2005年11月,平时吃饭从不挑食的魏洪斌却没了胃口,还经常感到右上腹疼痛,细心的妻子不敢掉以轻心,立刻陪他到市医院检查,经彩超后发现肝内有多多个肿块,大的约10.5cm×7.65cm,小的约0.993cm×0.87cm,腹腔大量积液,脾肿大,被确诊为“原发性肝部肿瘤”。医生说,由于肝内肿块多,无法进行手术、放化疗,只能对症进行保肝、止痛治疗。

魏洪斌每天输着一瓶又一瓶的药液,吃着一把又一把的药丸,但病情不但没有丝毫好转。而且疼痛更加剧烈,饭量越来越少,身体一天比一天消瘦,面色越来越憔悴。另外,由于高烧持续不退,魏洪斌意识时而清醒、时

我市一男子把肿瘤吃小了

而模糊,妻子揪心地守在病床前,不时地用浸过凉水的毛巾擦拭着他的额头,身子,希望能够降下一点温度……
2005年12月,妻子看到同病房的病友在吃一种叫“参红胶囊”的产品,病情不但一天天好转,最后还康复出院了。妻子详细了解了参红胶囊后,知道它是我国第一个专利抗癌的产品,又是国药准字号的,没有犹豫,立刻

就买了一个疗程的参红胶囊。

没想到服用5天后,魏洪斌就有了食欲,喝了一大碗粥,而且一点都没吐;半个月后,魏洪斌疼痛明显减轻,不服用止痛药也能忍受了,体温也恢复正常,精神状态有了明显改善。至此,魏洪斌对治疗就越来越有信心了!服用参红一个月后,他疼痛完全消失,一顿竟然能吃上两个馒头,身体明显感到有劲了。

2006年3月,妻子陪他到市医院复查,CT显示:大的肿瘤缩小到2.5cm,小的为0.5cm,腹腔积液消失,脾大小形态正常。看到这样的检查结果,他激动得一下子抱住了妻子:“我好了,我们又可以在一起了,是你救了我,是参红胶囊救了我们一家人啊!”妻子的泪水夺眶而出……
2007年秋季体检,显示肿瘤完全消失。如今,魏洪斌一家人的生活又恢复了往日的幸福、安宁。
参红专家咨询热线:0539-8303381。肿瘤患者可拨打电话咨询。

痞子 猴子 扁平疣 肉赘 老年斑 五妙水仙膏 一抹就掉 不留疤 安全方便

猴子、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、痈等多种皮肤顽症。30分钟内只需抹药2

到5次即可结束治疗,一次性祛除不留疤,不复发,安全方便,是祛除除疣的最佳选择!
热线:0539-8886357
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,市区免费送药。

一次性治愈疝气

我院特邀著名疝气专家来院会诊,会诊时间4月16日-30日,会诊期间免专家检查费,节假日不休。
独家采用最新高科技“定位介入疗法”主治斜疝、直疝、股疝、手术复发疝、鞘膜积液,均可一次性治愈,该疗法具有不开刀,不

住院,20分钟就可治完,当场验证效果,随治随走等优点。凡在本院经专家治疗后发给信誉卡,跟踪治疗,如个别不愈或复发可免费再治,直到治愈。

预约电话:13734350728

临沂寻医问药

因报社内部岗位调整,齐鲁晚报系鲁南商报《寻医问药》栏目,自4月15日起由经济专刊中心宋辉、赵恩晓全面负责,希望广大客户及关心关注本栏目的读者朋友继续支持。
定版电话:
宋辉15266669922
赵恩晓13792407750

青春期痤疮防治小常识

青春期痤疮指称青春痘或粉刺,也有人称青春疙瘩,是青春期常见的生理现象,并不影响健康,但因影响面容美观,往往使青少年十分苦恼,患痘期间一定要注意护理,以免留下痕迹。

一般应注意以下几个方面:

1. 避免情绪焦虑和紧张,保持乐观愉快的情绪。要认识到这是一种暂时的生理现象。
2. 保持皮肤清洁。常用温水洗脸,避免用碱性大的肥皂,不用多油和多刺激性强的化妆品,以免进一步堵塞毛囊,使痤疮加重。
3. 洗脸时可用毛巾轻轻擦皮肤,让淤积的油脂从皮肤排出,但不要用手挤压、拍、抠粉刺,这样很容易造成感染形成脓疱和瘢痕。
4. 平时多食富含维生素E和维生素A的食物(如蔬菜、水果),饮食宜清淡,避免辛辣、浓茶、咖啡等刺激性食物和饮料,不吸烟,不酗酒。

专业治疗痤疮、粉刺、青春痘的外用药 特效祛痘霜

脸上长了青春痘,难看又难受,久治不愈还会造成心理压力。
采用中西秘方配制的《特效祛痘霜》对快速治疗青春痘有奇特疗效,使用本药一个疗程,十天即可告别长痘烦恼,还您清纯美丽面容!
《特效祛痘霜》的使用方法:用热毛巾将脸上长痘部位热敷后,将祛痘霜涂抹患处,早晚各一次,治疗期间忌烟酒辣椒。
特效祛痘霜每盒58元,四盒为一疗程。
邮购电话:13589660259
山东省临沂市兰山区 杨先生
郑重承诺:如无效,全额退款。