【节气】

夏季汗后冷水淋浴易患痹证

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动第九站

6月27日走进临朐县朐山医院

排队候诊时间长、往返路费住宿费贵、老人身体禁不住折腾,这些原因已成为基层居民到省城找专家看病的几大拦路虎。由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,6月27日第九站将走进潍坊市临朐县朐山医院,让当地居民轻松在家门口看上省城名医。

自2013年12月14日首站活动以来,截至目前,齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动已经成功举办了八站。来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省口腔医院、山东省交通医院等不同领域的多位专家分别走进泰安、聊城、济宁、淄博、菏泽、滨州、枣庄、山铝医院,为当地数千名群众进行了公益义诊和科普知识宣传等活动,受到当地居民的热烈欢迎。

在过去的几站活动中,不少人为了能够看上省城专家,特意提前一个多小时到义诊地点排队等候。而来自不同医院的专家也尽职尽责,每次都是为所有等待的市民义诊完才返程。多数专家表示,义诊时看的病号比在医院坐诊时还要多。此外,针对市民对疾病认识的误区、不良的生活习惯等,专家都一一进行了详细解答和纠正,同时提醒大家:若感到身体不适,应及时到正规医院就诊,千万不可拖延,以防耽误最佳治疗时机。

医疗资源分配不均,基层居民找大专家看病难,一直是居民反映最强烈的看病难题。为此,本报联合省内部分知名综合(专科)医院等,于2013年年底共同发起了"健康齐鲁行　名医在身边"——齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动。义诊期间免收所有专家挂号费、咨询费、部分检查费等。其间,专家还将在当地开展科普宣传活动,宣传普及医学知识和医疗常识等,提高当地群众就医保健能力。

6月27日(周六)上午9:30,潍坊站活动将走进临朐县朐山医院。届时,来自山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东省交通医院、山东省口腔医院、济南哮喘病医院、济南中医精神专科医院(济南远大脑科医院)、济南血管瘤医院(济南周围血管病医院)等医院的专家将进行现场义诊。

主办方在本站开通了活动咨询电话:0531-85196381,0536-8538722。欢迎广大市民垂询。义诊活动地址:临朐县城朐阳路1号。

(本刊记者　佟霞)

晚饭吃太晚,等于攒钱给医院

曾经有健康专家提出:晚餐的作用,四分之一是维持生命,四分之三是维持医生的收入,很多疾病发生的原因之一,就是来自晚上不良的饮食习惯。近日,美国加州大学洛杉矶分校公布的一项最新研究发现,晚饭吃得太晚还可能损害记忆。而在我国中医中,也有"早餐是天食,中餐是人食,晚餐是鬼食"的说法。由于工作节奏加快,城市中的白领一族吃晚饭时间越来越晚,八九点才吃晚饭似乎已经成了常态。

本报记者　陈晓丽

晚饭吃太晚,易患返流性肠胃炎

"我平时都是6点半左右下班,因为住得远,还要再坐一个小时的公交车才能回家,就没有20点前吃过晚饭,如果加班就更晚。"在省城一家证券公司上班的周国强告诉记者。其实,小周这样的情形在城市中并不少见,似乎已成了现代人快节奏生活的缩影。根据一项社会调查结果,仅有54.2%的人在19点前吃饭,而12.5%的人在20点后才能吃上晚饭,经常在22点后进餐的人也不在少数。

"晚饭吃得过晚,最明显的影响就是容易造成夜间食道返流,引起返流性胃炎和食道炎。"济南市中心医院消化内科副主任医师孙淑红解释道,如果吃晚饭过晚,导致吃完不久就要躺下睡觉,肠胃中的食物还没来得及消化就会返流上来,引起肠胃疾病。嗓子不舒服、胸闷、咳嗽、反酸、打嗝等,都是返流性食道炎的症状。

山东省中医院脾胃病科主任王伟明也表示,这种现象更多地发生于不知不觉中,偶尔甚至出现被呛醒的现象,"特别是不少年轻人睡前喜欢吃零食,有人还喜欢喝咖啡和浓茶,或者年龄较大的人群,贲门括约肌(胃的入口处)容易松弛,更容易引起食物返流。"

王伟明提醒道,食物返流造成的神经反射还会刺激气管,引起哮喘样发作,甚至有人会感觉憋得喘不过气来。"有患者因此被120拉到医院,结果到了医院站起来活动一会儿又感觉好了。所以也曾经有人怀疑邓丽君不是哮喘发作,而是食物返流引起的哮喘样发作。"

18时是吃晚饭最佳时间

"晚餐吃过之后到睡觉这段时间如果不足3个小时,胃里的饭菜无法排出,可能导致胃动力不好,就容易出现撑胀、打嗝等不适症状。"王伟明说,中医有"胃不和则卧不安"之说,因此,晚餐最佳时间是18时左右,餐后4小时再睡觉最好,21时以后最好不吃固体食物,否则容易入睡困难、多梦、浅眠甚至失眠,时间久了则会导致记忆力衰退、神经衰弱等。

17时到19时肾经气血旺盛,而脾胃之经气渐衰,因此古人有"过午不食"之说。晚餐不仅不能吃得过晚,更不要吃得太饱。养生格言也认为"晚饭少一口,活到九十九"。晚饭吃得过饱血液都流到胃肠道中帮助消化,心脏和脑部供血不足,将加重心脏负担,因此心脏功能不好的人更不能太晚吃晚饭。"所以说吃饱了就犯困,需要学习的孩子不要吃得太饱。"王伟明开玩笑道。

不论是吃太晚还是吃太饱,都与肥胖有着密切关系。根据最近省城两年多的体质监测结果,济南有超过一半的市民处于超重或者肥胖状态。孙淑红表示,晚饭吃太晚,导致饥饿过度,吃饭时狼吞虎咽不自觉中多吃,血液中糖、脂肪含量升高,再加上缺乏运动,热量过剩,从而转化为脂肪。

不能按时吃晚餐,应主吃清淡饮食

同时,王伟明解释道:"泌尿系统中的结石与高钙有关,例如饮食中摄入过多牛奶、虾皮、骨头汤等高钙食品,补钙补过了,再加上平时喝水较少,易引起肾脏中的钙质结晶,出现肾结石。而消化道与泌尿系统结石没有任何关系,消化系统结石多是胆囊结石,主要是受长年不吃早餐等影响。"

尽管晚饭吃得太晚对身体存在多种不利影响,但很多人由于工作因素,晚上不能按时吃饭。专家建议,可以适当吃些非常清淡易消化的食物,例如稀粥、水果、青菜,下些面条等,避免油炸和甜腻食品,"特别是晚上去自助餐厅大吃大喝是非常不好的饮食习惯。"

肾炎肾综肾功不全,菌疗新妙招

蛋白尿、浮肿、潜血,肌酐、尿素氮居高不下,免疫抑制剂等传统手段让患者吃药无数,肾病却反反复复。满月脸、水牛背、骨质疏松、股骨头坏死等严重副作用更让患者雪上加霜。有些人治来治去还是绝望地走上了透析换肾的道路。

近年来,一种神奇菌株的出现改写了肾病患者的命运。

长白山原始森林深处,雷雨天后会长出一种独有菌株——白耙齿菌。白耙齿菌是一种带负电荷的微生物菌株,通过电荷转移,可以使肾脏疾病的罪魁祸首——免疫复合物失去正电属性,脱离肾小球滤过膜,扫清肾病的诱发因素。白耙齿菌还富含皂甙、多肽、多糖等肾细胞强化营养素,能够很好地修复受损的肾脏,软化肾小球,提高出入球小动脉的血流量,从而恢复肾脏的活力。

一般2-6个月,浮肿、疲倦、乏力、腰酸背痛等逐步减轻消失,蛋白、潜血转阴,肌酐、尿素氮明显下降,绝大多数肾病患者病情得到有效控制。坚持遵医嘱治疗,免疫复合物被逐步清除,硬化坏死的肾小球得到软化,患者体力恢复,生活、工作、学习正常。许多人逐步停药三五年后都没再复发。

目前,国药准字白耙齿菌制剂已经由国家药监局批准问世,命名为"茂祥益肾康"。适用于各种急慢性肾小球肾炎、肾病综合征、高血压肾病、糖尿病肾病、狼疮肾、紫癜肾、肾功不全等多类肾脏疾病。

肾病免费咨询热线4007010265

三叉神经痛专家有良方

济南王阿姨患三叉神经痛20年,发作时像刀割不能说话吃饭,卡马西平吃了头晕不敢站立,其间打过针,做过手术,但只管半年就又犯了,真是苦不堪言!后用【颅痛宁颗粒】3疗程,20年顽疾全好了,如今已10年不复发。

专家点评:【颅痛宁颗粒】(国药准字B20040012)是我国著名老中医卢芳教授(治疗三叉神经全国第一人)历经30年研创的我国唯一一个三叉神经专用中药。该药独含神经修复因子,强力消除血管神经痉挛,修复受损三叉神经细胞,效果立竿见影,1疗程吃饭洗脸不疼了,3～4疗程根除三叉神经痛不复发,被誉为"专治三叉神经第一良药"。

据悉【颅痛宁颗粒】已在济南经二路172号真正医药总店(经二纬三路口医药大楼)等省内指定药店畅销十余年,详询0531-86272430。(现买10赠2,省内免费送货,货到付款)

"蚯蚓腿"有救了!

"静脉曲张特别严重,再不治好就溃烂了!多亏迈管通,没几天就有好转!"

"这病和别的病不一样,治疗不及时就得截肢!以前用过的方法不少,都没效果,急死了!多亏迈管通,治好了我的静脉曲张!"

在全国各地脉管炎、静脉曲张患者中引发轰动的,就是国药【迈管通】。是国家批准用于治疗静脉曲张、脉管炎的专用药。

国药【迈管通】国际首创"拔毒通脉疗法",首先外用拔栓,快速拔除血管内顽固栓毒,使脉管恢复畅通,疼痛、肿胀、麻木等症立刻消失。第二步,强劲修复血管内皮损伤,恢复血管弹性和瓣膜闭合功能,溶解血栓,软化静脉,恢复静脉血流通畅。滋养修复受损经络、组织损伤、坏疽、溃疡,脉管炎、静脉曲张、蚯蚓腿、老烂腿彻底治好,不再复发!

经北京、上海等多家三甲级医院临床报告显示:使用当天,难忍的疼痛、麻木、肿胀快速减轻;按疗程使用,酸痛、烧灼、肿胀、瘙痒等症完全消失,凸起血管平复,变黑硬化的皮肤恢复正常肤色,硬皮消失,溃烂处长出粉红色新肉芽,蚯蚓状、烂树根的腿全面恢复,不再怕凉、怕冷,腿脚行动自如。

"中华静脉曲张康复工程"大型公益救助活动来到我省,【迈管通】是本次活动的指定救助药物,前50名打进电话者可享受半价体验,指定药店有售,详情拨打:0531-86972878、400-6796177。

自体细胞与牛皮癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点,传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段,停药就复发,时轻时重,反反复复。

山东边防总队医院牛皮癣治疗中心专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学有关专家共同研究与探索,运用自体细胞激活再生疗法,成功治愈万例牛皮癣患者,外病内治,无需忌口。

预约热线:0531-88551120,地址:济南市历下区解放东路59-3号(政法学院东门)。