

读书是恢复健康的有效方法

英国利物浦大学的科学家进行了一项实验,在实验中科学家观察志愿者阅读莎士比亚作品时的大脑活动变化,结果发现,读书时大脑负责情感部分的工作正常化,且自控区域被激活。由此,科学家认为,每个人都可以根据自己的愿望选择用于治疗的书藉。只是要记住阅读疗法的基本原理,即书藉应该是有兴趣的,但阅读不应仅仅是为了制造乐趣,还要进行思考。所阅读的书藉也应该是可以激发读者乐观精神和信心的,可以洗涤灵魂并冲刷掉愁绪。

山东人喝“八宝粥”渐成习惯



齐鲁大地,自然风光的秀美与人文资源的悠久在这里融为一体。中华古老的文明在这里孕育,儒家思想的智慧在这里传播,人间仙境在这里流传。马年新春将至,正是人们辞旧迎新,亲朋聚会的时节,一月的空气中总是散发着快乐祥和的气息。

大自然赋予了山东美轮美奂的自然风光,美景佳人怎能没有美食相伴?随着近几年山东经济的高速发展,人民的生活水平也得到了快速的发展。大家在出游聚会

时已经渐渐放弃了消费小糕点的习惯,而选择了更加方便营养的各种方便营养食品,其中大家尤其喜爱娃哈哈系列营养八宝粥。

面临着众多方便食品的选择,为什么大家独独青睐娃哈哈集团出产的系列八宝粥呢?

随着大众生活水平的日益提高,人们对方便食品的要求不仅仅是“方便”,还对食品的“营养”结构提出了更高的要求,娃哈哈集团看到了人们的需求,多年前便以食疗理念推出了桂圆莲子营养八宝粥。食疗不是简单的以药入食,而是需要丰富的理论知识和临床经验,具备很强的科学性。作为中国最大的食品饮料企业,多年来

娃哈哈集团一直以其食品健康安全和营养卫生而著称,并赢得了全国市场的信任。他们专门聘来权威的营养专家,根据中国人对营养的日常摄入状况和实际需求,配置出真正适合现代人的“八宝”——银耳:滋阴润胃,补气和血,补脑提神;莲子:养肾益脾;桂圆:养血安神,补虚长智;赤豆:利水消肿,清热解毒;米仁:排毒补肺;再辅以糯米、红芸豆、花生仁等,补充多种维他命和钙铁锌硒等微量元素。

自古以来,就有吃粥有助健康和延年益寿的说法。李时珍曾在《本草纲目》上说:粥能“益气、生津、养脾胃、治虚寒”。祖国医学一向认为医食同源,漫长的历史

发现

中总结了许多食疗、食补的宝贵经验。唐代大医学家孙思邈认为:“安身之本必之于食。”广泛从食物中获得养分,是固体强身增进健康的重要途径,合理的饮食不但养人,更可祛病延年。娃哈哈营养八宝粥,就是根据传统的“药食同源、食补养生”原理,融合现代医学和人类营养学研究成果研制而成。

新鲜的谷果加上优质的纯净水,娃哈哈用真诚和严谨做出的每一罐营养八宝粥都具备高纤低脂、甜而不腻、柔而不烂的特色,它能全面补充每日所需营养,易于消化吸收,二十年来一直畅销全国,成为一个恒久的营养健康保证。

三叉神经痛专家有良方

三叉神经痛“天下第一痛”,患者眼、鼻、嘴、牙等处似电击、刀割、火烧样剧痛,严重者不能说话吃饭。传统卡马西平杀伤白细胞伤肝肾,手术封闭损伤神经导致面瘫、智力障碍及中风……我国四大名老中医之一卢芳教授(专治三叉神经全国第一人)根据《黄帝内经》《本草纲目》治脸痛之验方,历经30年独创一良方【颅痛宁颗粒】,该药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,一疗程说

话吃饭洗脸都不疼,3~4疗程根除三叉神经痛不复发。【颅痛宁颗粒】(国药准字B20040012):我国唯一一个专治三叉神经的专利中药,全国畅销十余年,治一个好一个,其确切疗效已被国际医学界认可,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

地址:济南经二路172号国营真正药店,共青团路66号宏济堂(省内各地指定药店有售,详细地址拨打专家热线0531-86272430,现买10赠2,省内免费送货,货到付款)

济南市传染病医院新技术补空白

近日,济南市传染病医院成功为4名肝硬化患者实施了“经颈内静脉肝内门体静脉穿刺分流术”(简称TIPSS),填补了济南市在晚期肝硬化治疗领域的空白。

据介绍,正常情况下,腹腔脏器(如胃肠、脾等)的血液经门静脉进入肝脏,在肝脏内经过代谢后汇集到肝静脉回流到心脏。肝硬化患者由于肝细胞坏死、纤维增生,使门静脉血液不能回流到肝静脉,造成门静脉压力升高,重者导致消化道大出血和严重腹水。

据济南市传染病医院韩绍磊副主任医师介绍,TIPSS是一种介入疗法,经患者颈部血管将一根特制导管送到肝脏,在肝内建一条连接门静脉和肝静脉的通路,使门静脉血液顺利回流到心脏,从而有效降低门静脉压力,达到预防和治疗消化道大出血和严重腹水的目的。该方法比手术创伤小得多,患者术后即可下地;比药物治疗效果确切,是治疗肝硬化门脉高压及由此引起的出血、腹水的最佳选择。(石晓红)

种植牙新春优惠活动启动

记者从济南市口腔医院获悉,为促进口腔健康,提高生活质量,该院将在春节前后,特别策划推出“种植牙新春优惠月”活动,从即日起到2月28日到济南市口腔医院总院、东院、舜耕院区就诊,并成功进行种植的患者,可享受到以下优惠:一、成功种植患者将获赠价值128元洁牙体验券一张;二、成功种植患者将减免治疗费260元(口腔CT检查费)。以上二项凭收费单据和病历复印件到客服中心减免退费和领取获赠物品。

据介绍,济南市口腔医院为山东省、市区保定点单位,所有持省、市医保卡患者均可就医。

免费窝沟封闭防龋项目惠及7万儿童

近日,在刚刚结束的济南市两会上,济南市口腔医院邵林琴委员《关于全面推行济南市适龄儿童免费牙齿窝沟封闭防龋的建议》的提案被采纳,“免费窝沟封闭防龋项目”被列入济南市政府2014年为民办15件实事之一。全市七万多二年级学生将享受到免费口腔健康检查,适龄儿童免费窝沟封闭防龋将100%全覆盖。

据济南市口腔医院开展的流行病学调查显示,

济南市少年儿童的龋病发病率很高,其中6岁年龄组患龋率为75.5%,7岁年龄组患龋率为75.6%,8岁年龄组患龋率为83.6%,9岁年龄组患龋率为74.6%,10岁年龄组患龋率为71.6%。龋病已经严重危害到少年儿童的身心健康。

窝沟封闭又称点隙裂沟封闭,是指不磨除牙体组织,在合面、颊面或舌面的点隙裂沟涂布一层粘结性树脂,保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀,达

到预防龋病发生的一种有效防龋方法。当牙面的窝沟被封闭之后,原来存在于窝沟中的细菌的营养来源被断绝,这一方面起到了预防龋病发生的作用,另一方面窝沟封闭也能阻止已存在早期龋损的发展。牙齿窝沟封闭是世界卫生组织和国家卫计委推荐的一种操作简单、预防效果较好的防龋方法,一些国家已把它当作疫苗一样给适龄儿童常规治疗。(解建立 尹静)

成年女性更应注意补钙 奶制品是最佳的补钙选择

骨骼一旦变脆,也就意味着人体这座“大厦”面临危机。女性20多岁到35岁是骨量的高峰期,从35岁开始,人体的钙质就开始净流失了,而且这个过程不可逆。一项关于中国骨健康常识的调查结果显示,在应该补钙的女性群体中,受众多数仅选择了中老年、孕妇等人群,仍有约90%的受众不了解成年女性补钙的

必要性。

现在有一种观点认为,骨架小的人容易骨质疏松,骨架大的人则风险较低。对此,专家指出,虽然骨架小的人确实存在骨骼总重量不高的情况,但这并不意味着骨架大的人就不会骨质疏松。因为35岁左右,人体的骨密度达到最高点,也就是“峰值骨量”。此后,骨质开始流失。而骨质流失的速

度因人而异,受遗传基因、饮食结构、运动习惯等因素影响。

北京协和医院徐苓教授指出,成年女性要想延缓骨质流失,唯一的应对办法就是在35岁之前,尽量多补钙,增加自己在“骨头银行”的“存款”。“女性如果在骨密度峰值较低或在骨质流失时未及时采取预防措施,都可能会对骨健康埋下隐

患。”徐苓强调,骨质疏松的预防越早越好,提高骨密度峰值,延缓骨质流失,是维持骨健康的关键。

专家指出,奶制品是最佳的补钙选择,尤其是成年女性,特别应该进行钙和维生素D的补充。因此建议成年女性每日饮用不少于300g液态奶或50g配方奶粉,可以有效补充钙质。

据《京华时报》

养生堂

齐鲁晚报

A23

2014年1月21日 星期二
编辑:尹明亮
组版:韩 舟

医人说医

子宫肌瘤患者 自然流产率更高

龚晓明

子宫肌瘤有不少是发生在年轻患者中,子宫肌瘤也是育龄期的常见疾病,据统计,高达10%的人群可能会有子宫肌瘤,因此有不少患者需要面对生育的问题。本科普文章主要是就未生育的患者合并子宫肌瘤的问题做一下科普。

首先,如果有症状的肌瘤,譬如月经量过多、贫血或者有压迫症状,不管是否计划妊娠,都是需要考虑处理的。这里我们主要讨论一下没有症状的子宫肌瘤的处理。从过去研究的结果来看,患有子宫肌瘤的人和没有子宫肌瘤的人相对比,发生自然流产的机会是要更高的,临床妊娠率、活产率等都会降低,但是相对而言,怀孕以后,早产的比例并没有区别。

再来看看如果不做处理会造成什么样的并发症。根据过去的研究来看,子宫肌瘤通常情况下是没有症状的,大概有10%到30%的子宫肌瘤患者在孕期会发生各种问题,有些是在妊娠期时候形成压迫症状,导致尿频或者尿滞留。大部分的子宫肌瘤在早期可能会有体积的增加,到了中期和晚期体积可以维持不变或者缩小,大部分情况下可以平稳过渡到足月。有5%到15%的患者在孕期发生疼痛,通常是由于子宫肌瘤发生红色变性导致,但是发生红色变性并不意味着发生流产,大部分患者在保守治疗后可以得到缓解,并妊娠维持到足月。但其它的问题如子宫肌瘤引起的胎位异常、前置胎盘、胎盘早剥、胎膜早破、产后出血等风险都会增加,黏膜下肌瘤则会压迫宫腔导致胎儿出现一些长头畸形、斜颈等问题。患者在分娩的时候是否需要选择剖宫产主要是根据产科的情况来决定,并非一定是要剖宫产结束分娩。如果是剖宫产,是否在手术过程中剔除子宫肌瘤,也是需要根据实际情况来决定,从过去的研究来看,剖宫产剔除肌瘤对手术的技术有一定的要求,手术中出血量等风险会增加,因此具体情况需要具体分析。

总体而言,妊娠期发生问题并非是一定的,总结下来,目前对于黏膜下肌瘤在孕前我们建议一定要手术处理,不仅仅可以改善宫腔环境,降低流产率,增加活产率,而且也降低了胎儿畸形的发生率。对于外凸的浆膜下肌瘤,如果没有症状,可以尝试直接带瘤妊娠。而对于肌壁间的肌瘤,目前没有定论,是在孕前处理或者不处理需要做更多的研究。

无论是哪种部位的肌瘤,如果备孕一年以上未能怀孕,也可以考虑在宫腹腔镜下手术,将子宫肌瘤剔除,并同时检查宫腔形态和输卵管的情况再尝试怀孕。如果有既往的孕史不良情况,比如在孕中期发生流产或者早产的情况,也是可以考虑在下次怀孕前先处理肌瘤,再妊娠。研究中发现对于早孕期流产的情况,肌瘤剔除并不能降低下次发生流产的情况,这可能是和早孕期流产发生主要是胚胎本身质量差有关。

(作者系上海市第一妇婴保健院医师,新浪微博:@龚晓明医生)