

医生把脉世界杯后遗症

西班牙战胜荷兰首夺大力神杯,南非世界杯结束了。一个月来,球迷们或守在电视机前,或泡在酒吧里集体“狮吼”……朝九晚六的白开水生活骤然变成“早晨从中午开始,中午从深夜开始”。世界杯结束,失落感难免涌上心头,曾经颠倒晨昏的球迷们不禁担忧:没有了世界杯,我们怎么办?

专家表示,世界杯之后球迷感到失落没劲,只是患了“世界杯后遗症”,是一种正常的状态上的不适应,只要给自己定个新计划,进行适当的心理调节,球迷们的失落感就会很快随风而去。

看球熬夜百病生

过了近一个月与啤酒零食、熬夜看球、疯狂呐喊为伍的生活,不少球迷出现了失眠、精神不振、食欲下降、内分泌失调等症状。网友阿 Bin 就表示过去的一个月自己每场球必看,白天的工作也有些疲劳,但是吃得好睡得好并没有其他不适的症状出现。

可随着世界杯收尾,阿

Bin 发现自己的身体也开始不听使唤了,晚上该睡觉的时候辗转反侧怎么都睡不着,本以为白天可以应付工作,却发现自己面对策划案足足坐了两个小时却无法集中精神。此外,阿 Bin 还说感觉自己眼睛干干的视力有所下降,肩膀和腰部也总是酸痛酸痛的。

据统计,因世界杯患病的球迷不在少数——憋尿导致的膀胱炎、长时间看电视



图文无关 图/新华社

引发的眼科疾病,甚至诱发了肾绞痛。记者了解到,近期接诊不少肾绞痛的病人,表现为突发性的腰痛,伴有腹股沟的反射性痛,尿痛、尿血、恶心、呕吐,须及时止痛解痉治疗,青壮年多发。

据介绍,病因多数是由于夏天出汗多,喝水少,或长期吹空调身体丢失的水分多

又不及及时补水,引起尿液浓缩,身体代谢物在尿中形成结晶,卡在输尿管中诱发输尿管平滑肌痉挛所致,有时熬夜看足球、大量喝啤酒容易诱发。

医生把脉

专家表示,失眠是世界杯结束后众多球迷需要面对

的问题,严重的时候会出现精神萎靡不振、厌食等症状,就像阿 Bin 一样。此时球迷应该规律作息时间,尤其是夏日昼长夜短,可适当晚些时候入睡,早些起床。除了失眠,熬夜看球会对人的生理机能造成多方面的影响,如眼睛、内分泌等等,此外暴饮暴食还会引起肠胃问题,这时候就要吃些清淡的食物注意多休息。球迷失眠其实很正常,因为已经习惯了黑白颠倒的生活,只要调节好生物钟回到现实,失眠会自行消退。

教你三招摆脱失落

专家表示,一般情况下球迷只要进行自我调整,经过一两个星期就能回到正常生活中去,所以不需要对自己的状态过分担心。但球迷如果自我调整两周之后收效甚微,那么就应该到医院寻求医生的帮助了。

对于如何进行自我调整,专家给出了三条建议。

首先,规律作息时间。世界杯的球赛大多在半夜,不少铁杆球迷熬夜看球,一个月下来,作息时也相应地改变,这个时候开始,球迷就应该强迫自己晚上10点以后必须睡觉,早上六七点必须起床,刚开始可能会出现睡不着起不来的情况,但只要坚持一段时间,体内的生物钟就会慢慢适应。此外,晚上睡不着的球迷可以适当听一些舒缓的音乐,放松心情。

其次,培养自己多方面的兴趣。可以去健身,或者组织上三两好友周末的时候踢球,这些都是非常好的调整方式。除了体育上的兴趣,球迷在工作和生活上明确的目标就更好了,因为有了目标自然就会有奋斗的动力。

最后,就是尽早做一些计划,像是工作上的新项目,或者计划。据《信息时报》

足跟痛有了专用药

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。常见的跖筋膜炎,侧位X片显示跟骨骨刺。足跟痛一般只发生于单侧或双侧足,并非全身性,不同于风湿骨病的发病原因,很多患者错当风湿骨病来治疗,结果是久治不愈,痛苦不堪,轻者行走不便,重者不能行走。

【根舒宁足跟痛康贴】采用足病世家秘方纯中药贴,专药专治,手工制作,避免大规模生产造成对药性减弱,流失。通过行气化痰,舒筋散结,燥湿散寒,营养修复关节软骨,从源头消除足跟痛的各种病因,经大量临床验证,对各种原因引起的足跟部疼痛效果显著,使用当天疼痛即可减轻。【根舒宁足跟痛康贴】的诞生填补了足跟痛无药可医的历史。拨打专家电话:0531-85028566可享受买3送1。

地址:舜天大药店(大观园东门对过)参茸药店(共青团路66号)章丘:永兴堂

炎夏没食欲 吃辣可调节

闷热的夏天,胃口不好实在吃不下饭,觉也睡不好。怎么办?专家建议,饮食上不能一味求清淡,而应注意健脾开胃,不妨试试辣椒。饮茶既可祛火,还可养颜,尤其推荐盐茶和山楂荷叶茶,而且喝茶时可适当加盐。

要注意的是,这里的“辣”是指生姜、蒜等调味料。夏天人的心火较旺,胃苦甚,此时不宜吃太多苦味的东西,但可以适当吃一些辛辣味比较重的食物来开胃。比如说做菜放一些生姜、蒜和辣椒来调味,但不是指多吃川菜、火锅。

而胃口不好时,可以多喝粥,一是煲薏米粥,夏天易脾虚,健脾是永恒的主题。有些人还容易出现湿热症状,薏米可以抗癌、美白、祛湿、健脾。二是煲淮山粥,健脾益肾。三是荷叶煲粥,可清热解毒、利尿、消肿,并起到减肥的效果。

肿瘤晚期有药可治

——治肿瘤 选国药 花费少 效果好

肿瘤并发症、肿瘤病灶的转移以及术后的复发是肿瘤难以控制的根本原因。章丘肺癌患者王建国,胸闷疼痛,血痰,伴有胸水,化疗两疗程,症状无改善,身体素质差,无法继续进行。服用金刺参5天,疼痛胸闷消失,血痰减轻,胸水减少,1疗程,症状完全消失,饮食佳,身体素质恢复,现已五年,无转移复发,达到临床

治愈。金刺参九正合剂将“抑杀肿瘤,提高免疫,改善症状”三者合一,其中富含高度抗癌活性的植物基因a-抗癌因子,在病灶处形成包裹,靶向性杀死癌细胞,激活人体自身免疫功能,增强人体自身抗癌功能,防止转移复

发,从而有效治疗肿瘤。

经数十万患者亲身验证:服用金刺参5-8天,疼痛、呕吐、乏力、厌食、胸腹水减轻消失,1个疗程转移灶消失,肿瘤可见明显缩小,上市以来使数十万肿瘤患者受益,适用于肺癌、肝癌、食道癌、肠癌、脑癌、乳腺癌、白血病等癌症的治疗。

金刺参专家热线:0531-82052446

泌尿疾病,一盒搞定!

原装进口 一喝就有效

一种专治泌尿性疾病的特效药物——【瑞士美乐力】横空问世,获得全球发明专利(专利号:1124610)。因其品质卓越,功效涵盖面广而备受医药界的瞩目,被誉为“根治泌尿疾病的瑞士军刀”,真正实现了治疗泌尿性不用输液、打针就能康复的新标准。2005年被我国巨资引进,进口药品注册证号:(H20050112)。对人无任何毒性危害,孕妇、儿童都可放心服用,是目前治疗泌尿性

疾病见效最快、治疗最彻底的特效药物。【瑞士美乐力】采用全球独特的“粉状”剂型,水溶性强,口服后直接吸收,30分钟达到高峰浓度,48小时持续攻击病菌,其药性和杀菌量是一般药物的90倍,每两天服用1盒等同于6瓶吊瓶的治疗。

对于一般性泌尿性疾病,只需一盒,当天见效!尿频、尿

急、尿痛现象消失,排尿更顺畅;对于复杂性感染只需一疗程(4盒,8天)。

进口药 好疗效 8小时:尿频、尿急、尿痛逐渐消失 3-12天:彻底消除妇科炎症 8-16天:告别非淋性尿道炎、前列腺炎、疱疹、湿疣 康复热线:88193337 或登录中国泌尿疾病康复网: www.meilei.com 地址:解放路12-1号医药大厦(甸柳庄)400-8120-0339

医药信息

(金耳通)免费试用开始啦

适用人群:耳鸣、耳闷、脑鸣、听力下降(神经性、老年性、药物中毒性、突发性、噪声性)美尼尔综合症、耳聋等耳部疾病。

喜讯:每天前10名打进

电话者,可免费试用2次。要求:患者本人带身份证复印件到店。地址:解放路12-1号医药大厦(甸柳庄) 电话:86502846

近视弱视半小时见效

我院主治青少年近视、远视、弱视、斜视、散光。患者视力为0.5,经半小时治疗达1.0,半小时见效。

案例分析

1、李婉君,女,12岁,明湖小学六年级2班,患远视弱视戴650度眼镜9年,初诊视力左眼0.25右眼0.25。经中药按摩治疗半小时后查左右

眼0.5,两个疗程后查左眼1.0右眼1.0,已完全摘掉眼镜。

2、李东建,男,18岁,一中高二12班,近视250度,初诊视力左眼0.3右眼0.3,经中药按摩半小时后查左眼0.6,一个疗程后查左眼0.8,右眼1.0已上海洋学院。 电话0531-81873868

最后一次治过敏

过敏性鼻炎、哮喘、皮肤病、荨麻疹、湿疹、瘙痒症及不明原因过敏

“充迪片”是中科院与香港三圣堂药业联合开发研制的专治过敏的纯中药制剂。

该药以多种名贵中药为原料,高度提纯,能从根本上调节人体免疫功能,提高人体对各种过敏原的抵御能力,从根本上杜绝复发,同时高效脱敏,修复各种过敏损伤,内忧外患同时解决,是目前治疗过敏性疾病的首选药品。该药无任何依赖性副作用,老人、小孩放心服用。一周期过敏不再复发,二周期各种过敏症状消失。咨询:0531-89660902 经销:宏济堂(大观园商场东门对面)

时令保健

天热该多吃土豆

闷热的夏天,一不小心就会“挥汗如雨”。出汗就是流失水分,于是很多人首先想到了补水。不过,随汗液流失的,除了水,还有人体健康必需的钾。

天热防止缺钾,最有效的方法就是多吃富钾食品,主要有豆类、蔬菜、水果等。豆类中以黄豆含量最高;蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、芹菜、苜蓿等;水果中以香蕉、橘子含钾量最高。

此外,盛夏身体排汗多,还会增加水溶性维生素尤其是维生素C的排出,极易造成体内维生素含量不足。因此夏天人体维生素的需求量要比其他季节高,人们可以多吃些含维生素C、维生素B族丰富的食物。一般而言,当身体大量出汗或体温过高时,水分的补充最好是少量、多次,这样可使机体排汗减慢,减少人体水分的蒸发量,而钠的补充则要视出汗多少而定。

不妨一试

瘦人上火可吃冬瓜顺气

将150克左右的冬瓜洗净切成小块,放在开水里煮熟。用等量的白米与糙米(1:1比例共150克)混合然后煮熟,再配上3~10个腌橄榄(超市罐头柜台有售)。

这份特制的晚餐可以帮助这类体质的人们清热解毒、下气消痰。因为冬瓜属于寒性食物,有清热解毒的功效。橄榄有解毒、生津、健胃、改善咽喉痛等功效。又

黑又瘦的燥热体质人群,可以在症状严重的时候,连续吃上一周的顺气解热餐,可以很好地帮助调整身体状况。

今日健康

订版电话 0531-85196052