

食疗为主 注意保暖

春季养生注意阴阳平衡

正确对待癌症 提高生活质量

癌症是人类健康的大敌,随着癌症发病率的上升,有关癌症的常识更引起人们的重视,而且随着治疗水平的提高,越来越多的人开始意识应该正确面对癌症的治疗,那么在癌症的防治方面有没有一些有效的方法呢?在治疗的过程中患者又该注意些什么呢?

通常情况下人们认为手术、放疗是治疗癌症的主要手段,但是有专家介绍,治疗癌症其实还可以根据患者的病情选择中西医结合的综合治疗方法。

“中医与西医都有自己的优点和缺点。西医在治疗时虽然见效快,但是对身体的损伤比较大。比如说到目前为止,手术、化疗仍然是治疗癌症的主要治疗收单,但是手术虽然能切除实体瘤,对血液和淋巴液中的癌细胞却无能为力,而化疗虽然能杀死癌细胞,但是副作用也很大,使患者的免疫系统、造血系统等遭到严重破坏。虽然中医对身体起到一种调理作用,但是见效不如西医快。”专家详细的介绍着,“为弥补手术和放、化疗的不足,提高癌症治疗效果,所以将这两种方式结合起来,进行综合疗法。西医快速除病根,中医调整身体营养,平衡气血。”

除了药物治疗以外,还应该吃些离自己家乡较远的地方出产的食品,这能补充身体里可能缺乏的某些成分。因此,北方人要多吃南方菜,南方人要多吃北方菜。

此外,海产食物和中药大多能提高细胞免疫功能,如瓦楞子、海浮石、石决明、海蛤壳、海藻等,有助于防治癌;多吃杂粮,多喝粥和牛奶也有益处。(专刊记者 李诗源)



3月21日是农历二十四节气之一的春分,此时节,天气虽然已渐暖,但仍会有寒流侵袭。专家提醒说,此时节,公众减衣“不宜过早”,起居“晚睡早起”,春分时节饮食总的原则要禁忌偏热、偏寒的饮食,保持冷热均衡。

食疗法抵抗春天的“燥”性

春分时阳气已经十分强壮,大地上的所有生物都开始复苏,包括细菌、各种病毒,在这一时节也繁殖得很快,比如鼻炎、流感、肺炎、麻疹等这一时节发病较高的疾病。而且春天里发生在人体各个系统的疾病都具备了风和燥的特点。在采用药物治疗的同时,用中医食疗以及一些自然辅助疗法,也能纠正人们春天的“燥”性。最简单的预防方法就

是多喝白开水,保持饮食清淡而富营养。特别是冬天人们喜欢吃的羊肉,春天应少吃,因羊肉性温热,会在春天加重干燥的程度。除此以外,适当增加蛋白质、维生素、蔬菜、水果的摄入量,补充一些维生素B2、复合B族维生素、叶酸,多吃些粗粮。

少吃酸味的食物以养脾

专家指出,春分时节,昼夜等长,寒暑平分。因此,人们在养生方面应注意保持人体的阴阳平衡,要做到饮食、起居、寒热规律平等,阴阳平衡。

专家还提醒,春分时节要根据每个人的实际情况选择饮食,总的原则要禁忌偏热、偏寒的饮食,保持寒热均衡。可根据个人体质情况进行饮食搭配,如吃寒性食物鱼、虾,最好佐以温熟

散寒的葱、姜、酒等;食用韭菜、大蒜等助阳之物时,最好配以滋阴的蛋类。另外,春天肝气旺可伤脾,因此要注意多食甜味的食物,如大枣、锅巴、山药、韭菜、菠菜、芥菜、鸡肉、鸡肝等。少食酸味的食物以养脾,如西红柿、柠檬、橘子等要少吃。

减衣“不宜过早”

养生专家表示,春分时节,天气忽冷忽热,有时候会一下子热起来,很容易给人造成夏天来了的错觉。所以,自古以来就有“农历二八月乱穿衣”的说法。

“很多人过早穿上夏天的服装,其实这样的危害是很大的,很容易让身体受风形成疾病。”专家说,俗话说“吃了端午粽,才把棉衣送”,因此,春分时节,公众要注意添减衣被,“勿极寒、

勿太热”。减衣不宜过早过多。有冷空气影响时要及时加衣,避免感冒等疾病的发生。

春分时节,春气和煦,万物新生。在生活起居方面,养生专家提醒说,人们可以晚点睡,早点起,逐渐开始晨练,最好的方法是散步、慢跑、打拳。定量用餐,以达阴阳互补。当然,还要顺应节气变化,注意保持心情愉悦,特别要防盛怒。

养生专家特别提醒说,春分时节,是传染病多发期,起居环境卫生也很重要,不管是室内还是室外,一定要把不起眼的角落和阴暗死角的污垢清扫干净。同时,居室里要保持干净和空气流通,厨房、卫生间的异味要排除掉,减少空气污染,注意调节好室内温湿度。(专刊记者 李诗源)

我市一男子把肿瘤吃小了

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个月块,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。

我市2万老人换新牙



一个月前,牙齿松动,牙龈严重萎缩,连牙根都露出来,一刷牙就出血,牙缝一天比一天大,牙洞一天比一天深,一张嘴就露出一口烂牙,和别人说话别人都躲闪。而一个月后,松动的牙都变稳固了,牙不疼,不出血了,吃牛肉都不塞牙了,口气也清新了,口臭没有了,就像换了一口新牙!这是许多中老年牙病患者的切身感受。更让人难以置信的是,带来这种变化的竟然是一种神秘O形糖。

第十三届国际牙科学会公布的研究报告指出:不去医院、不吃药,放在口中嚼一嚼,多年的老牙病轻松就解决了,这个神奇的O形糖简直成了牙病患者“大救星”。

经销地址:祥瑞药房(临西三路与解放路交汇)、达仁堂药房(九州商业大厦西50米)、士力大药房(沂蒙路中段九州超市前店)、河康康源大药房(汽车站北50米路西)、河东九州超市百草堂专柜(河东区人民医院西300米路南)、黄山小区广和堂药店(香港路西50米)、汤头元正超市保健品专柜、白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜、义堂元正超市百草堂专柜、朱保元正超市药品专柜、半程元正超市漱玉药店、罗庄双月药房(好怡超市北50米路西)、盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北)、付庄洋坤大药房(付庄钢材市场对过)、册山正元超市专柜、苍山康泰大药房(老法院对过)、临沐人造革诊所药房(桃源超市西50米路南)、临沐苏果正大二楼保健品专柜、平邑鸿安堂药店(一中西200米路北)、平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南)、平邑御生堂(长途汽车站东100米路北)、沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东)、沂南春天大药房(医药公司对过)、莒南美信药店(县供电局大楼对过)、莒南新华新保健品专柜(恒大超市南电视购物专柜)、郯城康源大药房康泰连锁店(县医院大门向北20米路东)、费县万寿堂药店(中医院西20米路北)、蒙阴自由大药房(广场对面) 市区免费送货

这种O形糖商品名叫做“牙白金咀嚼片”,是我国首个按照最新国际牙齿健康金标准研发的高科技产品。

人在咀嚼牙白金时,口腔中会产生两种神秘微粒。一种是负电荷聚合微粒,它能迅速清除牙结石、牙菌斑,阻断牙病发病元凶,其原理效果等同于医院的超声波。另一种是全营养聚合微粒,它能够有效补充牙齿及牙周所需的营养,让萎缩的牙龈饱满红润,使松动的牙齿变稳固。

国际牙医学会首席专家Kolins指出:牙白金的研制成功,开辟了牙病治疗新纪元,使无数遭受牙病折磨的患者摆脱痛苦。

准备拔牙前,先试试牙白金,9成人可避免拔牙!患牙痛的时候,试试牙白金,马上就不疼了!吃饭老塞牙,试试牙白金,牙缝会缩小,不用再剔牙了!牙齿松动了,试试牙白金,牙齿会重新变稳固!牙龈出血了,试试牙白金,马上就止住了!牙白金已经使我近2万的中老年人远离牙病。

本报读者可拨打爱牙热线0539—8997570详细咨询或到下方指定药房购买。

找对方法,摆脱“毛躁”烦恼

天气渐暖,爱美的女士们都选择能显露身材的着装,以美丽光洁的皮肤展现美丽的风情。但是如果自己的腋下、唇部、胳膊以及腿部有毛的话会让不少女士颇为尴尬。

汗毛、腋毛、比基尼、小臂、小腿的毛发是最被女人们重视的脱毛部位了,毛发分毛干毛囊两部

分,毛干大部分露在皮肤表面。毛囊在表皮深处。下面膨大的部分叫毛乳头,而最中心是无法更新生长的基础。当被破坏毛乳头时才能防止其长出新的毛发。市场上有诸多的脱毛方法为爱美的女性朋友提供多种机遇。如果不小心发现脱毛后毛囊异常,发红刺痒时就要注意了。

所以不少女士都选择一些无痛永久脱毛技术,在不损坏皮肤周围组织的同时,破坏毛囊但不破坏汗腺正常排汗的过程,没有任何疼痛的脱掉多余毛发。有相关医生介绍,春季也是脱毛佳季,此时进行脱毛可以避免水洗、日晒等问题。

(专刊实习记者 马晓燕)

罗庄联社开展农信银推广工作

本报讯 为加强“农信银”支付结算业务的推广应用,为广大客户提供便利的异地支付结算服务,打造农村信用社支付结算业务品牌,罗庄联社多措并举,扎实推进农信银支付结算业务宣传推广工作。罗庄联社年初根据各

信用社实际业务情况,制定了农信银业务宣传、理代培训、知识竞赛、绩效考核等实施办法,并按季通报,与绩效挂钩;以农信银资金清算中心组织的“智汇共享”远程学习竞赛为契机,组织全体人员参加农信银远程学习活动;为确保业务宣传取得实效,

因地制宜,针对不同的地理位置采取不同的宣传方式。目前,罗庄联社已组织现场宣传活动4次,累计发放宣传单5000余份,宣传册2000余份。该社农信银通存通兑覆盖率达到100%,在农信银清算中心业务考评中获“2季度电子汇兑进步奖”。(陈莉)

临沂市光大拍卖有限公司拍卖公告

拍卖时间:2011年4月7日 上午10时
展示时间及地点:以上标的自公告之日起至拍卖日前一日,在标的所在地展示。
拍卖地点:临沂市光大拍卖有限公司五楼拍卖大厅
拍卖标的:(1)杜元先所有的位于临沂市兰山区观河苑2号楼1-1302的房产一套。(2)吴传勇所有的位于临沂市兰山区观河苑3号楼1-1201-109的房产一套。
公司地址:山东省临沂市兰山区金源路与兴隆路交汇处东南角
联系电话:0539-8131808
0539-8131809
邮箱:gd518@163.com
网址:http://www.lygdpm.com
临沂市光大拍卖有限公司
2011年3月23日

五佳拍卖公告

拍卖标的:山东天惠阳光节能设备有限公司所有的楼房一宗。
展示时间及地点:上列拍卖标的自公告之日起至拍卖日前在标的所在地展示。
个人竞买者请持身份证,单位竞买者请持法人营业执照副本、授权委托书、代理人身份证、公章、法人章以及竞买保证金于拍卖日前到我公司办理竞买手续,方可参与竞买。(未竞得者保证金于会后三日内全额无息退还)
公司地址:兰山区沂蒙路189-1号天基大厦4楼(临沂宾馆对面)
联系电话:0539-8050505 8050506
公司网址:www.wjpm.com
临沂市五佳拍卖有限公司
二〇一一年三月二十二日
中国A级拍卖企业、省政府指定公物拍卖机构、法院司法委托拍卖机构