

初夏疾病侵袭全面应对

进入初夏时节,人们的新陈代谢加快,心脑血管供血不足,常使人烦躁不安,倦怠懒散。此外,夏天气温高,能量消耗大,营养物质随汗液丢失多,体质虚弱者尤其是孩子和老人,如稍不注意,就有可能感染疾病,损害健康。夏季保健与健康的关系极为密切。因此,从初夏开始,我们应合理安排作息时间,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以便更好的度过夏天。

◆注意预防菌痢

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

◆易发口疮和红眼病

初夏时节气候干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候,焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B₂等方法进行治疗。

此外,初夏还要注意预防流行性红眼病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

◆小心脾胃受损

很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题,其中

的原因,一方面是由于入夏后人体胃口自然变差,消化功能本来就随天气受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,刺激肠胃,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

从养生方式来说,在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水和无机盐。在食物中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等,这些都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

◆预防皮肤病

立夏过后节气为小满,这就是皮肤病高发作的节气了。原因是小满节气气温明显增高,雨量也会增多。闷热初夏天气加上潮湿,就为皮肤病发作提供了条件。所以小满期间,要为预防皮肤病而做一些准备。

一般来说,小满节气前后的皮肤病以“风疹”为多,其病因病机包括湿郁肌肤、肠胃积热等,所以在这时候皮肤病的治疗上,要以疏风祛湿,清泻血热为原则。清爽清淡的素食有利于预防这类皮肤病,尤其是清利湿热的食物,如绿豆、冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼等。辛辣的食物应该相应减少如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮等。
刘文文



○医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强

联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885)。这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导凋亡和细胞坏死;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好

自己的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚定信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。
杨光

心理健康 利人利己

心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明,对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非份

期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的,同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

是未来社会最热门的择业方向之一。

我中心开办五周年之际,更有“一元钱听八节课”活动进行中!(来校办理:交一元钱,凭身份证办理听课手续。一年内,您可选修心理咨询师、公共营养师、高级育婴师、婚姻家庭咨询师大师级专家给您讲解的专业课程)。我们将以最优秀的师资、最严谨的态度和最规范的教学,欢迎您的到来!

佳阳育婴师培训机构 供稿



○医药信息

家庭电动修脚

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

◆无需泡脚、无需技术,使用方便。

◆全部合金钢刀头,经久耐用;

◆防尘装置,避免

皮屑飞扬;

◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018

免费送货

销售地址:联生

大药房(北马路汽车站对面) 华医堂(振华商厦北门斜对面)

福山伟尔 牟平

卫健堂 招远瑞康

蓬莱奇佳 龙口

贞兰 黄城贞兰

莱州康平



食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损伤肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法

是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药,隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216
15965154859

