

泡腾片有“时效”，要现泡现喝

泡腾片是含有泡腾崩解剂的一种片剂。目前市场上多种药物有泡腾片剂型，维生素类如维C、维E泡腾片等；抗感冒药物如阿司匹林、对乙酰氨基酚(扑热息痛)泡腾片等；抗炎药物如羧甲司坦、复方氯化钾泡腾片等。泡腾片中的有效成分可能因水解、氧化等作用而影响药效，因此泡好后不能放太久再喝。泡腾片是一种有“时效性”的药物，要现喝现泡。建议每次冲调用200毫升左右水即可，水温不宜过高，40℃左右即可。

你抑郁吗？你焦虑吗？

本周五，健康大讲堂聚焦身边的焦虑和抑郁

本报济南8月24日讯(记者 徐洁) 你有多久没有开怀大笑过了？是否常常被焦虑、抑郁伴随？是否找不回健康活泼的自己了？焦虑、抑郁和强迫就像“老朋友”，在绝大多数人的一生中如影相随。8月28日(本周五)下午2点，在山东新闻大厦四楼西岳厅，山东省精神卫生中心副主任医师寻广磊将作客健康大讲堂，指导大家如何与这位“老朋友”相处，如何进行自我放松训练。广大读者可拨打96706120订座。

一部电影《滚蛋吧！肿瘤君》引爆了正能量。该影片讲述了29岁的乐天派漫画家熊顿因患癌症身处人生最艰难

的时刻，但对着命运微笑的故事。其实，在我们的一生中，不可避免地因自己和亲人的健康问题、升学和工作的压力以及对人际关系困惑等，生出各式各样的抑郁、焦虑甚至强迫，有的甚至发展为病症，被长期困扰。

山东省精神卫生中心副主任医师寻广磊说，其实，焦虑、强迫和抑郁潜伏在我们每一个人的身边，它们是人生体验中挥之难去的一部分，“解郁”的关键是我们应当如何看待和应对这些症状。

8月28日(本周五)下午2点，本报健康大讲堂中，寻广磊副教授将针对生活中常见的焦虑、强迫和抑郁一一讲

述，指导大家如何与坏情绪相处，最终赶走坏情绪，此外，讲座还将介绍针对焦虑、强迫和抑郁的放松训练、心理治疗以及药物治疗方面的一些知识。讲座主题为《我们身边的焦虑和抑郁》。

到场的读者，还将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场，专家还将现场回答读者的提问。

目前，免费“抢座”热线已经开通，广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名。讲座时间为8月28日(本周五)下午2点，讲座地址在济南市历下区山东新闻大厦四楼西岳厅。

【专家介绍】

寻广磊，男，41岁，博士，副教授，副主任医师，山东大学硕士研究生导师，兼任《精神医学杂志》英文编辑。主要研究方向为临床精神药理学、生物精神病学。对于各种重性精神疾病精神分裂症、双相情感障碍等)、抑郁症、焦虑症等有着丰富的临床治疗经验，擅长精神疾病的康复指导。曾参与国家自然科学基金重点项目1项、面上项目1项、山东省科技发展计划项目1项，目前主持山东省医药卫生科技发展计划项目1项。以第一作者或并列第一作者发表SCI论文8篇及多篇中文论文。

济南军大医院救助患肌无力双胞胎

8月19日，曾在济南军大医院接受过前期治疗的聊城肌无力双胞胎再次迎来转机，军大医院专程接双胞胎兄弟到济南进行后续的治疗和康复。据济南军大医院院长

长介绍，今年4月份，聊城兄弟俩因患肌无力到军大医院求医，经过一段时间的治疗，效果非常明显，身体平衡能力和四肢协调能力较以前都有了很大进步。但是由于家

境贫寒，两兄弟并没有继续进行后续治疗及康复。

由于牵挂双胞胎的病情，济南军大医院派出爱心医疗小分队前往聊城看望他们。看到两个孩子

主动康复的信念和其家庭目前的状况，军大医院再次把他们接到医院进行后期的治疗和康复，同时由院方承担治疗的所有费用。目前，患者已经在军大医院得到继续治疗。

胰岛再生——找到糖尿病的根源！

巧吃苦瓜 拯救胰岛

轰动欧美的糖尿病绿色疗法全国免费发放

为什么人一得上糖尿病，就会视力下降、疲乏无力、身体消瘦？为什么糖尿病会引发白内障、下肢坏疽、心肾衰竭甚至酸中毒？我们都知，胰岛β细胞分泌不足是糖尿病的根源，那么，又是什么导致胰岛β细胞分泌功能障碍的呢？

近日，美国哈佛医学院专

家首次揭开糖尿病的真相——J-羧肽酶的缺乏，才是导致糖尿病的根源。J-羧肽酶是人体内存在的一种生物蛋白，它具有催化和降解人体内多种营养蛋白转化的作用。因为J-羧肽酶最主要的作用是促进蛋白分解，因此，长期的不良饮食习惯，都会使体内J-羧肽酶在食物消化过程中，被大

量消耗，而J-羧肽酶一旦缺乏，就会出现以胰岛β细胞分泌功能下降为代表的一系列蛋白代谢紊乱性疾病，医学上称为“糖尿病”。美国医学专家在J-羧肽酶研究的基础上发现：只要给糖尿病人巧吃常见的蔬菜苦瓜，补充足够的J-羧肽酶，就能让无法正常分泌胰岛素的β细胞开始活跃，胰岛素抵消，白内障自行逐渐消退，不仅糖尿病患者精神状态日益好转，就算完全停掉西药，血糖也不会再升高。

为了将这一全新疗法向全国糖尿病患者普及推广，

全面普及简单易学的糖尿病康复方法，由黑龙江科学技术出版社特别出版发行了《胰岛再生——糖尿病人的大救星》一书，书中重点介绍了糖尿病患者在治疗过程中出现的临床问题，及如何通过巧妙食用苦瓜，达到修复胰腺，彻底治好糖尿病的实用方法。该书图文并茂，语言通俗易懂，只要识字就能学得会，实为糖尿病患者不可多得的康复宝典！现在开始在全国免费发放5000本！有需要的患者，可拨打全国免费电话400-0507-811免费领取。

省中医院专家 赴费县义诊

8月15日，在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年之际，山东省中医院与费县卫生计生委、费县中医院联合开展义诊活动。该院医疗专家团队近20名专家来到革命老区，为群众送去健康服务。

活动现场，专家们认真为参加义诊的老军人和当地群众查体、诊脉、量血压，提供健康咨询。此次义诊共咨询诊治300余人次，发放宣传资料500余份。

据悉，当天上午还举行了费县中医医院正式加入山东中医药大学医疗集团成为理事单位揭牌仪式，费县中医医院成为山东中医药大学医疗集团第56位成员。(刘宇)

“齐鲁圆梦孕育工程”报名持续火爆

免费救治100名不孕不育患者

本报济南8月3日讯(记者 陈晓丽) 由本报联合中华生殖医学研究中心、济南嘉乐生殖医院共同主办的2015年“齐鲁圆梦孕育工程”大型公益救助活动，自6月27日启动以来，受到了全省不孕不育患者的广泛关注，短短两周时间已有三百多个家庭报名参与活动。据介绍，今年的圆梦工程将为超过100个贫困不孕不育家庭提供全额免费治疗，帮助他们圆生儿育女之梦。目前，活动热线0531-89730558和官方网站均在开放报名中。

据介绍，“齐鲁圆梦孕育工程”是由本报联合中华生殖医学研究中心、济南嘉乐生殖医院等单位共同发起的大型不孕不育公益救助活动。自2014年3月活动启动以

来，已经为超过700多个家庭提供了免费病因筛查，100多个贫困、残疾家庭提供全额免费治疗或诊疗补贴。截至目前，活动投入资金超过200万元，收到了良好的社会效益。

近年来，我省不孕不育呈现高发态势。调查显示，平均每八对夫妇就有一对存在生育障碍，不孕不育不仅严重影响家庭幸福，更催生出一系列社会问题。据圆梦工程定点医院——济南嘉乐生殖医院专家介绍，不孕症具有诊疗周期长、花费高的特点，而且该诊疗项目不在医保范围内，对于贫困家庭而言，过重的经济负担导致其耽误了最佳治疗时机，因此甚至造成了终生遗憾。

为了帮助更多人拥有一

个圆满幸福的家庭，2015年度“齐鲁圆梦孕育工程”将继续对贫困不孕不育家庭提供全额免费治疗，实际免费名额将扩大至100个，免费病因筛查扩大至1200个。此外，圆梦工程还将大幅度简化患者报名及资格审批流程，为活动参与者提供更多便利。

主办方开通了两个报名渠道：一是全省范围内不孕不育患者可通过活动主办方开通的热线电话0531-89730558报名，工程办公室的工作人员将通过电子邮件直接发送报名表，患者下载打印或网上提交报名表即可。

二是登录齐鲁晚报官方网站专题网页<http://special.lqwb.com.cn/140304-1/>报名，或扫描下方二维码登录网页报名。

申请全额免费治疗的贫困不孕不育家庭仅需携带相关身份证明，无需再到当地政府部门开具证明，资格审核工作将全部由工程办公室完成。

此外，2015年度活动将开展“助孕下乡”主题宣教活动，深入全省农村和基层社区等开展公益巡诊和科普宣教活动，预计发放图书5000册以上，各类大型义诊、讲座活动40余场，覆盖家庭超过2500个。



鼻炎绝方

我叫徐家栋，家有祖传鼻炎绝方，治鼻炎，一贴就灵，在当地可谓是无人不不知，无人不晓。此方得名(徐大夫通爽鼻炎贴)不管是患有急慢性鼻炎、过敏性鼻炎或是鼻窦炎都好使，我的方子，虽然效果惊人的好，但是熬制过程极为繁琐，采药要讲究时节，摘药要讲究根茎叶果的比例，要晾晒、压榨取汁，捣碎，要经过七七四十九道工序，慢火细熬八个时辰而且必须穴位给药，不管是鼻塞、鼻痒、流涕、打喷嚏还是鼻粘膜充血、鼻子红肿、头晕头痛、呼吸不畅，电话400-016-3015