

高考生如何补充水分?



资料图片

本报讯 炎热的夏季容易水分流失,尤其是对于即将迎来大考的高考考生来说,更是不能掉以轻心。近日,市第二人民医院营养科主任温彩虹提醒考生,考前补充水分也有讲究。

温彩虹表示,考生可以准备一些清凉解毒、防暑降温的饮料,如菊花茶、绿豆汤、决明子茶等,避免食用有色素的饮料(影响神经递质的活动)。

对于睡眠不佳、易紧张的考生,可以在正餐之前加些百合汤、莲子红枣汤等,考前一周开始饮用。失眠考生临睡前饮热牛奶,牛奶含完全蛋白、奶油、钙

及维生素A、B、D等,富含的色氨酸能促进大脑分泌催眠的血清素,而且牛奶中含有微量吗啡类物质,能镇静入睡。也可以服用桂圆莲子汤,桂圆能益智宁心,莲子主补养神,可治夜寐多梦。

考前,考生也需适量喝水,每天要保证1500-2000毫升摄入量。充足的水分可确保血液循环顺畅,大脑工作所需的氧能得到及时供应。千万不要以饮料代替水,咖啡因的作用会导致尿频,影响考生临场发挥,最好喝白开水、矿泉水和纯净水。

(李科学)

市中医院普外科主任贺建功提醒: 中医特色治疗乳腺疾病效果好

“早知道中医治疗乳腺疾病效果这么好,我就少遭那么多罪了。”近日,到市中医院普外科复查的市民王女士这样对医护人员说。

据市中医院普外科贺建功介绍,市民王女士今年33岁,前段时间她突然感到乳房疼痛,局部有硬块。后来她急忙赶往医院进行检查,诊断结果是急性乳腺炎。在院进行西医疗一周后,王女士胸部肿块不但没消除,而且出现了持续发烧的症状。多方打听中医治疗乳腺疾病效果不错后,王女士来到了市中医院普外科找到贺建功寻求帮助。贺建功根据王女士实际

情况,采取了外敷中药、硬膏热贴、汤药、针灸与按摩相结合的治疗方法对其辨证施治。几天后,王女士乳腺炎症便得到有效控制,不适症状很快消失。

贺建功说,中医疗法的特点在于对患者辨证施治,根据王女士乳腺炎的类型为其制定个性化处方是使其恢复的关键。中医辨证施治结合中医其他疗法如按摩、针灸外敷西药抗生素对患者进行治疗,效果十分明显。

贺建功提醒,根据每个人的具体情况,针对每个人的辨证施治是不一样的。中医辨证施治在乳腺癌的治疗上体

现得尤为突出,市中医院在和其他医院同样能实施乳腺癌根治手术的基础上,结合了中药的抗癌治疗,不仅避免了西医化疗对人体健康的巨大副作用,而且使患者身体的各方面机能都有了充分恢复,保证患者的生活质量。中医的辨证施治在治疗乳腺病上,除了运用在对患者的治疗前的诊断、治疗中的个性化疗法外,还体现在如乳腺瘤、乳癌等手术创口不易愈合、切口易发生感染、坏死等乳腺疾病的创口恢复上。通过中药化敷、促进创口愈合的膏剂等手段,患者术后的切口能得到良好的愈合与恢复。(魏应钦)

孩子身材矮小 来问问专家意见

家长们最期盼孩子能健康成长,但却有超过半数的家长不知道每年需要观察孩子的身高,近三成家长认为只要营养跟上了就能继续长高,75%的家长不知道应该去儿童内分泌科进行检查。

其实,影响孩子身高的因素很复杂,除了家庭遗传因素,还有先天遗传性疾病、慢性系统性疾病、后天营养缺乏、内分泌异常等因素。因此,身材矮小的孩子不可盲目服用一些增高保健品,应早期到医院儿童内分泌科检查,对症治疗。

为庆祝六一儿童节,关注孩子成长,帮助家长了解孩子生长问题,市第一人民医院将邀请上海交通大学医学院附属新华医院儿童内分泌科韩连书

教授来院义诊。就诊时请详细介绍患儿情况,以便专家能够准确解答。具体包括:孩子的性别、年龄、身高、体重、骨龄,出生时候的身高、体重,近一年身高的变化,父母的身高,目前的性发育情况,有无家族病史,以及相关检测结果包括骨龄片。小儿内分泌和遗传代谢病,包括矮小症、性早熟、糖尿病、甲状腺疾病、先天性肾上腺皮质增生症等内分泌疾病。

韩连书教授系硕士生导师,卫生部临床检验中心、新生儿筛查实验组专家组成员,上海市罕见病学会、遗传代谢病学组副组长。对苯丙酮尿症、酪氨酸血症、高甲硫氨酸血症等氨基酸代谢病,甲基丙二酸血症,戊二酸血症-I、II

型及多种羧化酶缺乏症等有机酸血症,肉碱转运障碍、短链、中链、极长链酰辅酶A脱氢酶缺乏症等脂肪酸代谢病有一定研究。韩连书教授1989年毕业于第二军医大学海军医学系,获学士学位;1996年毕业于第二军医大学研究生院,获硕士学位。主要从事小儿内分泌、遗传代谢病临床诊治和研究工作。在矮小症、性早熟、甲低及先天性肾上腺皮质增生症等内分泌疾病有丰富的临床诊治经验。发表论文40余篇,主编专著两部。曾获国家级、市级科技奖6项。

义诊时间:5月30日上午8:30,地点:市第一人民医院门诊二楼儿科五诊室。预约电话:13323900027。(牛琪璞)



老护士获殊荣

近日,市妇幼保健院为本院两位护龄满三十年的老护士颁发了“三十年护龄纪念杯”,对她们在护理岗位

上默默做出的奉献进行表彰。图为纪念杯获得者之一、市妇幼保健院西院区妇产科护士长牛瑞潘(左一)和同事观看着纪念杯,一起分享喜悦。本报记者 李英平 摄



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbwj@163.com,我们会帮您咨询医生,为您答疑解惑。

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

分类广告部诚聘:

广告销售人员 男女不限,有无经验均可。待遇:底薪1500元+提成+奖金(提供住宿)。善于沟通,性格开朗,认真负责,会办公软件、会photoshop设计。

办公文员 联系电话:15103756129 13523260997 地址:矿工路与体育路交叉口西平安怡园3单元23层

开锁换锁

张氏开锁行 2222110

老年公寓

阳光老年护理 13937583730

助听器

耳聋请配助听器 13087062226

聋儿康复

免费上学资助助听设备 3986612

购时尚

要你好看,要你时尚,想美你就来,陪同、学习任你选 15037500118

生活服务

好由牌家用榨油机 欢迎个人订购、团购 15938996909

- 爱家保洁 13461225688
- 如家保洁 13183342330
- 温馨专业保洁 15137522068
- 大家物业室内外清洁 2991100
- 精品月子房游泳馆 15137581185
- 二手空调,家电快修 3881111
- 空调拆移精修 15238288209
- 精修家电,厂价冰柜 7088801

大诚心理咨询 13937507536

名医名院

陈氏独家秘方专治包好 白癜风牛皮癣 电话:18103759766 地址:平顶山市七矿路中段在别处治不好可寻本医治好每星期六、星期日诊治其他日一律不治非诚勿扰

皮肤健康中心

专治:牛皮癣、白癜风各种皮肤病 纯中药生物制剂,治好不易复发。平顶山西苑小区北内西200米路南。联系电话:13503417633

玫思绮专业减肥

月减20斤 88元,另送电饭煲。13071718211

专治腰突

招收学员 欢迎合作 石龙区陈廷召诊所 13783210700

专治鼻炎

签约治疗 各种鼻炎 矿工路东段贾庄路口 15093752333

专治肝病

可签约治疗 15237557338

欢迎刊登分类广告

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

本栏广告上接D5版

C 教育资讯

招生

电子技术学校 培训考证:电工、焊工 家电维修、成人大专、本科 6166690 13323900123

学历认证代办 费用低,服务好 13353751558

异地高考咨询 200分读本科 13383999988 卢老师

无忧高考 过线付费 保本科,数理化短训 18237500052

导航教育 建造师、造价师、安全员、十大员代报培训 18337520183

崔妈 招生十年感统2-12岁,注意力不集中,多动,胆小 小学生心理咨询 13783283381

电工焊工 考证培训 市电业职业学校。电话:2963913

超凡教育 作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

D 商务资讯

工业用品

昆仑润滑油 平顶山唯一总代理 13733790996

POS机

拉卡拉POS机 招市级代理和业务员,批发封顶POS,T+0实时到账POS,公务卡信用卡服务,切机免费,手机POS免费。0375-2221221地址:建开岗西北角3楼

招商代理

百年张裕 张裕馆藏博物馆干红诚招:市区专卖店、店中店(每区限一家) 各县区代理商(各县限一家) 招商电话:13353755566

门窗厂

专做阳光房、幕墙 13783269383

二手车市场

正达表行 15093781313 销售、维修、收购各种名表。 昕开源市场东正门直行向西路北

- 收黄金钻石名表 15603759680
- 收废旧设备电器 13503414227

汽车服务

零首付购车 10万-50万车型自选,实体公司。欢迎实力中介合作。 客户经理:许博 18937132193 地址:郑州二七万达广场12B座

- 求购租赁公司 15136902666

工商代理

- 注册 15937520111
- 注册 18737535133
- 注册代账 15639978890
- 注册代账 15886709992
- 注册代账 13303909712
- 注册代账 13937591355
- 及时雨工商代理 13303903799
- 代账报税 15886786819

商标注册

- 卓尔商标注册 13803757329

律师服务

- 刘耀武律师 15836966966
- 郭磊律师 13937508869
- 夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所 2226677

金融资讯

刷卡·还卡·POS机 18317608833

配资 股票、期货配资,费用全省最低 股票万三佣金开户, 期货开户 13071766685

房地 房地产转让抵押拍卖评估, 征、地、司法鉴定评估, 资金短拆 15603755556 雷

- 刷·还 15539792519
- 刷·还 13937591549
- 刷·还·低 1307177253
- 股票配资 15038862223
- 刷卡可积分 15803758228

刷卡·还卡 15937590922

股票期货 配资价格最低 13903902356

股票 配资,息费最低;证券开户 万三封顶。18137595990

园林绿化

售苗施工养护修剪 18803759991

设计印刷

- 要印刷找龙发 8861818
- 天一画框纸袋纸杯 13461149566

E 美食热线

特色美食

- 原味·四不腻猪蹄 3413983
- 兴盛德开封特产店 13409490723

F 生活资讯

综合服务

白龟山泉纯净水 诚招加盟商 15837511080

- 网站制作微信开发 15937519057

装饰建材

无锁孔智能防盗门 睿悬赏十万,把门打开 地址:西建材南门外 电话:13461127613

G 名医名院

心理咨询

- 营养师培训 15237550929
- 同心教育培训 13837586326