

粗粮与膳食健康推广委员会 推出“粗粮工程”

即日起,中老年朋友可免费领取

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近段时间,“粗粮工程”一推出,主办方负责人杨先生就忙得不可开交。记者了解到,粗粮与膳食健康推广委员会启动的“粗粮工程”走进我市,自今日起,中老年朋友持相关证件可免费领取试用。

据介绍,随着我国经济的高速发展,居民的饮食习惯也在发生着变化,高脂肪、高蛋白、高糖等高热量的食物大量摄入,导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识,改变不健康的饮食习惯,粗粮与膳食健康委员会

特推出了一系列健康惠民工程,特制粗粮免费发放便是其中一项。

营养专家根据人体健康必需的营养标准和当今城市人的多病体质、酸性体质及亚健康人群不断增加的状况,精心研制出了特制五谷杂粮。这些精心搭配的粗粮从22种营养丰富的五谷杂粮中精心挑选,按照人体所需的矿物质和维生素的标准,遵循我国传统药膳的医学原理,全面调和人体阴阳五行,含有丰富的人体健康不可缺少的生命营养素。“粗粮工程”一经推出便引来市民关注。

据了解,参与此次活动的中老年朋友将免费获得五谷杂粮一盒

或高端健康油一瓶(二者任选一),被确定为特定受益者的将免费获得半年的用量。“粗粮工程”还将组织专业人士详细讲解如何食用粗粮,常见的高血压、糖尿病、支气管炎、便秘、阿尔茨海默病、肠胃消化不良、肾病、骨质疏松等老年慢性疾病人群吃什么粗粮对身体有帮助等。

之前,相关部门通过结合当地工作站共同调查、回访等一系列普查工作,并将相关资料上交有关部门审核批准,最终确定出了部分适用人群。平顶山地区确定下发受益者300名,受益者通过6个月的合理膳食,将达到改善酸性体质、

改善亚健康等状况,并养成健康饮食的良好习惯。

特制的五谷杂粮由莲子、富硒大米、薏米仁、燕麦等22种五谷杂粮精制而成。它含有丰富的维生素E、B₁、B₂以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质、微量元素,是人们健康不可或缺的生命要素。通过多吃粗粮,改变膳食结构,从而达到疾病的改善与缓解。

发放条件:60周岁以上人员凭证件领取,所有领取人员必需本人前往。望符合条件的老年朋友尽快申请,先报先得。报名截止时间4月30日。咨询报名电话:0375-7070528、7012040、7671551。

国药十香丸 不开刀消除 疝气烦恼

本报讯 疝气俗称小肠串气,根源是腹压过大和腹腔膜缺损。老人有疝气,咳嗽、大便都不敢用力,生怕引起肠梗阻、坏死。老人腹腔膜变薄,手术风险大,又极易复发。

记者了解到,位于市区矿工路中段市一高向西100米路南的惠民大药房一分店经销的十香丸,是由300年老字号广东宏兴制药厂依据孙思邈的“千金翼方”研制的除疝专用药,因效果显著被国家药监部门批准为治疗型国药,国药准字Z44021511。

十香丸三管齐下除疝气。第一步,内服十香丸,平衡腹压,使疝囊回缩,修复疝环和腹腔;第二步,外贴强磁消疝贴,肚脐给药,消除坠痛;第三步,配合疝气治疗带,防止疝囊移动、脱出。无需手术除疝气。使用后不自觉放屁,腹腔压力消除,坠胀、疼痛感消失,疝囊回缩,走路、活动无任何不适感,鞘膜积液根源被清除,愈后不复发。患者可拨打0375-6161131咨询。(牛瑛瑛)

鱼油对干眼症 无明显治疗效果

新华社北京4月15日电 现代人使用手机、电脑过度,极易引发干眼症等眼部不适。通常人们认为,鱼油中富含欧米茄-3脂肪酸,对干眼症有一定的辅助治疗作用。然而,美国一项最新研究结果推翻了这一认知。

据发表在新一期美国《新英格兰医学杂志》上的报告说,由美国国家眼科研究院资助的一支独立研究团队招募了535名志愿者,他们均患有中度至重度干眼症,且患病时间至少半年以上。

研究人员将测试对象分为两组:其中349人每日服用3克从鱼类中提取的欧米茄-3脂肪酸;另外186人则作为对照组,每日仅服用安慰剂,即5克橄榄油。

所有受试者仍可继续使用干眼症治疗药物。一年后,研究人员发现,两组研究对象的干眼症改善程度没有显著差异。由此可见,服用欧米茄-3脂肪酸对干眼症并无明显治疗效果。

研究人员表示,除了注意科学用眼外,平时多吃胡萝卜、柑橘、动物肝脏、西红柿、红枣、白菜等富含维生素A的食物,或许比服用鱼油更有益于眼部健康。

幼儿园里说护牙

4月13日,平顶山学院第二附属医院(市口腔医院)儿童口腔科的医护人员来到平煤神马集团四矿幼儿园,为小朋友开展口腔疾病预防服务活动。医护人员在向小朋友讲授牙齿保健知识的同时,还为小朋友进行牙齿涂氟,预防龋齿疾病的发生,帮助小朋友增强牙齿的免疫能力。★ 本报记者 李英平 摄



全市医疗机构依法执业信用评价卫东区授牌仪式举行 友谊皮肤专科门诊部获殊荣

□记者 魏应钦

本报讯 近日,全市医疗机构依法执业信用评价卫东区授牌仪式在万达广场举行,友谊皮肤专科门诊部获得卫东区诚信医疗合格单位称号。会后,国家卫生健康委综合监督局副局长何翔一行还专门到友谊皮肤专科门诊部实地观摩、调研指导。

友谊皮肤专科门诊部(原卫东

贾世钢皮肤科诊所)成立于2002年9月,位于市区矿工路中段市一高东侧,门诊占地面积约500平方米。现有工作人员10余名,其中主任医师1名,副主任医师1名,主治医师3名,助理执业医师3名,执业护士6名,检验师、药剂师各1名。该门诊部特邀我市皮肤病知名专家王守刚等定期坐诊,并与北京航空总医院、郑大一附院、河南省中医院、河南省人民医院皮肤科

专家远程会诊,得到技术指导。

2015年,该门诊部投资近300万元引进德国进口308准分子白癜风治疗仪、双波长调Q激光治疗仪、光动力痤疮治疗仪、UVB光银屑病治疗仪、红外线中药粒子透入仪等设备,并引进北京协和医院过敏源检测等设备及技术,能够为患者独立诊疗。

友谊皮肤专科门诊部主任、副主任医师贾世钢出身中医世家,他

毕业于郑州大学临床医疗系,现任中国整形美容协会中医美容分会理事、激光美容分会委员兼秘书,中国医师协会皮肤专科分会,河南省皮肤科医师协会会员,平顶山市皮肤与性病专业委员会常委,平顶山市变态反应专业委员会委员。他从事皮肤科临床诊疗近20年,对临床多发、常见皮肤病的治疗有丰富的经验,并能对疑难重症皮肤病作出鉴别诊断。★

市二院中医科开展“埋针疗法” 有效提升治疗效果 实现患者“随治随走”

本报讯 “自从上次接受‘埋针’治疗后,我的睡眠质量有了明显改善。”4月13日上午,市民刘女士在家人的陪同下再次来到市第二人民医院(以下简称“市二院”),接受第二次“埋针”治疗。她说刚开始只是抱着试试的心态,没想到效果会这么好,护士施针时手法柔和,一点都不感觉到痛。

据了解,刘女士今年49岁,家住新华区。近日,她因工作压力大等原因,晚上总是辗转反侧、无法入睡,严重的失眠影响了她的正常工

作和生活质量。在朋友的推荐下,她来到市二院中医科,找到了该科主任王延宾问诊。

王延宾在了解患者情况后,建议其使用“埋针疗法”进行治疗,且首次使用便取得了良好的治疗效果。

“‘埋针疗法’又称‘皮内针疗法’,是将特制的小型针具(如揸针等)固定于腧穴部位的皮内或皮下,通过浅刺而久留针的方式来尽量减少针刺时的疼痛,延长针刺效应的

时间,以提高疗效。这是古代针刺留针法的发展,也是近代常用的一种治疗方法。”王延宾解释说,揸针刺入皮内是一种微弱而持久的刺激,一方面可直接刺激神经末梢,神经兴奋后沿着相应的神经传导通路到中枢神经系统——脊髓和大脑,激活神经系统调节,从而调整神经系统的功能。另一方面,通过神经末梢的传导,还可以改善病变部位的血液循环,增强血管通透性,从而可以缓解症状。

“科室引进的揸针是无创痛感的改良型松叶状针尖,对皮肤是浅

刺、无痛、长效的柔和刺激,一般可固定于穴位2-3天。属于软针灸的一种,其疗效作用是通过时间积累,以时效换量效。”王延宾说,这种皮内针应用于体穴时,不仅具有普通毫针(硬针灸)的针刺作用,还能与传统毫针的深刺、酸麻肿胀、短时间留针的疼痛刺激互补,具有作用时间长、使用方便、操作简单、安全无痛苦、患者容易接受等特点。该疗法临床运用较为广泛,适用于老人、儿童、成人,尤其是像刘女士这样在

广大患者,可实现随治随走,效果良好。

王延宾介绍,除了对失眠有良好的效果,“埋针疗法”对颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、痛经、呃逆、三叉神经痛、肥胖、便秘、肥胖、近视、高血压、感冒等疾病有明显的治疗优势。在社会节奏日益加快的今天,患者对医护人员的要求也越来越高,“埋针疗法”在上述疾病面前不失为一种良好的选择,同时也是对传统医学的一种传承和发扬。★

(李莹)