

健康传真

中华骨髓库向韩国提供2例造血干细胞

晨报讯 日前,中华骨髓库与韩国骨髓库合作向韩国提供2例造血干细胞交接仪式在北京道培医院举行。

两位志愿者8日、9日在北京分两次捐献了造血干细胞。在交接仪式上,中华骨髓库副主任刘静湖将2例造血干细胞交给韩国骨髓库工作人员。

近年来随着报名的志愿者越来越多,入库的分型资料不断增加,白血病患者通过造血干细胞移植而获得生存的机会也慢慢地增加。

有关资料统计,中国每年新增白血病患者4万人至6万人,平均每天至少就会新增130多个白血病人。截止到7月底,中华骨髓库库容已达60多万份,捐献者达700多例,捐献给境外患者29例。(王素涛)

民勤绿色果品获奖

晨报讯 日前,由中国农科院等十单位联合举办的北京奥运推荐果品暨中华果品评选活动揭晓,民勤县选送的甘蜜宝、金红宝、天香蜜、银帝等荣获全国瓜类唯一的一、二、三等奖。

由于地处腾格里和巴丹吉林沙漠边缘,独特的沙漠气候和水土条件,民勤盛产着30多种备受消费者青睐的沙漠之宝——黄白蜜瓜。曾被国内贸易部命名为“中华老字号”产品并在云南世博会上荣获金奖。

近年来,民勤瓜农在专家的精心指导下,采用地膜覆盖和配方施肥技术,减少化肥农药施用量,增施有机肥,控制浇水次数和坐瓜个数,加强田间管理,使所产蜜瓜汁甜液香,味甘气芳,一枝独秀,称雄陇原。在近日由北京市果品协会、中华农科院果树研究所等十单位联合主办的“北京奥运推荐果品暨中华果品”评选揭晓,在全国58个瓜类产品评选中,民勤县选送的金红宝、甘蜜宝、天香蜜、银帝四个蜜瓜品种获全国瓜类唯一的一、二、三等奖,民勤蜜瓜被国家绿色委员会授予“绿色产品”的民勤蜜瓜。

(李芬仁)

数十万健康礼包 获赠时尚白领

晨报讯 日前,我的采幽主义我的私处沐浴——私处沐浴健康价值分享吧主题活动举行,吸引了众多时尚女性的积极参与。在活动现场,除了有互动游戏环节、消费者分享健康价值之外,北京正德个人护理用品科技有限公司还启动了“寻找今夏最健康美丽的女人”行动。

数十万的健康礼包无偿转赠给通过大规模抽奖和评选产生的“最健康美丽女人”。为使更多的时尚女性从私处沐浴、健身运动等科学的生活方式中受益,采幽还将陆续在大型商场、写字楼举办类似主题性互动活动,并将持续至9月底。

为了让更多时尚女性更好地了解自己的健康状态,采幽邀请了北京首都医科大学妇科专家冯力民博士现场传授亚健康健康自测法,同时也就时尚白领们对私处沐浴所关注的问题做出解答。采幽还通过私处沐浴健康常识讲解、青岛健身教练现场传授办公室健康保健“真经”等互动环节宣传时尚健康的生活方式,并号召广大时尚健康女性现场分享私处沐浴生活新体验。

据了解,本次巡展活动还与屈臣氏一同合作,活动期间在屈臣氏购买采幽私处沐浴露产品将获赠特别礼品,如购买130ML的采幽私处沐浴露即可获赠5袋5ml的便携旅行装采幽私处沐浴露、购买其他产品可获赠浴盐等。

作为巡展最大的亮点——“寻找今夏最健康美丽的女人”活动获得了众多白领女性的支持。活动以“女人因为健康和自信而美丽”为核心理念,倡导女人通过科学的生活方式来保持健康,展现自己的美丽。只要认为自己健康、自信、美丽的女性朋友都可以报名参加加入这一时尚健康活动的评选。主办方每周都将填写名单中进行抽奖,并邀请获奖者谈美丽感言,赠送健康礼包。活动的报名时间将持续一个月,并通过各种渠道发布活动介绍单页及相关参与表格,使更多的时尚女性参与其中。如采幽热线、青岛健身俱乐部会员店、屈臣氏的各大卖场采幽专柜,以及巡展活动现场等。同时,每周都将通过网络、活动现场、写字楼、健身店等报名者中评选出数十乃至数百名健康美丽女性,赠送健康礼包。活动结束,在青岛健身旗舰店评选出“今夏最健康美丽的女人”最终获奖者,获奖者将获得价值数万元的青岛健身年卡、半年卡、季卡及采幽特殊礼品。(刘欣)

中老年人科学的保健模式——



很多中老年人由于年轻时生活水平差,营养跟不上,有病痛也没及时治疗,挺一挺就过去了;如今老了,不再为生活发愁了,可年轻时欠身体的账全得还了。用他们的话说,身体没一个零件是好的。

睡不好:夜深人静,依然毫无睡意,睁着眼睛躺在床上像烙饼一样翻来覆去睡不着,好不容易熬到天亮,头却发沉,呵欠连天,无精打采,什么也不愿动。

吃不香:该吃饭时,一点也不饿,吃也行不吃也行,甚至忘了“饿”的感觉。

排不畅:好几天不大便,大便一次至少蹲半个小时,特别困难,像受刑一样,想着毒素在体内越积越多,心里急啊。

心脑血管:胸前像压了块石头,上一层楼就心跳得像敲鼓,头昏沉沉的,太阳穴一跳一跳地痛。

免疫力差:稍不注意就感冒;别人不感冒,自己感冒;别人感冒,自己反复感冒,接踵而来的是咳嗽、头痛、流涕,全身不适,苦不堪言。

一、缺啥补啥 头痛医头——中老年人普遍易陷的保健误区

面对每况愈下的身体,中老年人

采取各种方法来改善健康状况。但很多人在养生保健上却走入了一个误区,那就是缺啥补啥,头痛医头,脚痛则医脚。昨天失眠了,吃安眠药;今天便秘了,吃泻药;明天缺钙了,补钙;后天缺铁了,补铁。钱没少花,保健品没少吃,身体竟没多大起色。他们没有认识到人体是一个有机的整体,需要全面调节与整体平衡才会收到预期的效果。否则就是水上按葫芦——这头按下去,那头又浮上来了,健康状况得不到根本的改善。

二、现代平衡医学认为,保持人体整体平衡是人类理想的保健模式。

现代平衡医学认为:平衡不仅是自然的法则,也是人体健康的法则。各种疾病,尤其是慢性病,是机体各系统平衡被打破,自我康复能力减弱而引发。只有保持人体的神经、内分泌、免疫等系统的宏观平衡,才能使人体保持稳定的健康状态,具有良好的抗病能力和康复能力。因此平衡医学强调,保持人体整体平衡是人类理想的保健模式。

美国哈佛大学和我国医学专家在平衡医学研究领域已同时将目光聚集到“东方神草”灵芝上。灵

芝众多而神奇的功能,决定了其对人体免疫、神经、内分泌、心脑血管等系统具有全面调节作用。目前在医学研究已知领域内,灵芝被证实为人体整体平衡的上佳调节剂。

三、全面调节,整体平衡,仙牌灵芝茶代表未来保健品发展方向。

作为灵芝产品的佼佼者,仙牌灵芝茶是将灵芝的子实体、菌丝体、孢子粉三个部分加以全部利用,并用先进的萃取技术将全部有效成分提取出来制成冲剂,就像用黄豆做成豆腐一样,易于人体吸收,更有利于人体健康。而传统水煎水泡酒泡灵芝的方法,仅能将灵芝中的水溶性或醇溶性成分有限地提取出来,而其他成分却被白白浪费掉了。

仙牌灵芝茶是经国家权威部门认定具有“免疫调节、抗疲劳、耐缺氧”三大保健功能的保健品。仙牌灵芝茶能够全面有效调节人体各大系统的平衡,而不是只对人体某个方面起到作用。从这个意义上说,仙牌灵芝茶相当于单一功能的保健品多种,经济上自然合算。特别是在目前人们越来越重视健康的情况下,它更显示出强大的生命

仙牌灵芝茶

力,在一定程度上代表着保健品的发展方向。

四、让我们全面体验仙牌灵芝茶的神奇效果

现在,让我们把所有的麻烦交给仙牌灵芝茶,让灵芝的60多种成分滋润你每况愈下的身体,在全面的调理下使身体恢复到良好平衡健康状态。让灵芝改善植物神经功能,安神助眠,改善肠胃功能;让有机锗、灵芝多糖来调理你的免疫系统;让灵芝总碱、灵芝腺苷来改善心脑血管缺血缺氧症状;让灵芝纤维素来促进胃肠道蠕动……

首先,你会感到睡觉香甜。夜晚不再令人害怕。以前是电视所有频道都说再见了还不想睡,现在是看着看着电视就睡着了,一晚上竟能睡5-6小时。白天精神也好多了,不再呵欠连天。

接着,你会吃得香,排得畅。吃饭不再是问题,每顿至少吃一碗。以前从早到晚不知道饿,现在一顿不吃肚子就咕咕叫,而且吃嘛嘛香。更出乎意料的是,一向难于启齿的便秘也减轻了,最多两天就大便一次,不再干燥了,而且很快解完。心里寻思,现在吃得下,睡得着,全身有劲,排便通畅,还图个啥呢?这不就是健康吗?

继续服用,诸多效果相继出现:胸不闷气不短,头不晕不疼,免疫力提高!

以前上下楼直喘气,头发晕,现在爬香山,逛北海,身体好着呢。以前要是遇着“倒春寒”,血压嗖嗖往上升,非上医院打吊瓶不可,现在血压稳定,省了不少医疗费。今年这几次流感,很多人都感冒,自己一点事没有,家里人纳闷着呢。

其实,这都是仙牌灵芝茶的功劳。

唉!终于发现,原来生活这么美好,每天早晨从梦中醒来,精力充沛地开始新一天;饱餐一顿,干劲十足地投入到工作中去;痛快排泄,身体轻松的迈向目的地;免疫提高,供氧充分,体魄强健的迎接严寒与酷暑。对!仙牌灵芝茶还要长年喝下去!

8月18日至20日 仙牌灵芝茶优惠大酬宾

●一次购6盒仙牌灵芝茶(冲剂或胶囊),送1盒赠品,毛巾1条及《心脑血管必读》1本。

●一次购20盒仙牌灵芝茶(冲剂或胶囊),送4盒赠品,床单1床及《心脑血管必读》2本。

Table with columns for city and phone number. Includes cities like Xi'an, Chongqing, etc.

专药专治腰椎间盘突出

放心救治 造福患者

专药专治 中药治疗腰椎间盘突出

许多患者服用治疗骨病、风湿、骨质增生、颈椎病的骨科药物,当时可能见效,但一药多治的药物共同一个特性是止痛,虽然当时可能症状减轻,但不是专用药,它们不能全面治疗,以后反复发作,会给患者带来一定的痛苦,通络活血胶囊是国内一种专门治疗腰椎间盘突出专用的专用药,针对性强、效果明显。

服用通络活血胶囊一段时间后进行检查,可明显看到突出特征萎缩,神经根水肿逐渐减退,腰腿痛麻症基本减弱,大部分可恢复正常工作。继续服用,可明显感觉到腰腿痛减轻,肢体活动幅度明显加大,下肢麻木、冰凉感逐渐消退,一段时间之后,行动自如,恢复正常工作。

腰椎间盘突出 关键在于消除突出的髓核

医学证明,腰椎间盘突出

的症状是由于突出的髓核压迫神经,造成神经根水肿而引起的。因此在治疗过程中,治疗腰椎间盘突出,关键在于消除突出物,解除压迫的神经。

2002年10月,姚氏通络活血胶囊正式问世,获得国家权威部门国药准字批号(国药准字B20020595)。并获国家发明专利(专利号:ZL961108088)。“通络活血胶囊”由老中医姚永全先生所创立,姚老先生为世代医家,其本人有近50年的骨科治疗经验。姚老潜心研究十余年开创“髓核中药溶解疗法”为千万个腰椎间盘突出患者解除了病痛。

另有腰椎间盘突出者在用药几天后可能出现疼痛加重,这是暂时的正邪斗争过程,属正常现象。因为药物在体内起作用后经络打通,神经根水肿逐渐消除,神经传导功能会突然增强,以末梢神经进行传导的疼痛感觉自然就会暂时性加重,这一现象一般会

持续半月左右,过后病情会逐渐减轻,直至康复。

放心救治 造福患者

自姚氏“通络活血胶囊”在北京上市四年以来,基于对产品疗效的信心,厂家一直坚持开展放心救治,造福患者的活动,对于服用后不满意的患者厂家承担责任,患者没有经济损失。购药后还有更多服务患者的实惠好消息,详情咨询64955457。

本周六、日特聘骨科专业人士在西单北大街6号厚生堂药店免费咨询,并指导用药。乘车路线:38、626、726、604、22、47、826、603、电车102、105、109到缸瓦市下车厚生堂药店即到

通络活血胶囊 咨询电话:64955457市内免费送货 经销地址:厚生堂药店(西单北大街6号)、菜市口西北角鹤年堂药店 国药准字B20020595

截瘫 脊髓空洞症 肌萎缩 肌无力

脊髓专项药通过临床

脊髓疾病包括脊髓空洞症、脊髓炎、截瘫、运动神经元疾病(肌萎缩、肌无力)脊髓损伤(脊椎外伤、摔伤、碰伤、颈腰椎疾病压迫脊髓)等,医学界一直没有专用药物及特效疗法。

益髓颗粒是国内率先应用于治疗脊髓疾病的临床用药,独有的促神经生长因子能迅速渗透至脊髓受损处,消除代

谢障碍,营养、修复脊髓神经,增加骨骼及骨膜营养,兴奋中枢神经,改善肌肉萎缩无力,达到有效治疗的目的。

益髓颗粒 电话:010-67670890 市内免费送货 国药准字Z61020361

男人抢要金三宝

男人选择[壮阳金三宝]14大理由:

- 1.组方好:精选青藏高原冬虫夏草、红景天、雄蜂蛹等名贵中药精炼而成。 2.效果好:独特的“补虚强根法”全面滋养肾丸、养心益肾、生精生血、固本培元,迅速恢复男性功能。服用即可见效,长期服用增强体质,提高免疫力。

- 3.安全:纯植物提取不含激素,用后不上火、不头痛、不升高血压。 4.价格低:一盒吃十天,每天不到三元。

壮阳金三宝 免费送货:80666910 鹤丹堂药房 通州西门物美青卫食准字2004第236号

“啤酒肚”的太太攻略

立秋了,人们又在忙着贴秋膘了。孰不知经过一夏天美味佳肴、冰镇啤酒的招唤,一个个挺着“啤酒肚”的先生们又多了起来。前些日子,42岁的张先生因“高血糖、高血脂、高血压病、肥胖症和痛风”住进了医院。张先生是某公司的老板,有美食、有好酒、有名车,平时除了应酬还是应酬,起早贪黑,心身疲惫。不知不觉中身体开始发福,肚子越来越大,体重越来越重,出现了腹型肥胖症,即所谓的“啤酒肚”。身高175厘米的他,体重达90公斤,腰围与臀围的比值为1.2。有“啤酒肚”的人,容易出现胰岛素抵抗,脂质代谢紊乱,血压升高和嘌呤代谢异常等异常情况,表现为“高血糖、高血脂、高血压病、肥胖症和痛风”,即所谓的“代谢综合征”。张先生的太太得知自己的丈夫得了那么多疾病,心急如焚。首都医科大学附属北京友谊医

院营养副主任医师洪志新建议她采取如下措施:

一、饮食有节 饮食过量是造成当前肥胖症、高血脂症、糖尿病、高血压病及痛风等富贵病高发生率的主要原因,从而影响着人类的寿命。洪主任分析了造成过量饮食的主要原因是:

- 1、经济因素:有了钱就要买更多的美食,以图口福;有了钱就要买车,以图享受。造成能量摄入大于能量消耗。这也是富贵病高发的主要原因之一。 2、心理因素:随着社会生活节奏变快,竞争日趋激烈,精神高度紧张,心理压力加大的人越来越多。用吃来缓解压力渐成时尚,从而造成过量饮食引起疾病。 3、传统习惯:“艰苦朴素”是中华民族的传统美德。“锄禾日当午,汗滴禾下土,谁知盘中餐,粒粒皆

辛苦”更是深入人心。这些优良传统表现在饭桌上有其消极的一面,容易造成过量饮食。自己本来吃好了,因怕浪费,将剩饭菜打扫干净,这种行为不仅加重你的胃肠负担,诱发冠心病和急性胰腺炎等疾病,而且造成食盐和热量的过量摄入,引起疾病。

4、受健康教育的程度:国民受健康教育的程度越高,过量饮食的人越少,富贵病的发生率降低。国民只有了解健康知识,才能有健康的饮食和合理的生活方式,自觉约束自己的饮食行为,避免热能摄入量过量。由此可见“吃饭减三口”健康伴您走。1934年美国人Macay对大鼠的实验证明,节食可延长大鼠的寿命,节食又运动的大鼠寿命最长。国人对节食人群的研究发现,随着年龄的增长,他们的血浆胆固醇和甲状腺激素的水平不增加,葡萄糖耐量试

验不降低等,体重增加亦不明显。从而决定该人群有低的富贵病发生率。国人对广西、广东、新疆等省百岁老人的研究发现,他们每日的热能摄入为1500千卡左右,脂肪占总热能的20%左右,存在明显的节食现象。日本人对百岁老人的研究发现,他们的热能摄入量仅为1331千卡,节食现象更明显。可见适当节食有利于健康长寿。前面提到的张先生的啤酒肚便是饮食过量,而活动又少引起的。

对张先生而言每日摄入1500千卡左右热能、70克左右的蛋白质、不超过50克的脂肪及充足的微量营养素和膳食纤维是合理的。不饮酒、少食肉、减少肉类摄入量,增加豆类、鱼类、蔬菜水果摄入量,减少脂肪、胆固醇(小于或等于300毫克/天)和食盐(5-6克/天)摄入量。

二、起居有常 每天保证睡眠7个小时,不超过8个小时。要养成早睡早起的习惯。

三、生命在于运动 每周应有运动计划,至少有6天从事户外活动,每天活动量累计1小时或以上。活动形式:以跑步、游泳、爬山、打乒乓球等为宜。切记:工作不等于运动;室内活动没有室外活动好;长期过量运动不利于健康。

坚持一段时间的治理,张先生的体重下降了9公斤,啤酒肚明显变小,腰围与臀围的比值变为0.95。血糖、尿酸和血压恢复正常,甘油三酯由以前的1523mg%变为现在的200mg%,胆固醇由以前的500mg%变为现在的230mg%。丈夫的精神头比以前足了,家庭比以前和睦了。

蒋月荣