



讲究生活细节 请你避开健康“暗礁”

整天工作,没有休息

长时间从事一种工作会让人感到无聊,而无聊恰恰让身体感到疲惫。每天都应该尽可能地为自己找点乐趣,例如:看看笑话,翻翻休闲杂志,给好朋友打个电话,或者让自

己偶然做白日梦等。

健身房里的马大哈

最好准备专门的健身软底鞋或厚棉袜,因为潮湿的健身房地毯很容易隐藏和滋生细菌,发生足癣。类似的还有公共更衣室和泳池的拖鞋,虽然都已消毒,但还是穿自己的最保险。

超负荷的卫生棉条

忙碌的你在量少的日子里也许会忘记卫生棉条的存在。长时间不更换棉条容易导致阴道炎症以及其他妇科疾病。卫生棉条的最长负荷时间是 8 小时,所以睡前务必要更换新棉条。

长期用冷水刷牙

人的牙齿最适应 35~36.5 摄氏度的温度,如果经常用冷水刺激牙齿将导致牙龈出血、牙髓痉挛或其他牙病的发生。但也要经常更换牙刷。

“从一而终”的床垫

我们经常更换床单和枕巾,却容易忽视床垫的清洁。每个季度要清理一次床垫,每年至少要有 一次把床垫晾晒 2 小时。床垫脏了,要用肥皂和清水洗涤,不要用汽油或清洁剂。而且每使用半年后要将床垫的前后位置掉换一下。

用饮料送服药物

我们很早就知道不能用茶水服药,因为茶叶中的化学元素可能影响药效,其实饮料也有同



样的问题,比如葡萄汁、可乐和咖啡。最好的服药方法还是用温度适中的白开水。

很久没有全面体检

很多疾病在萌芽时期的表现都不明显,每年定期体检可以帮助你及早发现、及时治疗。医生的建议是:至少一年一次骨盆检查、分泌物涂片检查、临床乳房检查;至少两年一次血压检查和皮肤检查;至少 5 年一次胆固醇和眼部检查。

冷漠的办公室气氛

工作本身的压力就足以让人感到紧张了,如果你与某个同事相处

关系不妙,甚至成了死对头的話,那办公室气氛就更加压抑。与其花费时间去贬低对方,不如冷静下来把关系理顺。一个和谐的工作气氛不但让你心里感觉舒服,对工作效率也会有所促进。

不给自己“情绪化”的机会

从心理健康的角度来看,长期积压怒气会影响身心健康,怒气长时间得不到排解就可能变成忧郁情绪。喜怒哀乐本是人之常情,没有理由强迫自己控制情绪而忽视甚至是否定自己的感受,关键在于找准渠道。(焦文)

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566



方法和时机不对可能有损健康

掌握正确的喝水方法

大家每天都要喝水,但你的饮水方式是否正确呢?专家指出,如果喝水的方法和时机不对,可能会危害健康。要想让身体不缺水,学习 8 个喝水方法,还能健体养生。

- 1.睡前喝水,可预防心梗和中风。人体缺水时,血液会变黏稠,发生心梗的风险增加。可在睡前 1~2 小时喝水 1 杯,可有效降低风险。
- 2.起床喝水,能防便秘。早上喝水,能促进肠胃蠕动。睡前可在床头放杯水,起床后立刻喝下,效果加倍。
- 3.运动前喝水,表现更好。当血液中水分充足,可供给肌肉和细胞更多的氧气和养分,不易疲劳。
- 4.饮酒时要多喝水。酒精有利尿的成分,使血管扩张,体温上升,易造成身体缺水。因此,饮酒时多喝水,可减少酒后口渴等不适。
- 5.焦躁疲惫时,喝水能醒脑。突然感到疲惫、焦虑、暴躁或大脑注意力不集中,可能是身体缺水的表现,此时喝杯水或许能让你焕发活力。
- 6.天黑后烧开水,水质最佳。专

家表示,因为水管一天已经被大量清水冲洗干净了,此时水质最好。最好不要早上烧开水,因为水管静置一晚后,容易沉积各种异物、杂质。

7.大口喝水,等于没喝。一次饮水太多,会加速排尿,而且喝水太快,易引起气胀。因此,最好慢慢地一小口一小口地喝。

8.瓶装水最易滋生细菌。瓶装的饮料开口后都易滋生细菌,尽量不要嘴巴贴着瓶口喝。(艾薇)



进圣荷
泰国原装进口

感受自然丰胸的奥秘

爱美之心人皆有之。尤其是女性,无论哪个年龄段的,都想拥有美好的身段。如今市场上有太多琳琅满目的丰胸项目、丰胸产品,但要寻求安全有效的方式,做一个自然健康丰挺的魅力女性想必是每个女人所追求的。

7 月,《周口晚报》将陆续推出圣荷美颜美体的系列报道,让周口女性更深入认识一个真实的圣荷。

问:由于发育时没有跟进营养,导致我现在胸部扁平,我找一家丰胸机构,但是不知道去哪里比较好,看好报纸报道圣荷,我想知道在圣荷丰胸需要多久?

丰胸专家:圣荷丰胸源自泰国,是纯天然绿色自然丰胸,对人体没有任何副作用,能迅速使乳房脂肪细胞体腺增大,激发脂肪细胞活力,仅一个周期就可以让您拥有

一个健康、丰满的乳房。

经过长期的研究和数百万使用者的验证,使用圣荷丰胸产品的用户以每个月增大 1.3~2.5 厘米的速度持续增大两至三个月,直至达到理想的增长限度。

问:一个周期需要多少钱?

丰胸专家:我们现在推出 99 元的体验价,女性朋友可以先过来体验一下,了解和感受一下圣荷的效果。

问:圣荷丰胸与普通的丰胸有什么不同?

丰胸专家:圣荷采用泰国白高科精致提炼而成的丰胸产品,是天然草本营养保健食品,它依靠提供与女性自身分泌雌性激素高度同源的白高科异黄酮来激发女性的雌性特征,引导脂肪在胸部堆积,整个丰胸过程与女性青春发育一样自然有效,使乳

房饱满坚挺。

问:在泰国圣荷丰胸,会不会反弹?

丰胸专家:泰国圣荷的专业丰胸项目整个过程与女性青春期的发育一样,不开刀、不打针、不吃药、无激素,无需避开经期、乳头,使用者的丰胸效果将是持续长久的。

活动信息:圣荷美颜美体时尚会所现

推出 99 元丰胸体验价,直到满意为止。
地址:周口总店地址:大庆路与育新商业街交叉
项城地址:团结北路《原老法院》 电话:8261855
沈丘地址:前进街《回民小学对面》 电话:4321011
西华地址:西华县县委南 50 米新十字商业街广场中段 电话:15138271229

淮阳地址:县党校西 20 米 电话:2546991
太康地址:谢安路西段建行东 10 米 电话:2663505
2962118

卫妆特进号(2006)第 0191 号

博爱孕育讲堂

腹腔镜微创手术 全程实录

微创技术为女性健康保驾护航

腹腔镜:钥匙孔内完成大手术

运用腹腔镜技术治疗妇科肿瘤时,医生只需在患者腹部开三个“钥匙孔”大小的孔,无需开腹即可在电脑屏幕上清楚地看到患者体内肿瘤的情况。在光学作用 10~60 倍的放大作用以及摄像技术的帮助下,能达到比开腹手术更为精确效果。施行精确手术操作,手术时间短。

腹腔镜手术对子宫肌瘤、子宫腺肌症、卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、宫外孕、不孕症等疾病诊断和治疗都能达到良好的效果。

宫腔镜:新世纪微创性妇科诊疗技术

宫·腔镜技术已从单纯的诊断发展到可治疗各种宫腔内疾病,使 25% 的子宫疾病患者避免了开腹手术;同时还可保留子宫,不会对附件等器官造成任何伤害,无创伤、无出血,不影响生理功能。

宫腔镜手术可诊断和治疗多种疾病:粘膜下子宫肌瘤、功能性子宫出血、子宫内膜息肉、宫腔粘连分解以及输卵管阻塞引起不孕症的治疗等。

宫·腹腔镜联合解决不孕难题

女性不孕的原因很多,单一的检查方法不能找出所有原因并直接进行治疗。宫、腹腔镜联合不仅可准确探查定位病源,并可同时进行手术矫治,已成为不孕症诊断治疗的金标准。

周口博爱妇科医院微创手术专家卢学理主任介绍,同时进行宫·腹腔镜联合其他技术检查与手术,治疗不孕症可达到最简捷、立竿见影的效果。运用宫·腹联合,还能轻松治疗子宫纵隔、输卵管性不孕、子宫内膜异位症、盆腔炎症粘连、多囊卵巢所致不孕。尤其是对输卵管的堵塞引起不孕的女性患者,其准确性高达 90% 以上。

周口博爱妇科医院微创手术成功案例——

案例一:“多发性子宫肌瘤”腹腔镜剔除

周口博爱妇科医院成功应用腹腔镜为一患者剔除多个子宫肌瘤,最大的肌瘤达 13CM。患者术后仅用三张普通创可贴,次日可下床活动并可适量进食物。术后观察无不适感,更无后遗症,3 天后即康复出院。术后回访:工作生活一切正常!

案例二:宫腹腔镜联合导丝介入打通宝宝到来之门

张女士患有重度的宫颈糜烂,及输卵管梗阻而导致不孕。周口博爱妇科医院微创专家通过宫·腹腔镜联合“LEEP”刀,再用美国 COOK 导丝系统治疗,同时经过中西药及物理治疗,最终为其打通了输卵管,并很快怀孕,现已孕 5 个月。

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

卢学理

★原北京大学深圳医院妇科微创中心副主任

在妇科微创界享有很高的声誉,进修学习妇科及妇科宫、腹腔镜多年;能独立完成妇科所有疾病诊断及手术操作(阴式、开腹、腔镜下子宫手术、卵巢肿瘤手术、输卵管吻合术、宫外孕手术、女士阴道再塑整形术、乳腺癌根治术、隆胸术等);熟练应用腹腔镜、宫腔镜进行诊断及手术操作,解决了许多妇科疑难问题;尤其在中西医结合治疗各种因素造成的不孕不育方面有着丰富的临床经验和极深的造诣。

周口博爱妇科医院 | 博爱

健康热线:0394-8366555 03-133129114

地址:周口市曹河路 1 号车站路,中港路南

新丰多线乘 3、4 路车到曹河路口下车往东 100 米 1、7、10、13 路车到站 10 下车即到

新农合定点医院