

# 生活细节透露出的疾病信息

## 胸闷气短

如果在安静的状态下总感到胸闷或心悸,胸中突然蹦一下或停一下,或在上楼(3至5层)以后心跳气喘半小时左右,有时还可能心脏停跳,应及时到医院检查心脏。

## 食欲改变

因疲劳或感冒,偶尔一两顿不想吃是正常的,如果超过一星期就应警惕了,胃部及消化系统其他器官(肝、肠)的肿瘤通常有这些症状。有一种进食发噎的现象更应注意,如果总是发噎,并且愈来愈严重,可能是食道肿瘤的预兆,要及时去医院检查。

## 排便异常

中老年人如果在两个月内排便习惯发生了变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,这是肠道功能紊乱的最早征象,必须进行检查。因为大肠及直肠肿瘤早期常有这类症状。

## 无端出血

不该见血的地方,如果突然出血,要引起警惕,例如痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点还是血块,都应警惕。老年人痰中带血,大多是肺部肿瘤的最早症状。

## 头晕头痛

如果清晨醒来,头脑仍是昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉硬化开始的迹象。

## 四肢发麻

长期患有高血压的人,如无故四肢发麻,有时甚至手脚大片麻木,再加上头痛头晕,有可能是中风的前兆,必须立即采取必要的措施,以防止脑中风的发作。

## 日渐消瘦

这里指的是没有明显原因而日渐消瘦,有时在一两个月内体重减轻六十公斤或十来公斤。这种进行性的消瘦,大都表明体内有消耗性疾病,对中老年人来说,主要是肿瘤中恶性较大。(朱正)

## 有此一说

# 彻底攻克“痛风”“风湿骨病”

正宗苗药,买五送一,免费试用,无效退货

清痹通络药酒源自苗疆千年秘方,独有苗药清毒因子以过循骨给药,循体追药的独特方式,不仅消除骨膜外的痹毒,同时彻底消除骨滑膜与骨层之间的毒根,标本兼治,从根本上治疗关节肿痛、酸胀、红肿热痛、手麻无力、颈肩僵硬、酸痛、风湿、类风湿、颈椎病、坐骨神经痛、产后风、痛风等顽固病症。只需服用3天,关节、肌肉疼痛减轻,红肿部位缩小,晨僵现象消失,关节逐渐灵活,抬腿、曲臂不费劲,全身倍感轻松。只需服用15天,除痛根,肩不酸,背不痛,腿不痛,腰直了,手脚灵活了,跑步提水干家务没问题。连续服用1-3疗程,全面

消除各种风湿、类风湿及各种骨关节病症,生活不能自理的重度患者可以轻松地下地走动,关节活动自如。正宗苗药,平价销售,仅售58元/瓶,既能口服,又能外用,愈后不复发!散寒止痛,活血通络,舒筋活骨,修复转阴,免疫激活,平衡脏腑。

康复热线:82996019。详情请关注海门电视1套专题节目。销售地址:益群药房(人民医院桥西50米)。

售后服务中心:市区新海路124号。

由海门市康平蟾衣制药研究所和上海多家科研单位资深专家合作研制成功的“康泉”牌蟾衣专利产品,经科学实验证实,抗肿瘤作用达50%左右,成为目前国内唯一被国家专利局独家授予的具有超强抗肿瘤作用的高科技专利产品。

突破一:超高效抗肿瘤!“康泉”蟾衣超细粉其强有力的高效性,能真正激活人体免疫细胞活力,增强放疗杀灭肿瘤细胞的作用,还能有效抵抗化疗时的毒副作用,经高科技研制的专利产品,其抗肿瘤的作用比市场上擅自采集的蟾衣高50倍,比市场上普通蟾衣粉高20倍!是蟾衣产品中的高效代表!

突破二:吸收快,见效好,不伤胃!具有专利权的“康泉”牌蟾衣超细粉采用现代纳米高新技术加工成5000目

左右的超细粉,吸收率达95%以上。对于体质虚弱,肠胃功能差的患者来说,更容易吸收。无毒副作用!而擅自采集的蟾衣是无法比拟的。

突破三:把握时令、原汁原味!科学研究发现,不同时间、不同地区、不同大小的蟾衣质量有很大差异,具有专利权的“康泉”牌蟾衣用独特的专利技术选择最佳时期采集的蟾衣,其核心技术就是将蟾蜍蜕皮时的所有分泌物全部采到手,能最大程度的保留蟾衣表面的有益物质,保持了原汁原味、纯天然,作用更加显著。

突破四:消毒灭菌!具有专利权

体免疫力,增强抗病能力。

夏季睡眠包括夜间睡眠和午睡两个部分,缺一不可。夏天气候闷热,很多人常在深夜11至12点才肯上床睡觉,有时甚至更晚。你也许不知道,晚10点至凌晨2点,人体细胞分裂和增殖最为迅速,而睡眠不足,人体细胞的新陈代谢受到严重影响,会加速衰老。

夏季为了提高夜间睡眠的质量,晚餐不宜过晚,也不要吃得太饱,饭后出去散散步,既能纳凉,又

能促进全身的血液循环,利于睡眠。睡前用温水冲澡,使全身的汗腺分泌保持通畅。此外卧室要注意通风透气,使用空调的话,温度不宜过低,身体不能对着冷气。

午睡能补充夜间睡眠的不足,使机体得到充分的休息。因此午睡虽然时间短,但其作用却不容忽视。午睡以1小时为宜。(佳佳)

## 夏季养生

# 天气闷热

## 谨防两类疾病多发

记者从东南大学附属中大医院获悉,因为近期天气闷热等因素导致失眠、丘疹性荨麻疹的病人较多。

## 情绪不佳

### 失眠病人占五成

据该院中医内科的王长松博士说,近一周来失眠的病人大约占到门诊量的五成左右,其中更年期妇女和经常应酬的中年男性居多。今年45岁的王阿姨已经有长达7、8年的失眠史了,由于最近天气闷热,再加之与家人常闹矛盾导致情绪不畅,几乎整夜都失眠。

王长松主任提醒,有失眠史的病人要尽量保持心情愉悦,不要在睡觉前去想不开心的事情;多参加一些户外的娱乐活动,培养兴趣爱好,因为白天疲劳后也有助于晚上较快入睡;

在饮食方面,要少吃辛辣上火的食物,建议多吃蔬菜、水果和一些健脑食物,如木耳、核桃仁等。专家最后表示,长期失眠危害很大,所以失眠病人要及时去医院就诊;其家人也要引起重视,因为家庭气氛和谐有助于排解患者心中的不快。

## 睡凉席

### 睡出皮肤病

除失眠外,丘疹性荨麻疹也是近期的多发病。专家指出,由于天气闷热,螨虫适宜生长。所以在使用凉席之前,一定要仔细擦洗,用开水烫擦或者在阳光下暴晒,以便清除粘附在席子上的螨虫;也可以在席子上铺上床单,或者穿睡衣睡裤,避免皮肤与凉席直接接触。如果出现红色小丘疹,千万不要抓挠,可以在医生指导下局部涂抹些抗过敏药或者外用激素类药膏进行处理。

(崔玉艳 杜恩)



# 夏日养生睡为先

# 办公桌太乱 会干扰思维

书横一本竖一本本地堆放在桌上,各种各样的笔横七竖八地躺在办公桌上,文件夹颠三倒四地叠放在一起,各种物品交接的缝隙处落满了灰尘……很多人就是刨出个地方来工作。可是,在这些杂乱的物品及堆积的尘埃中,却隐藏着健康隐患。

北京大学心理学系教授沈政分析,不喜欢收拾办公桌,与一个人长久以来的生活习惯、本身的个性张扬及心理滋生的惰性都有关系。也有些人是为了释放内心压力而故意这样做。但沈政说,一张凌乱的积满灰尘的办公桌,会使人们的思维混乱,产生烦躁的情绪。无形中会扰乱大脑的思索,使人难以集中精力,影响工作效率及智慧的发挥。

此外,如果办公桌上经常积满灰尘,还容易影响到空气质量。北京朝阳医院呼吸科副主任医师杨媛华说,如果桌面、桌隙间的灰尘不经常打扫,加上室内气温暖和,很容易滋生尘螨。尘螨是目前国内外公认引起哮喘和过敏性鼻炎的重要因素,不及时清除,对健康会造成隐患。特别是对于一些患有哮喘或过敏性鼻炎的人,如果书和文件中灰尘较多,翻阅资料时,容易使尘埃吸入体内,诱发疾病。

专家建议,可以在办公桌上安置一个小书架,把杂志和书报都分类放好。另外,小杂物盒也必不可少,用来收纳回形针、胶水、剪刀等办公物品。如果文件比较多,最好准备不同颜色的文件夹或文件袋,按类别、时间分好,贴上文字标签就容易让你找到所需要的东西了。最后,办公桌最好每隔两三天就清理一次。此外,办公桌还可使用些有色调的装饰来调节环境。如冬天用橙、黄、红等暖色调的物品;夏天用绿、蓝等冷色调物品。(陈凤)

# 吃西红柿 要挑对颜色



西红柿有很多品种,在你选择起来有些困惑时,不妨按颜色来挑选,因为不同颜色的西红柿具有不同的保健功效哦!

- ◆红色浓重的,富含番茄红素,对预防癌症很有好处。
  - ◆橙色的番茄红素含量少,但胡萝卜素含量高一些。
  - ◆粉红色的含有少量番茄红素,但胡萝卜素很少。
  - ◆浅黄色的番茄则含少量的胡萝卜素,不含有番茄红素。
- 如果要满足维生素C的需求,则各种番茄都可以,关键是选新鲜、应季、风味浓的西红柿。如果要补充番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分,则应当选颜色深红的,或是橙色的,而不是粉红色的或浅黄色的。

# 健康人大药房

海门市城镇职工医疗保险定点零售药店

健康人大药房以“价格低、品种全、规模大、质量硬、服务好”立足海门,锐意打造海门第

一品牌低价药品专业药店,让海门人民花最少的钱,用上平价药。

地址:海门镇解放中路1060号(文峰大世界往东50米) 电话:82101033

# “康泉”牌蟾衣强效抗肿瘤五大突破

的“康泉”牌蟾衣超细粉委托中国科学院上海原子核研究所采用国内先进专利技术进行严格消毒灭菌。经检测患者可放心服用。(社会上未经消毒的蟾衣,患者万万不可随便服用)。

突破五:价格优势:研究所拥有海门市人民政府独家列入蟾衣(GAP)科研项目,每年采集到大量原汁原味的纯天然蟾衣,有自产自销的价格优势。

图为:国家知识产权局颁发给海门市康平蟾衣制药研究所的发明专利证书(请登陆“国家知识产权局”官方网站输入专利号检索验证)。专利名称:一种具有抗肿瘤作用的蟾衣制剂

专利号:200510055348.1 有情提醒:我国《专利法》规定可以获得专利保护的发明创造有:发明、实用新型、外观设计三种专利,其中发明专利是最主要的一种,是技术含量最高的一种,具有独占性。

近来,市场上出现假冒海门市康平蟾衣研究所和上海蟾宝生物科技有限公司的蟾衣抗肿瘤专利产品和未掌握采集蟾衣专利技术的蟾衣销售店面。

为维护消费者利益,确保消费者购买到货真价实的蟾衣专利产品,提醒消费者购买蟾衣时认准国家批准的“专利产品”和“康泉”牌商标。



地址:江苏省海门市大干商贸城东大门90号(富江路、秀山路红绿灯向北500米) 电话:82257830 13073258663 联系人:杨鸣泽