

清理体内废物刻不容缓



如果把身体比作一辆汽车,那么肺就像汽车引擎,让人体通过呼吸氧气来获得生命的燃料;肝脏和肾脏好比机油滤清器,及时清除体内代谢的废物残渣,延长发动机的寿命;胃就像油箱,我们每天吃的食物经过口腔的粗加工后,先进入胃部消化吸收;而肠道可以看成汽车排气管,经过胃部“加工”的食物,进入肠道进行二次处理后,再排出体外。

这些人体器官如果能健康工作,可以起到清除体内“垃圾”,净化血液的作用;可是一旦积压太多的“毒素”在身体里,就会导致各种病症。

肺

你呼吸的每一口空气都可能将飘浮的颗粒、有害气体带进体内。虽然肺叶上排列的细小纤毛能将一些污染物、细菌清扫出去。但如果长时间处于空气污染的环境中,即使再坚强的肺,也会受不了。此外,人们的衣食住行、

四季交替都对肺有影响。如果不注意就可能引起支气管炎、哮喘、肺结核等,严重的还会导致癌变。

清洁方法:

多吃苹果。经常吃苹果的人咳嗽、生痰的几率比不经常吃的人低33%,这是因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

阴霾天气少出门。如果要出门最好戴口罩,尽量避开早上这段时间。多喝水,不吸烟。如果经常处于吸烟环境,一定要多喝水,可以加速排出体内有害物质。有数据显示,八成肺癌的成因是烟草,因此建议不要吸烟。

肠

肠道中栖息着数以亿计的细菌,尤其是大肠,因为体内最终代谢的废物会进入大肠中。尤其对便秘的人来说,大便中的多种毒素会被肠道反复吸收,通过血液循环到达人体的各个部位,导致面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔

扩张、痤疮等。

清洁方法:

最重要的是保持肠道通畅。比如,多吃苹果、香蕉等水果,主食不要过于精细,多吃粗粮;外出旅游时,容易便秘,可以喝一点蜂蜜;工作压力大,久坐也会导致便秘,因此最好每天都运动一下,保持好心情。

胃

胃里有一种名为幽门螺旋杆菌的细菌,不干净的饮食是它的主要源头。大部分胃癌、胃炎、胃溃疡患者体内都有幽门螺杆菌存在。大多数人感染后没有什么症状,但10%-15%的感染者会得胃溃疡。

清洁方法:

不熬夜,保持好心情。当精神紧张、过度疲劳、情绪不佳时,会使胃酸分泌增多,会有反酸水、烧心、恶心等不适。此外,要少吃过甜、咸、辣、酸、冷、烫的食物。

张伟

医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃,修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕均皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐

同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新客户可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216
15965154859



烟台福田健康体检中心



“母亲节”感恩回馈

福田体检特惠大酬宾!

母亲,这平凡而又伟大的称呼,给人无限的温暖。但你是否意识到:为你操劳了一生的年迈的老母亲,她的健康可曾得到过你多少关心和精心呵护?天天都是母亲节,孝敬父母送健康!让母亲健康常在才是最有意义的事。

5月份,福田健康体检中心为感恩母亲,特别推出A、B体检套餐优惠大酬宾活动。

活动规则:

1、个人可享受如下优惠价格:(赠送骨密度检查)

A套餐:163元
B套餐:男:288元
女:338元

2、10人以上团队和办理会员卡的个人,可享受如下优惠价格:(赠送骨密度检查)

A套餐:137元
B套餐:男:267元
女:317元

活动时间:5月5日--5月15日。

地址:烟台旅游大世界南门(滨海假日酒店东)。

敬请提前预约。预约电话:6872222,6875555。

你还在等什么,赶快行动吧!带上你的父母亲,去烟台最好的福田健康体检中心享受一次健康之旅。父母亲的身体健康,才是儿女最大的幸福!

“一对一”帮扶救助

走上致富路

近年来,莱州市夏邱镇以群众需求为导向,以“计生服务进万家”活动为载体,不断提升计生服务水平,坚持做好爱民“六字方针”,构建和谐计生,有力地促进了计划生育工作的顺利开展,受到群众夸赞。

一是“扶”民。配合上级加大对计划生育救助力度,积极开展计划生育救助活动,完善救助机制,在全镇广泛开展了贫困户大走访活动,对全镇贫困户进行了全面调查摸底,结成一对一帮扶对子,对计划生育特困家庭进行帮扶救助。对一些有致富能力的贫困户,帮助他们上项目,助他们尽早脱贫致富,切实解决计划生育特困家庭的实际问题。二是“便”民。积极开展“计生服务进万家”活动,从市计生局、农业局、科委、市人民医院等单位聘请专业技术人员送技术服务进村,提供免费婚检服务,免费发放避孕药具进村居,发放宣传精品入户,方便群众学习查阅,送群众关心的各种政策到当事人手中,真正把方便带给群众。三是“利”民。在进村入户面向广大育龄群众时,及时传授生殖健康知识,每年三次免

费为育龄妇女进行健康体检,对查出有妇科病的育龄妇女建立防治档案,实行跟踪服务,由市计生局进行技术服务。同时,在上门服务时,对计生户进行调查了解,询问他们有什么困难,并想方设法帮他们解决,把党和政府的温暖送到他们的心坎上。四是“亲”民。抱着以人为本的原则,实行流动人口“现居住地管理,市民化服务”,为流动人口提供免费服务和药具,建立流动人口已婚育龄妇女信息档案,每年三次免费为她们进行健康体检。五是“惠”民。积极落实上级有关部门各项优先、优惠政策,以及计划生育家庭奖励扶助和特别扶助,让实行计划生育家庭感受到在政治上有人,生活上有保障,经济上得实惠。六是“富”民。配合上级对计划生育家庭在致富项目、技术、资金等方面给予扶持,并进行种植、养殖技术、劳动就业等科技培训,免费为独生子女家庭提供致富信息,比如小康妈妈示范户,为有项目的独生子女家庭提供比银行利息低的贷款,帮助计划生育家庭脱贫致富,发展经济。

姜晓风

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了。天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞

复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应

根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活,有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础,患者养成良好的生活,饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光