

冬季寒冷易生冻疮

勤保温多锻炼可有效预防

本报记者 胡修文

冬季是冻疮的高发期，不少市民每年都会因为冻疮带来许多生活的不便。专家称，冻疮产生的直接原因就是寒冷。但由于每个人的体质有差异，患者出现冻疮的几率和严重程度也有不同。专家建议，冬季除了要做好保暖措施之外，市民也需要通过锻炼促进血液循环预防冻疮。

每年入冬就冻脚

最近，泰城市民韩女士正遭遇着每年都如期而至的冻疮烦恼。韩女士介绍，她几乎从小就冻脚。入冬没多久，她的小脚趾就生了冻疮。“我每年都这样，鞋也很厚，可就是冻脚，脚一暖和就会痒得难受。”韩女士说。

15日，泰山医学院附属医院皮肤科曾昭训教授告诉记者，寒冷是韩女士冻疮发病的主要原因。

曾昭训介绍，入冬以后，门诊冻疮病例虽然比前些年少了许多，但不能说明冻疮发病的变少了。有些特殊行业的特殊人群，正遭受着冻疮带来的不便和烦恼；也有不少冻疮患者采用外用药物对冻疮部位进行涂抹，冻疮严重溃烂演化成冻伤的。

“冻疮好发于初冬、早春季，以儿童、妇女和末梢血液循环不良者多见，这些患者常伴有肢端皮肤发凉、肢端发绀、多汗等表现。”曾昭训说。

血液循环不畅 是主要原因

“患者自身的皮肤温度，末梢血管畸形、自主神经功能紊乱、营养不良、内分泌障碍等因素可能也会刺激发病。”曾昭训说，缺乏运动、手足多汗、鞋袜过紧及长期在户外工作等因素均可助长冻疮的发生。

冻疮好发于四肢末端、面部和耳廓等处。一般冻疮造成的皮损会持续3周左右，但严重者可持续整个冬季。典型的皮损为局限性紫红色隆起的水中性红斑，境界不清，边缘鲜红，表面紧张，轻轻接触皮损部位感觉比较柔软。如果受冻时间较长，局部组织缺氧及细胞损伤比较剧烈，会出现水疱、破溃、糜烂和溃疡。

曾昭训介绍，有一种特殊的冻疮多见于女性的股部。临床上有特征性蓝红色有

浸润性的斑对称分布在过度肥胖的股外侧，偶尔有继发性溃疡和常合并毛囊性角栓。

全身保暖是上策

针对冻疮预防，曾昭训介绍，除了要做好全身保暖之外，增加体育锻炼、不穿过紧的鞋袜也是预防冻疮的重要方法。

“有的人害怕冻手冻脚，结果就穿上厚厚的鞋袜，带着很厚的手套，结果还是冻了。”曾昭训说，这是因为这些患者没有做好全身保暖造成的。预防冻疮，只做局部保暖远远不够，全身的整体保暖才是上策。

曾昭训介绍，预防冻疮要增强体育锻炼，促进血液循环，提高身体对寒冷的适应能

力是根本。另外，天冷时要注意防冻、防潮。受冻后不要立即用热水浸泡或用火烤，反复发作的冻疮患者，可在进入冬季之前用适量的紫外线或红外线照射局部皮肤，促进局部血液循环。

“如果冻疮比较严重，患者需要到正规医院接受治疗。”曾昭训说，患者可以口服烟酰胺、硝苯地平等血管扩张剂；脉络宁加入低分子右旋糖酐静脉滴注，也有扩张血管、改善循环、增加血流量和溶血栓的作用。

曾昭训介绍，冻疮没有破溃溃疡者，可以外用复方肝素软膏、辣椒酊、维生素E软膏等。也可以桂附煎药液浸泡患部，每日3次，每次20至30分钟，边浸边用药渣揉搓患处。

泰美宝法肿瘤医院去年门诊破万人

本报泰安讯 近日，泰美宝法肿瘤医院2010年工作总结会暨先进个人表彰大会在东平县迎宾馆召开。留美学者、知名肿瘤专家、泰美宝法肿瘤医院董事长于保法教授，对2010年的医院工作做了全面总结，对全院工作给予充分肯定；对2011年的工作做了全面部署和展望，争取在“十二五”开局之年，

全院上下充分认识和理解保法理念，充分做好为更多肿瘤患者服务的思想准备，争取让更多的癌症患者在东平得到满意服务。

据悉，2010年泰美宝法肿瘤医院全年门诊人次首次突破万人，共诊治全国各地肿瘤患者3166人次，95%以上的患者都得到不同程度的缓解，得到了广大肿瘤患者的肯

定和好评，收到了良好的社会效益。泰美宝法肿瘤医院2010年对贫困肿瘤患者减免医疗费用多达120多万元，曾多次到省内外多地走访慰问康复患者，并在12年院庆上表彰了百名抗癌明星。

泰美宝法肿瘤医院名誉院长赵庆森、院长郭克印也分别讲了话。

(赵玉栋)



冬季饮食多酸少咸能补水

冬季气候干燥，人体内的水分流失也随之加快。除了多喝水，该怎样通过日常饮食来缓解干燥呢？

据营养专家介绍，首先要多吃酸味的水果。因为甘酸清润的水果通常富含维生素C和E，可以滋润皮肤。研究表明，口感越酸的水果，所含的维生素C往往也越多，如：猕猴桃、山楂、苹果、梨、

柑橘类水果。酸味水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质，能起到刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动的作用，可以滋润润燥。

其次，“白色食物”能润肺。

冬季可常吃白萝卜、白

菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、

莲子等。白萝卜中维生素C的含量比梨和苹果高出8-10倍。白菜富含维生素C和E，

别让青春痘毁了你的脸

青春痘是由于肺经郁热，气血淤结化火，火毒内炎与体内毒素淤滞不畅，最后凝滞面部形成。青春痘会形成痘痕、色印、毛孔粗大，皮肤粗糙，暗黄无光泽，不及时治疗会终生存留，影响就业、择偶、交际。如体内毒素长期淤积，可导致脏腑功能紊乱，引发色斑、便秘、失眠、头晕、情绪焦虑、自卑抑郁等病症，危害人体健康。

凉血解毒1+1是国家药监局批准的唯一组纯中药国药准字祛痘产品。

一、凉血解毒颗粒(口服)清热解毒，凉血

散瘀，调理脏腑功能，改善黑黄肤色，控制油脂分泌从根本上铲除发病根源。

二、凉血解毒精华露：祛外痘、排皮毒、祛痘平疤、消痕、保湿、嫩肤、深层美白，纯中药祛痘，绿色疗法、安全、快速、彻底不复发。

寻找百名痘痘患者免费体验

报名热线：0538-6873257

经销地址：泰安·永春堂永宁药店(校场街苏宁电器向北50米路东)肥城·万年青大药店(天桥南50米路西)新泰·人民医药商场(汽车北站斜对过)

健康黑发 三九清水

近日，三九集团再度重金打造国内植物健康黑发航母品牌——三九清水植物黑发，刚刚上市，就获得了亚洲美发协会、东南亚美发联盟、沙宣美发职业机构联合推荐，使全国3.5亿需求者有了共同的品牌。三九清水植物黑发，使用方便，10分钟黑发，不污染衣物，不掉色，不染头皮只黑头

发，上色时间长，男士能染6-8次，女士4-5次，只花理发店十分之一的价格，就可以染出一头健康的黑发。

三九清水植物黑发已进驻我市校场街永春堂永宁药店、通天街与洼子街路口平安药店和市委党校对过的金泰联大药房，欢迎广大使用者来店详细咨询！

健康黑发过大年，我们只信赖三九！

根治痔疮

孙思邈第16代传人孙宏升根据祖传秘方最新研制成 国药宏升1+1除痔组合【宏升痔特佳片】口服+栓剂,内除病根,外祛炎症,5分钟起效,当天就可止疼、止痒、止便血;15天彻底治愈痔疮,永不复发!

●【宏升痔特佳片】主治大便带血,便秘

不再动刀

内痔,外痔,混合痔,脱肛坠胀,直肠息肉,及手术后反复发作的患者!1月24日-30日购买的患者将享受买4盒送1盒的优惠!

●咨询电话:0538-6660052

●指定销售:永春堂永宁药店(财源大街苏宁电器向北150米路东)市内免费送货

年底聚餐

6款饮料最健康

春节临近，一系列的节日聚会狂欢，少不了要点酒水饮品。然而，酒喝多了容易伤身，那么应该选择什么样的饮品才能保健呢？下面为大家推荐6款健康饮品，在聚餐之中保护肠胃，大家可以大胆喝！



1. 醋饮料。醋中的维生素C和尼克酸(烟酸)，能保护食物中的维生素C不被破坏，适当饮用可降低体内胆固醇含量。醋还能增加胃液分泌，扩张血管，利于血液循环，提高肝脏的代谢能力，增加肾脏的排泄功能，促进酒精从体内迅速排出。因此，聚餐时喝点醋饮料，有助于降低血液中的酒精浓度，醋是人们餐桌上最佳的佐餐饮料。

2. 酸奶。酸奶中有大量的活性乳酸菌，有维持肠道菌群平衡作用，不但可使肠道内有益细菌增加，而且对腐败菌等有害细菌能起到抑制作用，避免机体对有害物质的吸收。应酬场合必须喝酒的话，最好先喝一杯酸奶，可以起到护胃作用。

3. 鲜榨果汁。鲜榨的果汁含丰富维生素、矿物质、一定量的生物活性物质和膳食纤维，可以弥补喝酒时营养摄入的不足。但果汁放太久容易被氧化，所以最好要喝鲜榨的果汁。

4. 豆浆。豆浆含不饱和脂肪酸，还有少量可溶性膳食纤维，可以帮助节食并促进胃肠道蠕动，预防便秘。此外，据科学考证，大豆中至少有5种抗癌物质，特别是大豆中的异黄酮，能预防、治疗乳腺癌，是女人的首选饮品。无糖或低糖豆浆更好。

5. 茶。茶叶中含有较多的维生素E，是当今世界公认的抗衰老的佳品。茶中还富含多种维生素及微量元素，有防治心血管病及癌症的双重功效，善饮茶对养生保健大为有益。绿茶、乌龙茶、普洱茶、红茶、花茶都不可错过。

6. 番茄汁。番茄汁含有维生素C、矿物质、番茄红素等很多营养成分。尤其是番茄红素，具有很强的抗氧化活性，其清除自由基的功效远胜于其他类胡萝卜素和维生素E，又被称作“植物黄金”。(于海)

北京专家会诊丽人 精湛医术亮剑泰城

中国妇产专家鲁桦来泰安丽人妇产医院会诊

近日，从事妇产科临床工作近40年的清华大学第一附属医院妇产科专家鲁桦主任应邀来到泰安丽人妇产医院，亲自为泰城广大妇女病患者会诊，其高超的医术，受到患者及医疗同仁的一致好评。

据了解，鲁桦主任为一位40多岁患子宫肌瘤的女性会诊。该女性查出子宫肌瘤已经3年了，之前肌瘤小所以一直没有在意，结果随着时间的推移，肌瘤越长越大，越来越多，已经到了可能需要切除子宫的地步。鲁桦主任不断地安慰患者，会诊的结果让所有人都舒了口气：医院决定为她做无气腹腹腔镜手术，微创无痛，最重要的是，可以保留子宫，对身体的伤害降到最低！

据记者了解，本次清华大学第一附属医院妇产科专家鲁桦主任应邀来到泰安丽人妇产医院会诊已经不是个新鲜事，之前北京安贞医院的李斌教授，“中国腹腔镜之父”李光仪教授等国内知名专家，也都莅临丽人妇产医院，与医院众多妇产科专家一起携手为女性患者会诊，用高超精湛的医疗技术水平，帮助无数女性走出疾病的痛苦。泰安丽人妇产医院李院长表示，与国内知名专家携手为患者治病的活动取得了良好的效果，为充分落实全心全意为广大女性朋友服务的办院宗旨，医院将再接再厉，不断提高医院的医疗品质，为泰安更多女性的健康保驾护航。

千年古方藏药 彻底祛除色斑 杜绝反弹 无效退款

脸上长斑怎么办？换肤？化妆品强行掩盖？激光嫩肤？不需要！现只需服用调经祛斑胶囊，该药含15味纯天然藏药成分，有效改善微循环，使得皮肤细胞的代谢活力增强，迅速分解皮肤表面的沉着色斑，不仅使旧斑消失，新斑不再出现，还可补血益气、改善睡眠、提高性欲。调经祛斑胶囊秉承千年藏传秘方，通过对内分泌的调节，使雌、孕激素分泌正常，彻底祛除致斑根源，达到清宫排毒的功效，而且还能从根源上同时治疗月经不调、痛经、子宫损伤引起不孕，由内而外调出女人好气色。新春大促销活动进行中。