



Q:整个冬天,我们后脚跟都很粗糙,还出现了细小的裂痕,走起路来有些疼,该怎么办呀?

A:这是由于冬季天气寒冷,血液循环减慢,加之空气干燥,令足部水分流失造成的。你

妇科病的发生有多种原因,概括来说有外因、内因、不内不外因等。外因称之为“六淫”,即风、寒、暑、湿、燥、火的过盛或不足,冬天不冷,夏天不热,忽冷忽热,早晚温差较大,空气中湿度过大等气候环境的变化,个人身体适应能力差,抵抗力下降,反复感冒或生病;内因有饮食不节,主副食搭配不合理,荤素食不当,食物性味过寒过热,过于辛辣,或有大吃大喝、饥饱不一等。不洁如食物不洁净、不新鲜,被细菌污染,餐具不洁等,以致胃肠受损,吸收功能减弱,生血之源(后天之本)功能减弱,气血亏虚,体质下降;不内不外因主要指“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的过度刺激,工作学习压力大,心理负担重,或性生活过度,多次人流、堕胎、小产,外伤车祸等失血过多,以致气血亏虚、肝肾虚损、瘀血内阻、气血运行不畅、冲任二脉失调。

高血压书籍免费发放

事实证明,高血压现已成为我国在疾病控制领域的重灾区,并被确认为是导致中老年人致残、致死的“头号杀手”。专家指出:高血压治愈率低、易反复的主要原因是人们不重视和盲目用药,以致治疗效果不理想。如何在治疗过程中减缓药物毒害及避免错误治疗,安全、有效、平稳降压,就成了患者和医务人员关注的焦点。

北京出版社出版的《不用药物降血压》ISBN 978-7-2000-7232-7介绍:只要有效的地防治高血压,就能够大大降低并发症发生率和患者的死亡率。错误的药物治疗不仅

让“胰岛”动起来

糖尿病人有三怕:1. 血糖就像跷跷板一样高高低低,继而引发酮酸中毒;2. 长期治疗胰岛功能衰退,吃药不管用,胰岛素注射剂量越来越高;3. 出现中风、心脑血管、肾衰竭、失明等并发症。据统计,欧美国家糖尿病人患病后的并发症低于我国,患者生存质量远高于我国。为什么呢? 原来多年前欧洲科研人员发现,所有糖尿病患者,体内的铬都长期缺乏,继而导致胰岛功能退化,糖代谢功能衰减! 铬能激活胰岛细胞, 降血糖及增强胰岛素的敏感

动动手打电话 健康期刊送到家

由凤凰出版传媒集团主管的《祝您健康》杂志创刊于1980年,是一本面向中老年读者的医学保健类科普期刊,曾多次荣获国家优秀期刊称号。2009年开始,祝您健康杂志社倾力打造专业养生杂志《祝您健康·益寿》(增刊),实行免费赠阅,受到全国各地老年朋友的推崇。本期特邀健康教育专家万承奎教授撰稿《每天健康八步走》首发,是热爱健康的中老年读者不可或缺的健康大餐。该刊包含名医讲堂、名人养生、养生有道等20

冬日美肌问与答

可以尝试下面的方法:

用温水泡脚 这是促进身体血液循环的最好方法,如果干裂情况严重,还可以每次在水中放一颗足浴片或维生素泡腾片,为双脚补充更多的养分。需要注意的是,水温不宜过高,泡脚的时间也不要过长,大约8-10分钟即可。

足部按摩 滴1-2滴滋养油在按摩霜或面霜中,搅拌均匀后以打圈的方式涂抹于足部和小腿肌肤,尤其是足跟干燥部位,以指腹轻轻按摩直至养分被充分吸收。

足膜滋养 将面膜纸剪成若干个长方形,在保湿精华液中充分浸泡,然后以包裹的方法从脚趾贴至脚踝,轻轻点压确保充分贴合,最后包上保鲜膜。

Q:最近我的身体肌肤有点粗糙,摸起来不太光滑,可是我每天都用滋润乳液,为什么还会这样呢?

A:想要身体肌肤光滑剔透,光靠抹乳液是无法实现的。想一下,如果有厚厚的死皮堆积在你的身上,就算有再多的营养也会被阻隔在外的,你的身体该去角质了!认真地泡个热水澡,

让死皮全面软化,再用身体磨砂膏彻底清除老化角质,这样才能令毛孔得以净化,而后肌肤才能酣畅淋漓地吸收乳液和其中的营养物质。想要肌肤更加柔润光滑,还可以加入1-2滴滋养油在乳霜中,涂抹并按摩后,肌肤一定会光泽倍增呢。

Q:我是一个不折不扣的“嗜辣狂”,可是每次满足了口腹之欲后换来的却是痘痘疯长,真是头疼,该怎么办才好?

A:如果不能放弃大吃大喝的爱好,就在痘痘初露苗头时便采取行动吧。先用面片蘸取含有硝烟成分的化妆水,轻轻擦拭痘痘周边的肌肤,去除堆积的老废角质。如果痘痘已经冒出来,则可选用抗痘乳霜帮忙,加快痘痘的成熟。对于已经呈现出愈合状态的痘痘来说也是不可忽视的,一旦护理不当,它们可会卷土重来哦!使用含有镇静、舒缓成分的无刺激保湿水,配合质地轻柔的乳液和净化液,可以加速痘痘的消失,同时有效去除痘印。在聚餐后喝一碗排毒、除湿的汤水,如薏米绿豆水,可以帮助清理肠道,降低长痘的几率。

晴紫

妇科疾病的膏方调理

中医认为冲脉为血海,任脉主胞胎,血脉不通,胞脉受损,导致妇科疾病丛生。因此排除各种病因,增强体质,“扶正”对女性来说是很重要的,而服用膏方调理也正是扶正的很好方法之一。

妇科病的诊治一般需要按月经的周期来调治,三个月为一疗程,需要多个疗程不等,即使服用膏方也不是服1-2次即可奏效,而是要持之以恒,长期调治,切忌浮躁、急于求成。

百年老字号承志堂中医专家介绍,妇科病人在服膏方时,还需配合做到以下几点:1、生活要有规律,保证充足的睡眠时间;2、饮食结构要合理;3、保持心情愉悦,不生气、不急躁、不发

火;4、积极参加力所能及的体育锻炼。这样服用膏方、综合调理才能达到满意效果。(吴越)

承志堂膏方节时间:即日起至2012年1月22日

地址:上海市徐汇区斜土路2421号(近宛平南路)

专家团队:丁学屏(教授、上海市名中医)、朱文虎(教授、全国劳动模范)、徐华元(教授)、蔡丽乔(教授)、李宇星(副主任医师)、朱邦贤(教授、博士生导师)、钱尚统(教授)、周文卫(教授)、薛永玲(副主任医师)、应荐(副主任医师)、陈来娣(主治医师)、严晨(主治医师)、吕振羽(中医硕士)

青少年近视如何配好眼镜

很多家长都想利用假期给视力不佳的孩子配上合适的眼镜,以方便孩子今后的生活和学习。上海眼镜公场视光专家指出,配镜首要的目的是使眼睛能改善(矫正)视力,美观与个性化的要求还在其次。

上海眼镜公场资深视光师程军勇指出,一副眼镜是否配得“好”,就看其在各项指标都符合国家标准的前提下,能否根据配戴者的戴镜习惯和实际情况有针对性地、更加合理地、个性化地对各项指标进行确定和落实,这里面的出入往往是很大的。

镜架尺寸不要过大

“青少年配镜时,最好选择塑料镜架和材质较轻的纯钛镜架,并且镜架尺寸不要过大,在考虑脸庞宽窄的前提下,镜架尺寸越接近眼睛的实际瞳距越好。”程军勇说,“这样可以避免因镜架尺寸过大,造成过量的镜片光心内移,从而产生佩戴不适的棱镜效应。”

最好选择树脂镜片

镜片的选择更是十分重要。“青少年配镜最好选择重量轻、不易碎的树脂镜片。若从事运动的话,最好选择抗冲击性能极佳的PC镜片(聚碳酸酯)。”程军勇介绍说,“这样对正处在发育阶段的青少年来讲是大有好处的。现在树脂镜片的品种很多,可根据自身眼睛的屈光度等情况,选择最合适的镜片。”

程军勇指出,一般来讲,屈光度在3.00DS以内,可以选择低折射率的镜片(1.49、1.499、1.5、1.56),屈光度在3.00DS-5.00DS,可以选择中等折射率的镜片(1.56、1.60),屈光度在5.00DS以上最

肿瘤患者是过度治疗重灾区,多数患者并非死于肿瘤本身,而是死于过度治疗。免疫疗法在欧美日等医疗发达国家占据着肿瘤治疗的主导地位,是不能手术及中晚期患者“带瘤生存”得以长期存活的路路!

常规治疗对进展或晚期肿瘤仍束手无策,《癌症的免疫疗法》(ISBN978-7-81121-195-5上海中医药大学出版社)指出:肿瘤发生发展通常10到15年,机体免疫保护功能远大于肿瘤扩散能力。由于肿瘤患者免疫系统存在缺陷并受抑制,进行综合免疫疗法能增加手术成功率,帮助顺利完成放化疗,更能及时清除放化疗难以杀灭的残存肿瘤细胞。这有助于阻止肿瘤复发转移,延长生存期。

肿瘤治疗一半靠药力,一半靠自身免疫力。早在20年前,欧美日就开始把免疫疗法(包括目前应用于临床的DCCIK免疫细胞疗法)贯穿肿瘤治疗始终,根据肿瘤免疫指标调整治疗方案,更科学更安全!

上海中科医学与日本免疫治疗学会合作,于本周六上午9:30-10:30就“日本肿瘤免疫治疗新方法”进行肿瘤免疫专题讲座,赠送相关书籍并提供咨询指导!

地址:北京西路1701号静安中华大厦2楼(近静安寺),电话:61700366、61700377。

肿瘤患者最怕过度治疗

日本研究表明:肿瘤在免疫监管下可长期休眠

好选择高折射率镜片(1.6、1.61、1.67、1.71、1.74)。高折射率镜片不仅可以使镜片厚度比同等屈光度的低折射率镜片大大降低,而且重量也会更轻。另外,以上所有折射率的镜片最好选择加增透膜,加膜镜片可以提高视物的清晰度,从而可以减轻视疲劳。当然,选择哪一种镜片还要根据经济承受能力而定。

另外,在配镜前,必须进行严格的专业验光,这是配镜的前提,对减缓青少年近视度数增加、视物疲劳有积极的作用。

到眼镜公场配镜有多重巨惠 进店就有礼

- 眼镜公场负责人说,我们的经营理念是一切让顾客满意,只有满足了顾客企业才能发展壮大。
- 1、买国际名牌镜架(GUCCI,Dior,VERSACE,BOSS,CK,PRADA,保时捷,夏利豪,都彭,丽金喜,浪琴,法拉利,劳斯莱斯,雷朋,欧米茄,罗敦斯得等低于市场价30%到50%)送cayanna1.67非球面品牌镜片一副。
 - 2、配镜满300元送100元现金抵用卷。
 - 3、配镜满500元送价值400元太阳镜一副。
 - 4、抢购价85元配整副眼镜(时尚板材框+防辐射镜片),180元配整副眼镜(钛材质框架+1.61非球面镜片)。
 - 5、来店顾客就免费赠送精美眼镜盒和镜布及免费清洗眼镜。(每天限送100名每人限送一份)活动1和2不能同时使用。

便民提示地址: 黄兴路1643号二楼大润发对面。仙霞路606号三楼靠水城路口。四川北路789号二楼靠武昌路口。咨询电话4008881655