

医学研究表明，在人体生长发育的过程中，身高的增长先于体重的增长。儿童一般是先长个儿，后长块头。据测定，男孩8岁时肌肉重量约占体重的27%，到了成年才可增长到45%。由于儿童时期肌肉含水分较多，含蛋白质和无机盐较少，力量弱，易疲劳。因此，在儿童时期不宜过早进行肌肉负重的力量练习。另外，在练习中常伴有憋气现象，憋气会引起胸腔内压力急剧上升，有碍静脉血回流。憋气过后，静脉内滞留的大量血液迅速流入心脏，又可使心脏充盈过度，对心脏产生过强的刺激。

现代心血管病专家认为，让儿童过早进行肌肉负重练习，可能会使心脏肌肉过早增厚而限制心脏腔容积的增加，不利于儿童心肺功能的正常发育。（小科）



在生活节奏飞快的现代都市中,为了保持身体的健康,营养专家呼吁人们一定要注意早餐营养,提起营养早餐,自然离不开鸡蛋、牛奶、豆浆等。想要自制新鲜、营养的豆浆,全自动豆浆机成为了众多消费者的不二选择。

当下,随着人们健康意识的增强,为了喝得卫生,喝得放心,越来越多的消费者开始选择家庭自制豆浆,从而拉动了豆浆机市场的发展。豆浆具有极高的营养价值,是一种非常理想的健康食品,又被称作“植物奶”,据专家

介绍,在豆浆里含有多多种优质蛋白、多种维生素和、多种人体必须的氨基酸和多种微量元素等,无论成年人、老年人还是儿童,只要坚持饮用,对于提高体质,预防和治疗病症,都大有益处。

很多消费者认为小家电是一个门槛偏低的行业,然而事实并非如此。在豆浆机领域,目前市场上很多品牌的豆浆机使用的都是“无网技术”,而有些却使用了“五谷精磨技术”和“超微精磨技术”,不仅能让豆浆的营养释放更充分,口感也更香浓。

豆浆被中西方的营养学家称为

“植物奶”，它的营养早已被消费者了解，但如何让豆浆营养最大限度释放出来，要用小空间聚流原理，让豆子彻底研磨，实现了超微粉碎效果，充分释放出植物蛋白，还原大豆原香，从而保证了豆浆全面营养的释放。 (小阳)



名院推荐: 本栏目向市民推荐医疗技术水平高、医院信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

专业医学减肥 针灸减肥 埋线减肥 电话: 6199197 13592208703 地址: 周口市八一大道中段 烧伤医院二楼针灸科	周口市新农合医保定点医院 周口手外科医院 周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。 地址: 周口市大庆路北段 电话: 8288120	头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院 主治医师: 王银邦 主治: 鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎 (本院已成功治愈患者 10 万余人) 地址: 周口市火车站北 300 米路西 电话: 0394-8380632
--	--	---

记者 史书杰

恶性肿瘤是严重威胁人类健康的疾病。近年来,恶性肿瘤有年轻化的趋势,防治肿瘤已成为医学领域的重要研究课题。辨证论治是中医学的特色之一,这是中医学的临床学原则。中医治病就是要依这一原则进行。这一原则强调因证候确定治疗方法,随证候变化加减更换处方用药。治病强调“证”,选择治法和处方用药必须以“证”为依据。显而易见,只要有“证”可辨,就可以立法处方,这种治病方式有很大的灵活性,适用范围几乎不受限制。然而,应该怎样认识和应用这一原则,才能更适合于恶性肿瘤的治疗,才能切中恶性肿瘤的本质呢?刘志荣医师在理论和临床治疗中,不断探索,刻苦钻研,积累了丰富的临床治疗经验,疗效独特。现以治疗肺癌为例,以飨读者。

虚，外感六淫之邪乘虚侵入内脏，日久不散，淤毒化热；或七情太过，人体气机升降出入障碍，肺失宣发肃降；或营养不良，先天缺陷；或长期吸烟，接触工业废气、尘埃、煤烟、放射性元素及某些有机化合物；或流感病毒的侵袭；或咽喉、气管的慢性炎症刺激等，终至肺癌发生。肺癌的辨证，重在辨别虚实之主次。虚证有阴虚、气虚、气阴两虚或阴阳两虚之不同，以阴虚和气阴两虚多见；实证以气滞、血淤、痰凝毒聚为主。本病多因虚实致实，全身属虚，局部属实。治疗应注意虚实与轻重的夹杂，宜根据虚实主次的不同各有侧重。肺主气，肺为娇脏，喜润恶燥，气虚阴伤是肺癌的本质，滋阴清肺、温阳益气、化淤解毒是主要的治疗原则。

患者刘某，大康县独塘乡人。2007年初诊时咳嗽，右胸痛闷胀，咳痰时带血，体温 37.5 度。胸片显示右上胸壁肿块，左肺门圆形阴影边缘不清，进一步 CT 和病理切片，确诊为肺低分化腺癌。经刘志荣医生

据证诊治,给予扶正抗癌汤加服,用抗癌五虫散治疗,每 20 副为一疗程(散剂每次 3 克,每日两次)。停药一周,继服 1 个月。患者服用两个疗程后复查,肿块阴影消失,其他症状显著改善,基本痊愈。为防复发,患者每年分冬春两季服药,以巩固疗效。近几年,患者能吃、能睡,干农活也不感觉累。随访 4 年多,无复发。患者为感谢刘医生,赠送锦旗,上书“医术精湛,医德高尚”感激之情,溢于言表。

针对肺癌预防,刘医生建议:少抽烟或戒烟;平时注意饮食,多吃蔬菜水果,不吃霉变食物;注意调节精神、情志,劳逸适度;多锻炼身体,增强免疫力;平时经常检查身体,做到早发现、早治疗。

同和堂中医馆
电话:8235339

哪里买药最放心 医药大楼同和堂 免费送药电话 0394-8200000

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院业务院长白翠莲

白翠莲:原周口市中医院妇产科主任,现任周口博爱妇科医院业务院长,周口地区著名的妇产科专家之一。77年毕业于河南医学院,从事妇产科专业近40年,擅长诊治各种妇科炎症及疑难杂症、妇科手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫脱垂、宫外孕、阴道前后壁修补术、阴式子宫切除术、处女膜修复术)、产科手术(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术,深得患者的好评。

备孕时的疑问

1.我是4月18日来的月经,4月29日,B超显示盆腔有直径约9毫米积液,5月9日,再次B超检查,显示有直径12毫米左右的积液。我现在准备要孩子,请问盆腔积液对怀孕有影响吗?另外,我是二度宫颈糜烂,这对怀孕有影响吗?

答:B超显示有盆腔积液,不一定是盆腔炎症,这个需要到医院进一步做妇科检查,以了解是否患有盆腔炎。如果确诊是盆腔炎,建议治疗后再要孩子,因为盆腔炎不仅影响受孕,还可能引起宫外孕等。至于二度宫颈糜烂,如果没症状,可以不用管它,如果临床症状较重,建议先

治疗再怀孕。

2.5月10日,B超检查显示我的子宫内膜厚度为7毫米,医生说这个厚度是不可能来月经的,内膜厚度至少要达到12毫米,才可能来月经。可是我5月10日下午就来月经了,请问专家,我的子宫内膜是不是偏薄,影响我下个月要孩子吗?

答:请问你的月经量是不是很少,如果月经量很少,月经前做B超检查,会提示内膜偏薄,建议排卵后查内分泌,了解黄体功能,根据检查结果再进一步治疗。现在,你可以吃一些补肾调经的中药,以增加子宫内膜的厚度,这些药一般不会影响受孕。

3.我今年25岁,准备要孩子,去医院检查说是输卵管远端不完全性梗阻,而且卵泡发育不好,请问该怎么办?

答:输卵管远端不完全性梗阻可能需要做腹腔镜检查和治疗,把输卵管疏通,然后再促排卵,建议你尽快到医院进行治疗。

4.我今年28岁,排卵情况很差,有时候不排卵,B超检查也没有异常,请问是什么问题,怎么治疗?

答:不排卵是内分泌问题,需要在医生指导下采取药物促排卵治疗。

周口市医疗救助基金会 倡导优生优育，预防不孕不育

孕期的问题

1.我怀孕3个多月了,上班路程要45分钟,骑电动车会对胎儿发育有影响吗?目前需要吃什么营养品?

答:建议你最好坐公交车上班。目前,你可以到医院查微量元素,根据检查结果来补充营养,平时要注意营养均衡。

2.我现在怀孕10周左右,我从怀孕到现在只做了一次B超检查,其他任何检查都没做,请问还需要做哪些检查?

答:建议在怀孕11~14周再做一次系统彩超检查,另外要做一些优生方面的化验检查。

3.我怀孕7个月了,晚上睡觉翻身时,右下腹有种扯着筋似的疼痛,请问是怎么回事?需要注意些什么?

答:晚上睡觉翻身时下腹疼痛是由于腹肌用力刺激宫缩造成的。建议翻身时不要用力过猛,动作要轻柔,睡觉时,尽量保持左侧卧位,这样有助于缓解腹部的不适症状。

4.我怀孕31周了,最近肚子经常发硬,偶尔会下坠,请问是怎么回事?

答:你说的这些症状,有点像宫缩,建议多休息,不要做剧烈的运动,否则容易引起早产,必要时可到医院检查一下。

5.我怀孕31周了,有些妇

科炎症,请问现在能不能治疗?另外,怎么数胎动?

答:妇科炎症可以局部用药治疗,但是最好在医生指导下进行。数胎动应该每天早中晚各数1次,每次数1小时,3次相加,然后乘以4,就是12个小时的胎动次数,如果12个小时的胎动次数大于或等于30次,就属于正常范围。

6.我怀孕35周了,前几天感冒,有点咳嗽,咳嗽或打喷嚏时会漏一点儿尿液,这正常吗?用不用治疗?

答:孕晚期,持续性咳嗽会导致宫腔张力过大,可能引起胎膜早破、早产,建议及早到医院治疗。

流产后再孕的问题

1.我以前做过人流手术,现在想要孩子了,可是月经量少很少,到医院检查,说是子宫内膜有点薄,做输卵管通液检查,显示输卵管没有粘连,请问我该怎么调理?

答:建议月经干净3~7天,到医院做宫腔镜检查,排除宫腔粘连。若宫腔无粘连,建议月经来潮时查内分泌,根据内分泌检查结果调理月经。

2.我几个月前做过药流,请问什么时候可以要孩子?

答:药流后,月经正常来两个月,就可以要孩子了。

周口博爱妇科医院 | 搜索

健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114
院址: 周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com
乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;
1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。