

恩施清江医院

男科

德国VCC体外电热电磁系统
双向免疫接种疗法
数码性功能障碍治疗系统
体外短波、药物灌注疗法

专治复发性湿疣、疱疹，彻底根治。
主治各种阳痿、早泄等性功能障碍。
快速治愈前列腺疾病
彻底治疗各种尿道炎

免费前列腺常规检查
免费前列腺B超检查
高费用治疗费优惠50%
免费赠送清江健康卡(持卡享受50%优惠)

咨询电话: 0718-8221363

恩施市新建街5号 舞阳车站斜对面 节假日不休



防晒的六个误区

烈日是爱美女性的天敌,可是由于缺乏一些防晒常识,不少人的防晒还是未达到理想效果。专家介绍了防晒中经常出现出现的6种错误认识。

第一,只有在阳光强烈时才需要使用防晒用品。这是把紫外线与阳光等同看待了。其实,阳光中的紫外线,即使在薄雾、阴天和有云层的天气,也照样存在,因此时时都需要注意防晒。

第二,在夏天以外的季节,不需要使用防晒用品。这不对,即使在夏天以外的季节,紫外线也会夺走肌肤水分,破坏肌肤组织,因此防晒是一年四季都要做的功课。

第三,防晒用品的防晒指数越高,越能提高防晒效果。赵昭妍说,这是错误的,防晒指数过高的防晒用品容易阻塞毛孔,造成肌肤过度的负担,而且不适合天天使用。

第四,只需用防UVA(黑色素)就够了。这种做法还不够。紫外线中不仅UVA是皮肤晒黑、晒伤的元凶,UVB(衰老因子)也是不容忽视的“杀手”,因此要注意选择能全面防护UVA、UVB的防晒用品。

第五,防晒品一天只擦一次就够了。这要具体情况具体对待。因为一般的防晒用品防汗程度为30分钟,防水程度为80分钟,如长时间在阳光下,应该隔1小时擦一次。

第六,防晒是年纪稍大的人才做的事情。这显然是片面的。年轻的肌肤比年老的肌肤更容易受紫外线伤害,只是积累的伤害在年纪稍大时才显现出来,比如色斑、皱纹等,因此常常让人忽视。(沈宏)

健康提醒

高温天气谨慎染发

据中国气象局消息,专家提醒,盛夏来临,高温天气时,无论使用多高档的染发剂都会伤害发质,还有可能伤到皮肤,应谨慎对待。

时下,许多年轻人喜欢将自己的头发染成五颜六色,有的则选取一绺头发染上颜色。天气炎热,人的皮肤本来就遭

受着自然界的刺激,如强光照射、尘螨侵袭及空气中其他污染物的刺激。加上天热出汗多,汗腺、皮脂腺等时刻处于紧张的工作状态中,外来不良刺激进入皮肤的机会增多。在这种情况下,染发剂中的化学成分更易通过皮肤被人体吸收。此外,高温情况下,汗液中大量的代

郑龙

家庭注意事项:帕金森综合征的患者由于肌肉僵硬、运动障碍,在日常生活中带来诸多不便,需要家人给予更多的关怀和照顾。

- 1.穿着:选择容易穿脱的拉链衣服及开襟在前,不必套头的衣服。拉链与纽扣可用尼龙粘链代替。尽量穿不用系鞋带的鞋子,不要用橡胶或生胶底的鞋子,因为鞋子触地时,可能会使患者向前倾倒。
- 2.洗浴:在浴盆内或淋浴池板上铺上一层止滑的东西如橡胶垫,并

可在浴盆内放置一把矮凳,以便让患者坐着淋浴。长握把的海绵、洗浴用的手套等有助于患者洗浴。刮胡子使用电动剃须刀,使用纸杯或塑料杯刷牙。

- 3.进餐:因为患者肌肉不协调,不要催患者快吃快喝。喝冷饮可选用有弹性的塑料吸管,喝热饮用有宽把手、且质轻的杯子。在患者的碗或盘子下放一块橡皮垫以防滑动。
- 4.预防感染:由于本病患者容易患支气管炎或肺炎,因此在出现咳嗽或发烧时要马上处理,以免严重感染随之而至。

吃早餐两宜两不宜

人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充分休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐残留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态。早餐一旦吃太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。

所以,在7点左右起床后20~30分钟再吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。另外,最佳的早餐两宜、两不宜。

宜软不宜硬:在清晨,人体的脾脏因顿呆滞,常使人胃口不开、食欲不佳,老年人更是

如此。故早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物,否则易导致消化不良。早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物,如牛奶、豆浆、面条、馄饨等,最好能吃点粥。如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品,效果更佳。

宜少不宜多:饮食过量会超过胃肠的消化能力,食物便不能被消化吸收,久而久之,会使消化功能下降,胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。另外,大量的食物残渣贮存大肠中,被大肠中的细菌分解,其中蛋白质的分解

物——茶酚等会经肠壁进入人体血液中,对人体十分有害,并容易患血管疾病。因此,早餐不可不吃,但也不可吃得过饱。

早餐的理想食物:

- 富含优质蛋白质的食物:鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。
- 富含维生素C的食物:果汁、蔬菜、水果等。
- 富含碳水化合物的主食:面包、馒头、花卷等。
- 富含水分的液体食物:米粥、牛奶、豆浆、果汁等。
- 开胃、增加食欲的食物:果汁、番茄汁、酱菜等。

(于康)

饮食保健

有助老年人健康的五个动作

- 1.敲手掌 调节脏腑
手心中央是劳宫穴,若每天早晚握拳用中指相互敲打左右手劳宫穴36下,再按摩整个手掌,能疏通气血津液,调节脏腑功能,达到强身保健的目的。
- 2.旋膝 灵活筋骨
用手掌按住膝,先向外旋转10多次,后向内旋转10多次,再以两手同时揉左右膝几十次。此法对预防关节炎等症很有好处。
- 3.运动脚趾 强健肠胃
胃经始于脚的第二趾和第三趾之间。胃肠功能较弱的人,若每天练习用

- 脚二趾、三趾夹东西,或用手指按摩足趾36下并持之以恒,胃肠功能会逐渐好转。
- 4.搓双足 清肝明目
摩擦两足可使浊气下降,并能清肝明目,对治疗神经衰弱、失眠、耳鸣、高血压等均有效果。
- 5.捶腰背 补肾壮腰
通过对背部穴位的刺激,达到疏通经脉、调和脏腑经血之目的,可防治腰酸背痛、腰膝无力、阳痿等症。

(饶先华) 养生之道



四款自制美容果汁秘方

去斑果汁
材料:木瓜、柳丁、柠檬少许。
做法:木瓜洗净去皮切块。柳丁去皮及柠檬少许,加入开水一起倒入果汁机搅拌后即可。

效果:有丰富的维生素A、B群、C、蛋白质分解酵素、胡萝卜素等,经常饮用可以促进皮肤的新陈代谢,使皮肤细嫩光滑,而且它还有抵抗紫外线功能,可有效抑制黑色素沉淀。

嫩肤果汁
材料:奇异果(猕猴桃)、草莓、柑橘少许。
做法:奇异果(猕猴桃)切块,草莓洗净浸泡盐水10分钟;将奇异果(猕猴桃)、草莓和柑橘,加适量水一起倒入果汁机中搅拌,即可。

效果:有丰富的维生素A、B群、C、K、矿物质等,经常饮用能润肤淡斑、增加抵抗力。

美白果汁
材料:番茄2个、苹果1个、柠檬半个、蜂蜜适量。
做法:苹果去皮和番茄一起切成小块,放入果汁机,加一杯开水打匀搅拌均匀,倒出,滴入柠檬汁,加入蜂蜜搅拌均匀。

效果:如果您是不爱保养又要天天抛头露面的女性,每天来一杯,可让皮肤保持自然修复的能力,自己白回去。

明目果汁
材料:红萝卜二根、苹果一个、柠檬半个、糖适量。
做法:苹果与柠檬削皮后切成小块,放入果汁机内加半杯冰开水搅拌,过滤后加入柠檬汁,再加入糖搅拌均匀。

效果:每周一杯,让眼睛明亮动人。(曾慧)

美容保健

帕金森病综合症的家庭康复和注意事项

专家简介



郑龙:神经内科主任,副主任医师、副教授,湖北省神经康复学会常务委员、湖北省神经系统疾病专业委员会常务委员、湖北省老年性痴呆专业委员会委员、恩施州司法鉴定专业委员会委员;从事神经内科的临床与教学工作二十余年,对神经内科的疑难重症,特别是对脑血管疾病、癫痫、颈椎病、头痛、痴呆等疾病有较高的诊断、治疗水平,在国家及省级刊物上发表论文10余篇,主持并取得阶段性成果的省级科研课题2项。

咨询电话:13597751777 0718-8243286(科室)

就医指南

湖北民族学院附属医院

湖北省价格计量信得过单位
医院地址:恩施市土桥大道五峰山路2号
值班电话:0718-8224193 急救电话:0718-8240995