



【低温环境,多病高发】

在寒冷的环境中,心脏病、脑中风、流感、冻疮、关节炎等疾病的发病率将明显上升。而在冬季旅游中,气温及湿度低,气压高,风速大的天气很常见。当气温从零上降至零下,短期内感冒的人数会骤增,其中不乏青年人。慢性支气管炎也可能在寒冷干燥的气候中复发。

【预防脑中风,正确保养】

冬季气温骤降,往往是老年人脑中多发时节。寒冷造成血管收缩,血压升高,尤其是有高血压病史者,动脉血管硬化,易发生血管破裂或梗阻的情况。保养方式:冬季不提倡晨练,每天早睡早起,下午外出适度运动较好;坚持每天烫脚,多穿衣保暖,按摩手脚促进血液循环;喝温开水,吃高能量易消化的食物。

【冬季血压波动幅度较大,高血压患者要注意】

随着寒冷冬季的来临,心脑血管疾病进入了高发期。据调查统计显示,秋冬季节脑中中风发病人数占全年发病人数的近70%,尤其是在寒冷的冬季。医生温馨提醒市民,脑中中风发病跟血压有很大关联,高血压患者应多加关注自身血压状态。

【多吃黑木耳可以预防中风】

冬季是心脑血管病的高发季节,常吃黑木耳能减少心脑血管病的发生。有调查表明,患有高血压、高血脂的人,每天吃3克干品黑木耳作的菜肴,便能将脑中中风,心肌梗塞的发生危险降低,黑木耳有抗辐射的作用,从事放射工作和使用电脑的人,多吃些黑木耳是有好处的。

记者 许跃梅 整理

中风有先兆,预防是关键

随着气温降低,心脑血管疾病特别是脑卒中(即脑中风)的患者有所增加。专家介绍,脑中风是有疾病诱因的,并且中风之前是有征兆的,不会平白无故得脑中风,所以是可以预防的,但生活中一些患者往往忽视了中风的早期预警信号,错过了最佳治疗期,造成了遗憾。

本报记者 岑秀丽

多种因素可引发脑中风

“脑中风患者常见于45岁以上的中老年人,具有发病率高,致残率高,死亡率高和复发率高的特点,而且男性的发病率高于女性。”市人民医院南院干部病房主治医师梁存福介绍,引发脑中风的因素有很多,其中有一些可控因素,像高血压、糖尿病、吸烟喝酒、高血脂等。但也存在一些不可干预的因素,比如说年龄,性别或者家族史等。南方人的脑卒中患病率相对比北方要低,因为南方人吃盐少喝少,注重自己的良好的生活饮食习惯和作息方式,而北方人吃盐多,高血压多,而且吸烟喝酒多,又不注意降压,自然形成了南北方的这种差别。

寒冷刺激,冬季冷空气等天气环境因素可使血管收缩,

痉挛,再加上血流速度减慢,血液黏稠度增加,容易诱发血栓形成,堵塞血管,引发中风。

此外,肥胖、吸烟、遗传、口服避孕药和久坐不动等不良生活方式也是引发脑中风的危险因素。

中风的种种先兆要识别

最近,60多岁的张大爷洗完澡后突然出现头晕,一侧肢体无力,晕倒在地上,家人急忙将他送到医院抢救,做了检查后,原来老人是中风了。躺在病床上的张大爷后悔不已,“这头晕的毛病早就有了,可因为每次都不到两分钟就好,一直没放在心上。”

“中风是有先兆的,许多人了解中风的种种先兆,即使这些中风先兆出现了,他们全不以为然或者无所觉察,从预防中风发生的角度来看,这是

一个很大的遗憾。”梁存福介绍,中老年人特别是有危险因素的人群以及家属,平时要加倍留意患者的细微变化,一旦出现以下征兆之一者,都应及早就医检查:一侧面部或上、下肢突然感到麻木、无力,口角歪斜,流口水;突然说话困难,或听不懂别人的讲话;短暂性视力障碍,一过性黑朦;突然眩晕,站立不能或晕厥,数秒至数分钟后好转;出现难以忍受的头痛,症状逐渐加重呈持续性或伴恶心、呕吐。以上症状一般只持续半小时左右即好转,易被忽视。

饮食清淡常运动多喝水

“要养成健康的生活习惯,特别是春节将至,高血压、糖尿病和高血脂症患者,要尽量保持原有的生活习惯,不要熬夜或过度疲劳,应坚持按时服药,

定期门诊检查。”梁存福建议,同时还要积极、适度的锻炼。运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于促进血液循环,改善脑供血。上了年纪的人要注意,锻炼时要注意保暖,做到劳逸结合,以散步、打太极等项目为宜。另外,还要避免情绪激动。情绪突然激动,可刺激交感神经兴奋,促使血管收缩,血压骤然升高,那些脑血管已有病理改变的患者,很容易脑血管破裂,形成脑出血。因此,遇事不怒,心胸开阔,避免过度兴奋与悲伤,对防止中风发生很重要。

另外,饮食要清淡,多吃五谷杂粮,蔬菜水果,少吃肉食,煎炸,辛辣刺激食物。此外,应控制体重增加,减少暴饮暴食等。克服不良的嗜好,如吸烟、喝酒、久坐等;每天饮水要充足,比较合理的量是2000毫升;定期进行健康体检,发现问题早防早治。

九州宜家佳 开年大惠暖冬家电大抢购

随着春节的脚步越来越近,街道上洋溢着浓浓的节前销售气氛。然而,临沂市民在春节前的购家电需求情况是怎么样的?记者来到了位于解放路152号的九州宜家佳家电购物广场解放路店具体来了解情况。据悉,作为临沂人自己的家电商场九州宜家佳在1月17日将携手众家电厂商,于当晚18:00-20:00推出“开年大惠,暖冬大抢购”活动暨都市广播电台《都市爱消费》栏目听友团购会的节前大促销。

九州宜家佳在众厂商及消费者的鼎力支持下,在活动准备上更加充分精心,策划上更加新颖用心,折扣上比以往更大。十多年来,九州宜家佳凭借优质服务打造的良好口碑,在社会各界和广大消费者中赢得了广泛赞誉,销售额逐年攀升,迅速成长为经营面积最大,装饰布局,购物环境皆堪称一流的临沂家电旗舰,成为鲁南苏北地区家电销售领军企业。

活动参与方式多元化

据记者了解本次活动的参与方式与往期比更加多元化人性化,考虑到消费群体的属性和年龄段,共有三种方式参与活动。方式一:可以直接到九州宜家佳各大门店预订,有

工作人员登记信息即可,另外还有新年大礼包相送。方式二:针对喜欢听收音机的朋友,可以收听临沂电台都市之声FM101.1《都市爱消费》节目,拨打电台热线即可成功预定,还有听友专享“购物再送豪华礼”相送。方式三:针对喜欢上网的年轻人,可以通过微信完成预定具体操作是关注“九州宜家佳家电”或“ymjiazhouyjj”,然后回复“预订”即可。

活动亮点颇多 团购价格超低

根据九州宜家佳内部人员透露,本次活动策划时间里程长,设计更加新颖,亮点颇多,以最大让利给消费者为最终目标。亮点一,礼品多。只要提前预约当晚来九州宜家佳的顾客,即有新年大礼包相赠;无需购物就送“钱”;送“新年50元新年现金券”;

亮点二,折扣多。“交100元空调认筹金,再送名牌电饭煲”,大1.5匹冷暖空调+两门大容量冰箱+8公斤双缸洗衣机=3499元;“预约电视全场加送毛巾礼盒”,42寸液晶电视团购价只要1888元,42寸4K高清液晶团购价2888元等等;“海尔空调满千返百”,最高可以返1000元;名牌电暖器只要99元;三星平板999元,惠普高级笔记本2499元。亮点三,家庭组团抢。一组家庭低,二组家庭再低,三组家庭非常低,四组家庭超级低……1月17日晚九州宜家佳开年大惠暖冬家电大抢购,和都市广播电台《都市爱消费》栏目听友团购会团出来的家电价格,必将再次成为临沂的家电低价新坐标。

(王一琳 刘鹏程)

体癣不叫牛皮癣

体癣:多数医生都把体癣说成牛皮癣,银屑病,该病一直得不到彻底的治愈,使病情加重,体癣症状是:1.初步小红点,过几天小红点上起白皮,用手一抓就掉,无痛苦;2.由小红点扩大为1分,2分,5分硬币状甚至成大片;3.洗澡后皮肤潮红像桃花一样,干后一层一层的白皮往下掉;4.冬春多发,病情加重,5-7月减轻。超过10年,一年四季在身上,有的痒有的不痒,您想彻底治好请到本院接受纯中药治疗,不用任何西药和外用药的独特疗法。

本院推出体癣15天无效全额退款的承诺,详情拨打0539-3171611或直接到位于通达路与前十街交会处(原师范学院对过)临沂特色中医学研究院就诊,市内乘8,12,18,35,39,61路,到原临沂师范学院下车即到。

糖尿病人3大喜讯

- 喜讯1:著名糖尿病专家破译糖尿病自疗康复密码
- 喜讯2:该疗法已集结成书,即日起1000本免费送。
- 喜讯3:不花一分钱领本书,越早读完越早受益。



好消息:为救助更多的糖尿病患者,糖尿病科研宝典《糖尿病自疗康复密码》免费送,你只需一个电话,不花一分钱,即可领到一本最新出版的科普新书。书中详细介绍了我国著名糖尿病专家发明的一种全新自疗康复新方法,相当实用,千万不要错失良机。

如果你或者你的亲人还在遭受糖尿病带来的血糖不稳,皮肤瘙痒,视力模糊,四肢麻木,浑身无力,失眠健忘,心慌胸闷,血压升高,头晕头痛,肾虚尿频,足底溃烂等等并发症的折磨,那就赶紧拨打电话,免费领取一本吧,尽早读完这本书,也许会改变你一生的命运!

免费领书热线:400-736-8588

1000本战胜糖尿病的科普新书免费送

《糖尿病自疗康复密码》是我国著名的糖尿病专家用其毕生的科研成果撰写而成,书中记录整理了专家30多年来战胜糖尿病的“全糖史”,他站在国际医学的最前沿,教会糖尿病患者全面掌握应对糖尿病的最新自疗康复方法,让您在家也能轻松战胜糖尿病,远离并发症,真正为您节省巨额的医药费。本书出版后在国内激发了一股征服病魔不吃药的健康风潮。其实,专家30余年的诊疗经历才是源发点,具有原始的真实性和学术性,非常值得广大糖友去阅读和借鉴。

改变命运的一个电话

很多糖尿病患者看完此书后恍然大悟,原来战胜糖尿病可以这么简单。很多受益者都是采用书中介绍的方法,告别了打针吃药和并发症的折磨,和正常人一样能吃能喝不忌口,而且血糖始终稳定在6.0。在北京、上海、广州等地,10000本《糖尿病自疗康复密码》一天之内就被一抢而空。同时《糖尿病自疗康复密码》这本书还被译成多种语言版本在全球推广,让更多的糖尿病患者从中受益。

你也能战胜糖尿病

糖尿病患者都是名副其实的药罐子。没看这本书之前,都以为这一辈子完了,能活几年算几年。看完这本书,他们才恍然大悟,只要方法得当,糖尿病原来是可以康复的,坚持采用这本书中的康复方法3-6个月,就能甩掉了药罐子,和没有采用书中方法的老糖友相比,肯定要比他们多活好多年。

不花一分钱 来电就送

很多老糖友都是久病成医了,但无论你看多少名医,读过多少医著,你都不能错过糖尿病专家的这个最新研究成果。所以无论你多忙都要抽出时间来打一个电话,把这本书领回去,不花你一分钱,立即掌握一种战胜糖尿病的新方法,在家就能康复糖尿病,何乐而不为呢?1000本科普新书《糖尿病自疗康复密码》免费送数量正在递减中,立即打进电话抢领一本吧!

代码:810

免费领书热线:400-736-8588

本次免费领书公益活动,不收取任何费用,仅限1000本,赠完即止。