

本报记者 訾秀丽

春夏之交谨防流感

据市中医医院保健科主任高阳介绍,最近一段时间,前来咨询流感的市民越来越多。“流感是春夏之交的常见病,这段时间正是冷暖空气频繁交汇的时期,气候多变,最容易引发流感。”

高阳表示,如果平时缺少锻炼,免疫功能低下,室内通风不良,就比较容易发生流感。流感病毒主要以空气飞沫直接传播为主,还可通过被病毒污染的物品

初夏注意预防口疮和红

初夏养生先养心

在中医看来,这段时间里既要顾及春日调养特点,又需要为初夏的到来做好准备,进行两手准备。“具体来说,就是一方面要多吃平肝滋阴之物,如西瓜、梨、黄瓜、西红柿、芹菜等,另一方面在衣着上切忌过度春捂,以防引发肝火,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道等部位出血的病症。”市人民医院中医科李医生介绍,临近立夏,昼长夜短开始明显起来,这时候起居方面应该相对早睡早起。此外,这段时间

间接传播。人群普遍易感,但以学生、幼儿、老人、身体虚弱者和人群比较集中地方的人更易感染。

高阳认为,春夏之交预防呼吸道感染,首先要做到防余寒。一些人在气温刚刚回转时,就迫不及待减衣物,但此时身体并没适应外界变化,尤其早晚温差较大很容易引发疾病。因此,早晚更要注意增加衣物,一般以保暖不出汗为度。

病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗眼和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

养生的重点应该是心脏。心为阳脏，主阳气。心脏的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动。心脏的阳热之气对人的全身有温养作用，人体的水液代谢，汗液调节等都与心阳的作用分不开。

另外,睡好“子午觉”(指每天子时和午时按时入睡,其主要原则是“子时大睡,午时小憩”)也是很有必要的。老年人要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。立夏养生,切忌大喜大悲,要尽量保持精神安静。

沂蒙首个
男科诊疗标准站成立3周年 百日感恩行动
TH2013-2014-2015

中国性学会 男科诊疗临床科研基地 落户临沂现代医院

4月26日，沂蒙男科诊疗标准站3周年庆典暨男性健康百日感恩行动在临沂现代医院举行，中国性学大师马晓年教授、武警总医院泌尿微创手术专家曾祥福教授、空军总医院男性性功能康复专家李贤初教授亲临活动现场。

中国性学会男科诊疗临床科研基地落户临沂现代医院的授牌仪式同时举行，马晓年教授现场挥毫题字。

自即日起至7月底，男性健康百日感恩行动全面展开，并面向全市征集男科疑难病患者，由京鲁知名专家联合会诊。

01 品质之爱·检查 优惠50%

临沂现代男科医院专为男性量身打造的品质健康体检项目。凭借国际标准生化实验室的高新设备，为患者准确筛查病变，同时享受到少花钱保健康的优质服务。

检查项目	检查项目	优惠 50%
血常规	前列腺常规	
尿常规	前列腺液检查	
精液分析检查	性功能障碍检查	

02 无痕之爱·包皮 减免500元

包皮过长、包茎虽然只是一个小手术，但在现代男科医院，18道术前准备，35个术后恢复细节，知名手术专家亲自操作，精雕细刻，确保无痕美容。

韩式显微精雕包皮美容术
——生殖整形技术黄金标准

适应症：
包皮、包茎以及因器质性原因引起的慢性勃起障碍
技术优势：
15分钟手术，安全无痛、自然美观，随治随走

征集患者
男科疑难病例

每日征集10名患者
享受专家联合会诊

征集范围：前列腺疾病、性功能障碍、生殖畸形、男性不育、泌尿生殖感染等。

03 动感之爱·生殖整形 减免500元

风靡欧美港台，山东独家引进：阴茎入珠术，俗称“入龙珠”在皮下植入经特殊处理的珠子，可使男性阴茎更为粗大霸气，可显著提升性能力，强力引爆伴侣快感。

美国显微阴茎入珠术
——国际流行技术 现代医院独家引进

规范治疗：
阴茎短小、勃起不坚、早泄
技术优势：
快捷，安全，无痛苦，无后遗症

04 持久之爱·性功能 减免500元

中国性学会会长马晓年亲授的独门绝技，阴茎背神经显微技术，结合中医调理，让山东大汉的情心持久饱满，彻底消除早泄烦恼，给伴侣一个满足的爱。

阴茎背神经显微微控术
——男科微创手术精细化典范

规范治疗：
男性性生活时间过短、中度早泄、重度早泄
技术优势：
2毫米微创手术，性生活时间延长10-30分钟

现代男科医院
XIANDAI MEN'S HOSPITAL

男科专线：
0539-206 9999

QQ: 400 8230 120
网址: www.lyxdnk120.com

院址：沂蒙路326号/
与平安路口交会处