# 眩晕是人体的“定时炸弹”

眩晕对人体的危害极大，如不及时治疗，脑组织长期处于缺血、缺氧状态，很容易引起脑血栓、脑溢血、痴呆症等。医学专家郑重提示，眩晕是人体重大疾病的早期症状，要想从根本上治愈眩晕症，必须增加体内血液量，改善血液循环，提高血液品质。

由402年老字号中药企业——北京御生堂集团独家生产的治疗眩晕特效专用药—北京御生堂“宫廷清眩丸”(国药准字Z13021714)是目前市场上专治各种眩晕症的良药。

“宫廷清眩丸”能对人体的肝、肾、心、脾、肺进行调理，明显增强人体的造血功能，改善血液品质，降低血液黏稠度，软化动脉血管，提高血液的携氧能力，使脑组织每时每刻都能得到充分的高质量的血液和氧。对各种疾病引起的眩晕症都能治愈，尤其对西医诊断为美尼尔氏综合症、高血压、低血压、贫血、心脑血管疾病、颈椎病、脑震荡后遗症、脑动脉供血不足等引起的眩晕症更具有显著的疗效。对眩晕患者常伴有的心惊失眠、耳鸣耳聋、手面麻木、潮热盗汗、痰多胸闷、恶心呕吐、神疲倦怠、面色苍白、头疼健忘、易躁易怒等症也能得到治疗。“宫廷清眩丸”在北京七家大医院做过十年的临床试验，结果表明：眩晕患者按疗程服用，症状好转后再巩固治疗，就能更科学、更安全、更迅速地治愈眩晕症，达到不复发的目的。

专家热线：4006186519

指定经销药店：济南华东大药店(大观园十字路口北10米路东)；滨州康乐、邹平梁州；泰安永春堂永宁药店；枣庄康维；德州三易；潍坊华芝堂医药东风店；聊城宝芝林；菏泽中和；临沂华康；淄博三康；烟台华医堂；东营欣隆；莱芜万泽；日照润生堂总店、六分店；济宁仁安大药店。

■医药信息

截瘫 运动神经元 脊髓空洞 肌无力

## 脊髓疾病有药可治！

长久以来脊髓疾病一直是世界性疑难病症，患者久治不愈。国际脊髓病研究学会证实：脊髓神经细胞损伤，神经传导系统受阻是脊髓疾病的根本原因。

纯中药国药新品“尊皇颗粒”，开创了“修复、营养、再生脊髓神经”三位一体治疗脊髓疾病的新方法，其独有的生物活性细胞元，能够兴奋中枢神经，全面修复、营养受损的脊髓神经，促进脊髓神经细胞再生，彻底修复并打通神经传导系统，从根本上达到了治疗脊髓疾病的目的。

经国内多家三甲权威医院临床应用，“尊皇颗粒”对脊髓疾病疗效显著，一般患者1-2个治疗周期就可以恢复及改善四肢疼痛、麻木、僵硬，肌肉萎缩无力、肢体瘫痪、感觉障碍、大小便失禁等脊髓疾病引起的相关症状。

专家热线：4006586277

0531-81181348

## 血小板减少特效药问世

血小板减少成因很多，如免疫性血小板减少、骨髓病变(白血病、再障性贫血等)、脾脏功能亢进等，临床表现为身上皮肤有出血点，紫癜，瘀斑，牙龈出血，鼻腔出血，咯血，便血，女性月经增多，外伤出血不止等症，血小板严重减少的患者可诱发颅内出血，消化道大出血等危及生命的并发症。

出口企业，兰州太宝制药生产的国药“唐龙维血宁”颗粒专治血小板减少出血症。服用该产品可快速激活骨髓造血功能，提高免疫力，消除血小板抗体，柔肝止痛，抑制脾亢及放、化疗造成的血小板减少，使血小板达到正常水平。该药的问世解决了患者长期依赖西药、激素而导致的多种副作用，以确切疗效赢得了广大血液病患者的信赖，轻度患者1—2周期血小板明显提高，中重度患者3—6周期即可。

**专家热线：0531－86555886**

## 足跟痛有了专用药

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。常见的跖筋膜炎，侧位X片显示跟骨骨刺。足跟痛一般只发生于单侧或双侧足，并非全身性，不同于风湿骨病的发病原因，很多患者错当风湿骨病来治疗，结果是久治不愈，痛苦不堪，轻者行走不便，重者不能行走。

[根舒宁足跟痛康贴]采用足病世家验方纯中药贴，专药专治。通过行气化瘀，舒筋散结，燥湿散寒，营养修复关节软骨，从源头消除足跟痛的各种病因，经大量临床验证，对各种原因引起的足跟部疼痛效果显著，使用当天疼痛即可减轻，[根舒宁足跟痛康贴]的诞生填补了足跟痛无药可医的历史。拨打专家电话：0531－85028566可享受买3送1。

地址：舜天大药房(大观园东门对过)、章丘：永兴堂(中医院南100米路西)、泰安神农、济宁仁安、邹城健民、菏泽中和、临沂华康、聊城宝芝林、德州三易、齐河泽坤、枣庄康维、滨州康乐、淄博恒川、东营黄河口药店、潍坊华芝堂

■健康资讯

## 我的帕金森好了

### ——手不抖身不僵

喜讯：冬季，帕金森患者如何更快康复？近期易可康葆特邀知名专家徐主任、吴主任等为患者提供免费咨询，并制定囊括神经修复、专业理疗和心理疏导的帕金森721康复方案，传授“一式三招”教您缓解病痛，打进电话赠康复资料。

医学表明：帕金森是慢性进行性疾病，根源是大脑多巴胺神经受损。起初，患者手抖身僵，走路拖步，后期局限于床或轮椅上。

国际公认：修复神经根本物质是神经生长因子NGF和神经节苷脂GM，7分神经修复+2分功能理疗+1分心理疏导，多年临床效果显著。

天桥区李阿姨，患帕金森5年，采用帕金森721综合康复方案3个月，手不抖能拿稳筷子，走路平稳，6个月后，能小跑，如今还能做家务，帮带小孩。

如何缓解病情，减轻病痛？《帕金森病友指南》给予详细指导，打进电话免费领取。

易可康葆 incredib

专家预约：0531-68800238

## 伏案疲劳自我解除

长时间伏案工作、学习，使人疲惫不堪。下面几组动作，只要你每天重复数次，就能消除疲劳，不妨试一试。

**两手酸累** 将两手掌相合，来回快速搓动10秒钟，使掌心产生强烈热感，再将双手摇动10次。

**头昏脑涨** 身体坐直，把头尽量向后仰，并用力收缩颈肌，保持10秒钟，然后头低垂胸前，静坐15秒钟。

**眼睛酸胀** 合上双眼5秒钟后，睁开眼自视鼻梁5秒钟。

**困乏欲睡** 身体坐正，双肩后展，下胯微收，双臂下垂于躯干两侧，手心向后，然后用力收缩背部、臂部、肩部和颈部肌肉，坚持12秒钟，之后全身放松15秒钟。

**两腿麻木** 两腿放于桌下尽量伸直，坚持8-10秒钟，然后坐直，松动腿部8-10次。

## 三方法预防早产

虽然专家们目前还没有完全弄清楚早产的原因，但已知一些准妈妈确实比其他准妈妈容易发生早产。以下是几个避免早产的方法。

**方法1 照顾好你自己**

包括吃得好、注意充分休息、尽早开始产前保健、定期到医院检查、不要让自己压力太大、注意个人卫生和牙齿保健。还要花些时间了解孕期身体的变化。每天让自己一个人安静地待一会儿，集中精力注意宝宝在肚子里的活动，并记录下任何异常的疼痛或压力。

**方法2 留心早产征兆**

只要注意到自己出现了早产征兆，就一定要立即去医院就诊。在过去的50年间，治疗早产方面最重要的一项进展，就是用皮质激素加速宝宝在出生前各器官的发育。如果孕妇能及早发现早产征兆，宝宝就越有可能及早从这种治疗中受益。

**方法3 注射17P**

对于曾有流产或自然早产的经历，而且这次怀孕只怀了一个宝宝的孕妇，使用17α-己酸羟孕酮(17P)的孕激素合剂可能会对治疗早产有帮助。研究表明，从孕中期开始，每周注射一次直到36周，就会明显降低再次发生早产的危险。

## 脚部不适当心隐藏疾病

双脚直立行走是人类区别于其它动物的一个重要标志，带人类走过无数美丽的风景。然而，脚又极易患病，据调查，每两个人中就有一人患脚病。当我们的双脚出现以下不适时，要特别当心，这有可能是身体疾病的信号。

### 一、脚掌疼

走路、站立或按压时，拇指关节和脚掌疼痛，但没有红肿，可能是足底肌群损伤，可以每晚用热水泡脚；

脚掌疼的同时，第三或第四脚趾也出现疼痛，可能是长期穿高跟鞋惹的祸。建议高跟鞋与平跟鞋换着穿，如果必须穿，最好要选宽头、厚鞋底的鞋；

如是没有原因的脚掌疼痛，同时有口渴、尿频、容易饿、体重减轻等症状时，就要考虑是否患有糖尿病了。

### 二、脚跟疼

绝大多数的脚后跟疼痛都是由于韧带发炎引起的，而鞋子不合适是主要原因。长时间穿鞋底过硬、过软或太薄的鞋，都会出问题。另外，较胖的人也容易脚后跟疼。

专家指出，护好脚后跟，先要选好鞋，买鞋一定要合脚，脚趾前留一横指的距离，少穿鞋底太薄的平底鞋。

### 三、脚趾甲厚重、发黄

通常由霉菌感染引起，人们毫无知觉，但这种感染很快会波及全部脚趾甲，导致其发出难闻的味道，颜色变深。如指甲松脆，说明是脚气感染，但如果只是指甲厚，可能是脚趾受损。

### 四、两脚麻

健康人手脚麻木，多是双脚长时间处于一种姿势导致，这种症状会自己消失，但如果持续时间较长，或反复发作，时轻时重，就可能是疾病引起的病理性麻木，如血栓性脉管炎等，应该引起重视。

### 五、脚肿

除了久站、久坐或下蹲，引起的脚肿，以及女性经期、孕期出现的浮肿外，两脚不明原因的肿胀，可能是心脏病、内分泌等疾病的信号。

### 六、脚抽筋

睡觉时总是脚抽筋，应该增加钙、钾和镁的摄入。脚抽筋时，可以按摩疼痛部位，也可以冷敷。为了避免抽筋，睡觉前可伸伸脚，然后喝杯热牛奶。

## 白领背部保健五注意

脊椎除了能支持身体直立，更有保护脊髓神经的功能。健康的脊椎不仅能使人身姿挺拔，更能使人免除腰酸背痛的苦恼。但是，白领人群由于需要长时间坐着，腰酸背痛已成为常见的不适症状。实际上，在站立、坐着、搬东西，甚至睡觉时，都要注意一些动作要领。

**◆站姿：双脚轮流踩凳子**

当我们站立时，脊椎承受我们所有的体重，所以站立的姿势非常重要。而正常的脊椎有一定的弧度，保持及维持正常的弧度能够减轻脊椎所承受的压力，因而可以减轻背部酸痛。当我们需要长时间站立时，可以轮流将一只脚放在20～30厘米高的脚凳上，如此就可以减轻背部所受的压力。

**◆坐姿：椅背支撑很必要**

坐的时候背部一定要有椅背的支撑，最好椅背能够稍有突出的弧度来支撑背部。另外可以将膝盖的高度稍高于臀部的位置，如此也可以减少脊椎所受的压力。一个不变的姿势如果保持超过一个小时，就应稍微活动一下身躯，也有助背部的健康。

**◆拿取高物：站在凳子上**

当要拿取置于高处物品时，记得一定要站在脚凳上，以减少脊椎受伤的可能。

**◆搬东西：用推不用拉**

请记得尽量用推、少用拉的方式。当准备推东西的时候，用您的手臂及脚来做出推的力量。

携带物品时，分两小袋比一大袋省力，并且尽量让物品靠近身体，以减轻脊椎的受力。

当要抬重物时，一只脚用半跪姿，另外身体尽量靠近要抬的物品，保持背部的平直。记得尽量用脚的力量来减轻背部的压力。

**◆睡觉：侧卧双脚夹枕头**

当躺卧时脊椎所受的压力最小，所以适度休息也有助于背部酸痛的减轻。平躺时膝盖下放个枕头或是侧躺时两脚中夹个枕头，都有助于脊椎压力的减轻。

**《健康》专刊**

**每周三、五出版，**

**敬请关注！**