

关爱流动人口,幸福健康过大年

——持健康卡做免费体检



为了进一步贯彻落实流动人口服务管理工作,解决流动人口“看病难、看病贵”的难题,构建和谐家庭、和谐社会,切实维护流动人口的合法权益。岁末迎春,甘肃省生殖保健院面向流动人口发行“甘肃省生殖保健院医疗卡”,开展“关爱流动人口,幸福健康过大年”活动,患者只需要缴纳1元钱即可申办。持卡的人员可在2015年1月1日至2月28日期间(节假日不休)在甘肃省生殖保健院进行男、妇科相关12项免费检查。在今后的治疗过程中,只需要出示本卡,还可享受治疗或手术费用200-1000元的减免。

生殖健康是身体的信号灯

随着百姓健康意识的不断提高,生殖健康越来越受到社会的关注。科学研究表明,身体出现重要健康状况,一般最先在生殖系统方面显现。如果生殖系统呈现“过劳死”现象,往往与严重疾病、身体其他重大疾病息息相关。

很多人认为生殖功能衰退是自然老化的现象,其实生殖健康状况是身体健康的信号灯,如果身体出现重要健康状况,一般会在生殖系统方面显现一些症状,这些症状往往和生殖系统严重疾病、身体其他重大疾病息息相关。

如:乳腺疾病、宫颈癌、肾肿瘤、前列腺癌、糖尿病、高血压、心脏病等。每年做一次生殖健康检查,可以早发现、早诊断、早治

疗,这对患者的生活质量提高有重要意义。为此,专家指出,成年人每年至少应该做一次生殖健康体检。

因此持“甘肃省生殖保健院医疗卡”花1元钱做一次生殖健康体检就显得尤为重要了,不仅可以尽早发现身体的异常症状,保障了广大流动人口的身体健康,治疗优惠还相应减轻了患者的经济压力。

多年坚持公益 彰显医院大爱

作为一家成熟的专科医院,甘肃省生殖保健院除了做好本职工作以外,自2002年建院以来,一直致力于各项公益活动。每年三八妇女节、男性健康日都会开展公益普查,艾滋病日组织专业人士进行高校艾滋病预防巡回宣传,受到了社会各界的

广泛好评。不仅是在健康公益行上甘肃省生殖保健院走在了前面,每当社会上出现了天灾人祸,该院都会积极伸出援助之手。

甘肃省生殖保健院曾向遭受地震之灾的陇南和舟曲的同胞送去了生活必需品及药品,也曾为临洮的留守儿童捐资助学,充分履行了一家大型专科医院的社会责任,得到了省人口委、省计生委等相关上级领导的认可。

每年春节前期,社会上关注流动人口的氛围都会逐渐变得浓厚,在开展国家层面活动的基础上,国家人口计生委还鼓励各地人口计生部门结合本地实际,整合与生殖健康、流动人口服务相关的单位,组织开展综合性的服务工程。

作为原甘肃省计划生育委员会定点计

生技术指导单位——甘肃省生殖保健院响应国家号召开展此次活动,有助于帮助流动人口解决生活中遇到的医疗困难,掌握这一群体的生殖健康状况,及时有效地发现其健康问题并提供帮助,对于维护社会和家庭的稳定、和谐的发展有重要的作用,因此受到了社会各界的好评。

申请简单,即办即用

甘肃省生殖保健院医疗卡”作为一项回馈社会的“民心”工程,为了便于相关人群的执行和普及,凡流动人口、外来务工人员、低收入人群或特困人群,持有效身份证件前往中山林(甘肃日报社西行200米)甘肃省生殖保健院一楼导医处,核准证件后缴纳1元并填写申请表即可办理。

患者持卡进行相关检查,在就诊时,医生根据病情,在对应的治疗项目前打√并签字确认后,患者即可在划价时享受费用减免。(阎韵竹)

申办时间自2015年1月1日——2月28日期间皆为有效,过期将不再受理。

相关咨询电话:0931-8152002、0931-8112002

或登录网站 www.8112002.com 进行在线咨询。

每日几颗红枣 保护男性健康

男人养生应该聪明地吃



男性想要拥有健康的体魄应当如何根据自身生理特点,得当饮食,平衡身心健康呢?

有专家指出:“健康的食谱才是保证男人年轻、活力、健壮的良药。”除每日吃些健康红枣外,维生素C含量丰富的食物还有猕猴桃、橙子、橘子、青花椰菜、芦笋等,都可以协助肾上腺皮质激素(一种抗压力的激素)的分泌,从而对抗压力。

鲜枣对付高压工作

男性由于在工作、家庭以及社会中长期扮演承担者的角色,因此长期处于高压状态,更需要补充营养。经常精神紧张的人,每天可吃几枚鲜枣,以补充营养应付工作。

专家指出,红枣中富含维生素A、维生素C等,赖氨酸、精氨酸等氨基酸,以及钙、铁等36种微量元素。红枣中还含有三萜类化合物,具有抗疲劳作用。此外,它富含环磷酸腺苷,这一物质有扩张血管的作用,不仅可以改善心肌的营养状况,还能“坚筋骨,助阴气,令人肥健”。

男性每天吃10颗红枣即可

小小一颗红枣,功效很强。中医的方子里,常常见到它的踪影,因为红枣有缓和药性的功能;红枣能补气养血,是很好的营养品。

中国的草药书籍本经中记载到,红枣味甘性温、脾胃经,有补中益气,养血安神,缓

和药性的功能。现代药理研究,红枣能使血中含氧量增强,滋养全身细胞,是一种药效缓和的强壮剂。

需要注意的是,红枣虽然补养身体、滋润气血,但体质燥热的男性却不适合吃。另外,每次吃枣,最好别超过20颗,吃得过量会有损消化功能,引发便秘。由于红枣中含糖量较高,吃多了还容易导致蛀牙,男性一般每天吃10颗以内即可。需要提醒的是,红枣的表皮坚硬,极难消化,吃时一定要充分咀嚼,否则会损伤胃肠,也会影响营养物质的吸收。

番茄、大蒜也能保护前列腺

据一份研究报告中显示,专家们针对4.7万人长期追踪显示,每周吃10个以上番茄的人,患前列腺癌的几率比一般人少了45%。的确,番茄红素可清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中,一个成年人每天食用100-200克番茄,就能满足身体对番茄红素的需要,而熟

番茄更容易被人体充分吸收。

此外,大蒜也有缓解疲劳的作用,它有强大的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。还有助维生素B1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能量,并缓解疲劳。大蒜另一个不可忽视的功用就是提升免疫力,其中所含的硒化铝还具有抗氧化作用,因此被视为防癌食物。

本报记者 阎韵竹

“喝”也讲究“恰到好处”

喝红酒防动脉硬化

如果非要喝酒,那就喝红酒。因为葡萄皮中所含抗氧化物质多酚留在酒液中,可以降低心血管疾病的几率。此外,红酒能提升抗氧化作用,预防动脉硬化。最近研究结果也显示,红酒对预防男人的老年痴呆症也有功效。一般来说,中年男人平均每天饮用100-150毫升(约2-3两)为宜。此外,应避免空腹饮用,早餐时饮用更好。这样可增进食欲、帮助消化、减少对酒精的吸收。

将喝水提上日程

人类脑部有75%的水,脱水第一个影响到的器官就是脑,水分太少,会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人忙起来,就常常忘了喝水,如果用饮料或汤补充体内水分,就会徒增热量,使身体发胖。因此,尽量在餐与餐之间多喝水。例如,一进办公室,就马上倒500毫升的水放在桌上,强迫自己有空就喝,而且在午餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水,相当于两瓶矿泉水。(阎韵竹)

男人最好别吃的食物

1.肥肉

原因:红肉(牛肉、熏肉、香肠、午餐肉)等肥肉中的饱和脂肪和胆固醇让血管变窄,会影响男性生殖健康。

2.高脂牛奶

原因:那些每天通过奶制品摄取钙质超过600毫克的男性与那些每天摄取钙质不到150毫克的男性相比,患前列腺癌危险高出32%!每天通过奶制品大量摄取钙,会抑制血液内维生素D的水平。维生素D除了作为一种重要的营养素,还是一种能防止前列腺癌肿瘤细胞增生的激素,从而起到预防前列腺癌的作用。

3.精面粉

原因:白面包、糖果吃起来味道不错,可如果从营养角度来看,就不是这回事了。在全麦加工成精面粉的过程中,锌元素会损失四分之三,而人体中锌储量最高处也是在前列腺,一份高锌含量的饮食有助于防止前列腺增生。措施:少吃精粮,多食粗粮。

4.油炸食物

原因:在植物油中加氢,可将油转化成固态,其所含脂肪即为反式脂肪。要论破坏度,反式脂肪比饱和脂肪有过之而无不及。薯条和其他油炸类食物、饼干中都含反式脂肪。美国食品与药物管理局称,反式脂肪酸可增加人体“不良胆固醇”,增加患心脏病的风险。同时,反式脂肪酸还会减少男性荷尔蒙分泌,对精子产生负面影响,中断精子在身体中的反应。(阎韵竹)