

春季天气回暖,是皮肤病的多发季,主要有牛皮癣、湿疹、荨麻疹、青春痘、白癜风五大类。专家提醒,进入春季,患者要注意日常饮食,加强补充营养,提高身体防御能力,谨防这五类皮肤病。

春季皮肤病多发 咋防咋治看过来

春季谨防五类皮肤病

牛皮癣、白癜风、荨麻疹、湿疹、青春痘这五大类皮肤病春季多发,占皮肤科门诊九成多。对于皮肤病的治疗,专家表示,患者需要注意两个方面。

第一,对于皮肤病的治疗最忌讳的是自己乱用药。有些患者不能正确看待自己的病情,不能

及时寻求正确的治疗,私自乱用激素类药物或偏信一些“江湖医生”所谓的祖传秘方。这样不但治不了病,反而贻误治疗,带来更大隐患,特别是自己用刺激性强的药物或激素类药物局部涂抹,这些做法可能缓解一时之痒,但是治标不治本,易使患者出现激

素依赖等症状。第二,出现症状及时就诊。患者一旦发现皮肤不适,要尽早到正规医院就诊,就算错过治疗良机,也不要“破罐子破摔”,应主动到正规医院,由专业医生按照不同病情采用对症药物治疗。

荨麻疹、湿疹易发 注意保暖、加强锻炼

春季对于荨麻疹、湿疹患者来说就是一个难熬的季节,因为在春季荨麻疹、湿疹极易复发,而且复发后病情会加重,给患者带来更严重的影响。那么,荨麻疹、湿疹患者在春季要怎样应对呢?

专家认为,患荨麻疹、湿疹,主要是人们的抵抗力下降导致病毒侵入人体造成的,即“风邪外侵,营卫失调”。初春依旧寒冷,同样需要保存更多的热量来满足身体的需要,所以,荨麻疹、湿疹患者必须

注意保暖,尤其是患部位的保暖。另外,荨麻疹、湿疹患者除采用中医疗法实施净血排毒外,日常生活中要经常锻炼,防寒保暖,避免受到外界刺激,注意饮食等,只要做好有效防治,就可以很好地应对荨麻疹、湿疹。

青春痘多发 应调整饮食结构

青春痘发病率近年不断提升,发病群体范围也越来越广泛,除了中学生、大学生,白领群体中也有不少患者。不合理的饮食结

构是出现青春痘的原因之一。然而,在当前日益丰富的物质生活条件下,很多人并未意识到不合理的饮食结构也会导致青春痘的

多发,青春痘高发、低龄化的趋势并未被更多的人熟知。专家提醒:青春痘的高发现象、日益扩大的发病人群及低龄化趋势应该引起重视!



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



增强牛皮癣防范意识

专家提醒,进入春季,牛皮癣患者采用中医疗法实施净血排毒能有效减少复发,还需要增强牛皮癣防范意识,注意保暖,避免“风邪外侵,营卫失调”;应加强补充营养并加强锻炼,提高自身防御能力。(据39健康网)

养生有道

“更年期男”身心调理五招

男人进入中年后,体内雄性激素出现一定程度的下降,影响到男人的生理和心理。于是,有一部分男人进入更年期,出现一系列的男性更年期症状。那么,男人进入更年期该怎么调理呢?

专家提醒,不管是更年期男人自己,还是其亲人,都应该积极调理更年期男人的生理和心理,缓解各种症状。以下五招,不妨试一试:

1.更年期男人应该坚持进行有规律的体育锻炼或者其他能够活跃身心的活动,最好每天参加一次,至少每周三次。这样的活动能改善自我感觉,使你觉得自己精力充沛,身心健康。

2.更年期男人应该坚持做好日常工作以及学术研究,力图不改变以往的学习和工作习惯。

3.男人尽量不要在更年期内对自己的生活做出大的改变。更年期男人可以自由选择一两件新鲜的事来做,以达到一时的心理满足,但绝不要摧毁生活的基本架构。

4.男人在更年期内最应该忌讳两样东西,那就是酒精和婚外情。更年期男人切记不要酗酒,更不要发生婚外情。

5.如果你觉得自己更年期症状严重,应该尽快向有经验的医生求助或进行心理咨询,积极寻求治疗方法。

最后,专家提醒,更年期男人应该立即行动起来,从自身做起,做好更年期的防治工作。(据中华中医网)

健议堂

痛风病程长 需控制病变

随着生活水平的提高,痛风的发病率在逐年增加,目前我国约有痛风患者1500万人。

痛风是由于体内嘌呤代谢障碍导致血尿酸含量持续升高,尿酸结晶在关节腔或身体其他组织处析出所引起的疾病,主要有反复发作的痛性关节炎、痛风石沉积、慢性痛风性关节炎和关节畸形等。痛风常累及肾脏而引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。

痛风一般间歇性发作,发病时主要表现为足拇指关节、踝关节及指关节等部位红肿且伴有针刺、刀割般的疼痛,多数患者还会伴发高烧。病程超过5年的患者会出现痛风结节,可导致关节严重变形,无法正常行走,甚至无法握取笔、书、筷子等日常物品。痛风结节若不及时自行破溃,伤口经久不愈,并最终会因感染而迫使患者截肢致残。部分患者还会因痛风并发冠心病、高血压、糖尿病等疾病,尤其是病程超过10年的痛风性肾病患者,如果对病情不加以控制,很容易引发肾绞痛、尿尿直至引发肾功能衰竭及尿毒症。最终,有的患者不得不依靠透析或换肾来维持生命。

痛风85%的急性发作存在下列诱因:(1)大量饮酒或进食富含嘌呤的食物;(2)劳累过度或关节劳损;(3)情绪过激或受精神刺激;(4)受凉受潮;(5)手术或创伤;(6)药物诱发,如使用利尿剂;(7)肿瘤化疗或放射治疗等。痛风的治疗除在医生指导下进行秋水仙碱、激素及非激素类消炎止痛药治疗外,饮食治疗也相当重要。(据《保健时报》)

美食每刻

白扁豆粥益气健脾

原料:白扁豆30克,莲子15克,银耳10克,大米100克,水适量。

做法:把白扁豆、莲子、大米洗净,银耳用冷水发开后洗净切碎,一同入锅加入适量的清水,旺火煮沸,再改用小火熬煮成粥食用即可。

功效:具有益气健脾、滋阴醒神的功效,适于春季疲乏无力、精神萎靡不振者食用。(据慧眼网)

健丽宝

春季减肥,多吃这些蔬菜

春暖花开之时吃什么食物可以减肥?其实吃蔬菜水果是最健康的减肥方式,其中含有丰富的纤维素,不仅能补充营养物质,还能有效燃烧身体脂肪,消耗身体热量。多吃水果还有助于排毒养颜,非常适合春天减肥。

■菠菜:肝脏、肠道、肌肤都受益

女性不可缺少的春季蔬菜 菠菜里的槲皮素、谷胱甘肽、膳食纤维、叶酸、铁都是女性不可缺少的营养物质,对于排毒、改善便秘、促进血液循环、加快新陈代谢,效果都相当显著。同时,菠菜的类胡萝卜素的含量也很高,能帮你美容养颜。春天出产的菠

菜,其维生素C的含量是夏季的3至5倍,现在正是多吃菠菜的好时机!

■芥蓝:从茎到花都有营养 营养价值与排毒能力最强的春季蔬菜 春季代表性蔬菜芥蓝,茎、叶、花都能食用,富含维生素C、维生素B群、胡萝卜素、钙、叶酸、铁、钾等,营养价值十分高。另外,芥蓝的芥子油甙含量相当高,能形成异硫氰酸,发挥超强的解毒、排毒功效。

■土豆:富含具有超强抗热能力的维生素C 丰富的维生素与淀粉,让你瘦瘦瘦漂亮

土豆中富含的维生素C,在遇热后几乎不受损害,而且3月出产的土豆,其维生素C的含量达到顶峰。将土豆加热冷却后进食,一部分淀粉会转化,变得难消化,从而促进肠道的蠕动,改善便秘,将毒素与废物带出体外。

■南瓜:抗氧化的叶黄素与饱腹的膳食纤维 能长期保存的抗氧化力 每天吃200克南瓜,其中的膳食纤维在帮你饱腹的同时,可以改善便秘的情况。南瓜中橙黄色的色素成分来自叶黄素,有超强的抗氧化能力。 ■西红柿:减肥的同时,健康又漂亮

茄红素健康减肥又美容,生熟两吃一样厉害

西红柿的保健功效有80%至90%来源于茄红素,具有排毒解毒,抑制中性脂肪、恶性胆固醇等减肥效果的同时,超强的抗氧化成分能有效美白、抗老化。

■西兰花:解毒、排毒能力超群 即使猛火加热也不损其有效成分 西兰花含有的异硫氰酸酯、槲皮素、膳食纤维、叶绿素共同作用,产生强大的解毒、排毒功效;每100克西兰花中就含有4.4克膳食纤维,其中3.7克都是不溶性膳食纤维,是改善便秘的佳品! (据新华网)

关于受理社会各界对国家开发银行股份有限公司资产安全监督举报的公告

国家开发银行股份有限公司(以下简称国家开发银行)以科学发展为指导,以开发性金融服务国家中长期发展战略,在融资推动国家经济建设和社会发展的过程中,始终秉承开门办行、民主办行的宗旨,努力实现“阳光投资”,建设“阳光工程”。自2006年8月国家开发银行成立“审计举报办公室”以来,公开受理来自社会各界的监督举报,取得了良好效果,为加强风险防范,履行社会责任,共建健康企业、健康市场、健康金融发挥了积极作用。国家开发银行作为我国中长期投融资主力银行,致力于从市场化方式服务国家战略,支持经济社会发展。国家开发银行在此重申:热忱欢迎社会各界对国家开发银行资产安全进行监督,对危害或可能危害国家、公众及国家开发银行利益的行为进行举报。

现就有关事项公告如下: 一、监督范围 与国家开发银行资产相关的项目法人及组织,包括国家开发银行的贷款项目及客户,为国家开发银行贷款提供各类担保的客户,以及国家开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。 二、监督内容 (一)利用虚假的经营信息及申报材料骗取国家开发银行贷款的行为。企业以不真实或虚假的资产、负债、损益信息及其他申报材料信息恶意虚假包装,以骗取国家开发银行贷款的行为。 (二)挪用、挤占、侵占国家开发银行信贷资金的行为。借款人或贷款人违反合同约定,擅自将项目贷款资金挪作他用,或非法占用、私分和转移,或造成重大损失和浪费,以及有其他违法违规使用行为等。

(三)恶意拖欠贷款本息或悬空国家开发银行债务的行为。企业有钱不还,或借资产重组、改制等重大经营事件,转移和抽逃资金,逃避和悬空债务,以及其他有意、故意、恶意逃废债的行为等。 (四)侵害国家开发银行投资权益等其他危害国家开发银行资产安全的行为。 三、举报方式 社会各界人士如发现上述情况,可采用书信、来访、电话、传真、电子邮件等形式,随时向国家开发银行反映或举报。反映或举报内容尽可能详细具体,实事求是,不主观臆测。反映或举报可以署名或匿名。为便于了解更详细的情况,反馈有关调查处理情况,鼓励举报人署真实姓名并留下联系方式。国家开发银行承诺对举报人身份严格保密。 四、奖励 经调查,举报情况属实,且避免

或挽回国家开发银行资产损失的,国家开发银行将视具体情况对举报人给予一定的奖励。 五、受理联系方式 1.总行 举报受理或来信地址:北京市西城区太平桥大街16号,国家开发银行股份有限公司审计举报办公室(邮编:100032) 电话:010-68333171 传真:010-88308914 E-Mail:jubao@cdb.cn 2.分行 来访或来信地址:郑州市金水路266号,国家开发银行股份有限公司河南省分行审计举报办公室。(邮编:450008) 电话:0371-69331706 传真:0371-69331813 六、此公告由国家开发银行解释,相关内容已在国家开发银行网站上予以公布。 特此公告 国家开发银行股份有限公司河南省分行 2014年3月12日

洛阳 Luoyang 文明洛阳 共建共享

分类广告 出租转让 办公室、厂房出租 移修空调 60860009

庆典礼仪 小项建造师执业资格培训 郑州大学 本、专科招生

设备回收 家政服务 声明公告 调查服务

洛阳市客香来餐饮有限公司 洛阳市正发食品有限公司 洛阳市西工区红场音乐酒吧

河南省伊川高中组织机构代码证正、副本丢失,代码为41660368-1,声明作废。 张昭辉河南中医药大学针灸推拿专业专科毕业证丢失,证号为104711201006091116,声明作废。

洛阳福瑞得投资股份有限公司拟变更洛阳远方信息技术有限公司,公司股东拟由宋辉、王新乐、雷洛丽、王琦越,公司法定代表人拟由宋辉变更为王新乐,按照公司法非办的要求予以公告,如有异议可在15日内拨打12315投诉,特此公告。 更正:本报3月11日11版声明公告中洛阳市安全工程监理单位有限公司应为洛阳市安全工程监理单位有限公司,特此更正。