

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

冬季保健实用锦囊(下)

管理好你我的健康资产

锦囊妙计

你的身家有多少?十万、二十万、三十万或是一百万……对于自己的经济资产,相信大多数人都能一口报出个概数。但如果被问道:“你的健康资产有多少呢?”估计能回答的人就寥寥无几了。在这个寒冷的冬季,你是否在意过自己的健康资产,你有没有想过怎样通过生活细节管理自己的健康资产,从《健康》周刊酝酿“冬季保健实用锦囊”(下)的那一刻起,编辑部的同仁便开始思考与健康资产相关的问题。

更多的时候我们认为无病就是健康,你或许不知道自己的身体已经遭遇了亚健康危机,当危机积累到一定程度,它便发生质变,这病那病也就接踵而来。前几年某知名门户网站做过一项调查,调查结果显示在人群中80%的人基本上是健康的,就像你我。20%的人群是有病的,而这20%有病的人,只有1%是具有严重疾病的,还有19%是慢性病。我们不能保证自己永远健康,因为在今天,环境面临着污染,生活充满着压力,如果不通过科学的方法把这些健康危险因素找出来,通过科学的手段去除,我们每个人都有可能成为最不健康的1%或患慢性病的19%。

如何通过科学的方法找出冬季健康的危险因素?《冬季保健实用锦囊》(下)将告诉您多喝水、蹦蹦跳跳可以赶走尿路结石;女性平时注重情绪保健可以防止乳腺小叶增生;坐姿正确能够减少颈椎和腰椎疾病的风险;饮食荤素得当可防动脉斑块形成;预防巨幼细胞性贫血,老年人不宜吃得太素;儿童如果反复咳嗽,家长还得留神孩子的病情是否为哮喘先兆。从这些生活中的健康细节入手,我们向读者科学讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题,并且每个问题均附有保健窍门,从理论和实际出发,给读者最通俗、最具体的忠告。

“聚沙成塔,集腋成裘”。关注冬日保健的细节,良好的生活习惯可以使你身体健康,全家幸福;忽略健康细节,微小的恶习便可能招致疾病困扰,耗神伤财。随着最近一次寒潮的降临,冬的气息已将我深深包围。我们期待您在闲暇之余翻阅这一期《冬季保健实用锦囊》(下),祝愿有它的冬天不会冷! 快报记者 金宁



忽冷忽热孩子易哮喘

颈肩痛天冷要保暖

内分泌失调导致乳腺炎



本院讯 首届“两岸四地美容医学学术会议”在南京国鸿酒下隆重开幕。此次会议是由中华医学会、江苏省医学会、“中国十大知名整形医院”江苏施尔美整形医院以及港澳台医学美容学术机构共同举办的大型医学美容学术盛会。

此次会议属于国家一级学术会议,代表了我国医学美容领域的最高学术水平,聚集了两岸四地整形美容、口腔美容、皮肤美容等专业的医学泰斗、权威专家600余人,与会专家就医学美容新技术、新成果,以及医学美容行业规范等问题进行了广泛而深入的讨论。

抒写整形美容新篇章

首届“两岸四地美容医学学术会议”(大事记)

大事记之一

张涤生院士及王炜教授为施尔美题词

中国知名医学家、整形外科的开创人、中国显微外科的重要创始人,被称为“中国整形外科之父”的张涤生院士及中国修复重建外科学会主任委员、上海整形外科学会主任委员王炜教授,莅临施尔美整形医院指导工作并题词,以示对施尔美医院的认可及鼓励。



大事记之二

澳门皮肤美容学会向施尔美医院赠送纪念旗

“澳门皮肤美容学会”会长陈清海先生向江苏施尔美整形医院赠送代表“友谊”和“协作”的纪念锦旗。这是澳门医学美容学会首次和大陆相关机构合作,开创了两岸四地学术机构和医疗机构合作的新局面。

大事记之三

港澳台专家到施尔美医院参观交流

台湾美容医学学会、香港美容医学学会、澳门美容医学科技协会专家及代表,莅临施尔美整形医院参观交流并观摩手术演示,为施尔美整形医院强大的专家阵容、尖端的仪器设备以及科学规范的医疗管理给予了高度的评价。

大事记之四

施尔美“五爪钩除皱术”演示

中国医师协会美容与整形医师分会总干事、中华医学会医学美学与美容学分会秘书长王冀勤教授与江苏施尔美整形医院专家一起,为来自两岸四地的整形美容专家学者演示了最新的“五爪钩除皱术”。



大事记之五

“黄褐斑、色沉”座谈会激光手术演示

中国医学激光泰斗、中国最早从事医学激光研究的学者之一,被誉为中国“光之土”的王之光教授与江苏施尔美整形医院专家一起,为来自两岸四地医学皮肤领域的专家学者演示了“黄褐斑、色沉”治疗,并探讨了医学皮肤领域的最新科技和成果。

大事记之六

出台《整形美容安全管理标准白皮书》

会议期间,施尔美整形医院协同中国整形美容学术网,以及港澳台医学美容学术机构,共同提出了制定“整形美容安全管理标准”的信号,共同审核并通过了《整形美容安全管理标准白皮书》,旨在让求美者放心安全地进行手术治疗,



进而推动整个整形美容行业的良性发展。

大事记之七

华东首家“医学护肤临床科研基地”成立

中国整形美容学术网携手施尔美,共同启动《华东女性肌肤真相大调查》项目,成立了华东首家“医学护肤临床科研基地”,旨在建立基本的女性人群皮肤状况样本数据库及分析报告,从毛发生理、色素性皮肤病、女性皮肤生理指标测试等方面总结华东地区女性的皮肤特点,并定期发布医学护肤领域的科研成果。

◆学术会议·美丽惠报◆

- 形体雕塑(双唇紧肤溶脂、假体隆胸)项目特别优惠
- OPT祛斑美白、MEK射频除皱疗程价特别优惠
- 激光脱唇毛(腋毛),优惠价包脱
- 冰凝光传导牙齿美白惊喜价2288元
- 牙齿矫正、牙齿美容、烤瓷牙(全瓷牙)8.8折起
- 更多详情,更多惊喜详见施尔美医院大堂海报



技术支持单位:江苏施尔美整形医院
组委会专家手术预约热线 025-84488400
地址:南京市龙蟠中路215号 www.jssem.com