

我的健康我负责

“中国责任的自我保健·滇虹药业健康教育基地”周年庆典举行

□ 本报记者 何沙洲
特约记者 闫 讷

2010年7月28日,滇虹药业“中国责任的自我保健·滇虹药业健康教育基地”启动一周年庆典在昆明连云宾馆省委大礼堂隆重举行。原云南省政协副主席李明德等省委老领导受邀出席庆典,与全省500名中老年消费者欢聚一堂,共同探讨滇虹药业健康教育基地成立一年来的发展及其发挥的作用、意义。本次庆典活动滇虹药业还聘请了国内著名医学专家周超凡教授(第七、八届全国政协委员,中国中医科学院专家委员会委员,享受国务院特殊津贴)莅临昆明进行健康知识讲

座。在2009年中,“中国责任的自我保健·滇虹药业健康教育基地”在云南省内建立健康服务基地超过20个,组织健康教育讲座超过100场,宣传教育消费者达到1万人以上,将责任的自我保健理念进行了有效推广,进一步宣传“不治已病治未病”的现代健康医学养身保健理念。据悉,此次“中国责任的自我保健·滇虹药业健康教育基地”公益活动,是云南省医药企业进入健康教育公益事业领域的首次大型健康教育项目。在延续滇虹药业健康教育基地针对“中老年健康指导与关怀,倡导责任的自我保健与自我药疗”

的宗旨之下,今年滇虹药业将推出“过期药品、保健品的免费换购活动”。同时组织医学专家到全省各地巡回演讲,并启动“红色之旅万里行”活动,动员全社会积极参与,掌握科学健康的生活方式,在云南全省掀起“中国责任的自我保健”活动高潮。随着经济的发展和科技知识的普及、老龄化问题的加剧,人们越来越关注自身的健康。现代卫生保健的概念已发生根本改变,由过去单纯依赖国家转变为“是个人的权利和责任”,即由被动转为主动积极参与,人们开始更关注自我保健。自我保健一方面为了防病治病,另一方面是提高生活质量,“自我药疗”



作为“自我保健”的重要组成部分,在近年得到飞速发展。作为云南省著名药企,滇虹药业积极推动“责任的自我保健与自我药疗”事业进程,向大众广泛宣传科学和系统的健康理念与健康知识,弘扬中华民族优秀的传统养生文化,切实改善当前广大中老年人的健康观念,推进治未病与自我保健的健康新理念。

据悉,依托专注健康产业17年的雄厚研发实力,滇虹药业正在不断加强对中老年人群健康管理的研究探索,推出一系列功效性好、针对性强的健康产品,自始至终将消费者的利益和需求放在首位。同时,该企业重视与消费者进行有效的沟通与交流,向消费者提供真实准确的药品信息和专业服务,帮助消费者正确认识和使用健康产品。

亚宝药业芮城工业园项目建设全面启动

7月28日,总投资7亿元的亚宝芮城工业园建设项目在山西芮城开工奠基。这是亚宝集团为优化产品结构升级和战略结构调整,适应国家新的GMP要求,提升企业生产水平,继亚宝风陵渡工业园之后的又一药品现代化生产园区建设项目。亚宝芮城工业园总投资7亿元,按照新GMP标准规划设计,占地近400亩,一期投资4亿元,建筑面积13余万平方米。分别建设中药注射剂、西药注射剂、中药前处理、冻干粉针剂、巴布剂、中药贴剂、西药贴剂、化学原料药合成等10条生产线及仓库、公用等辅助系统。项目完成后,年可提取中药1000吨,生产中药注射剂1.8亿支,西药注射剂1亿支,冻干粉针1亿支,贴剂3亿贴。该项目运行后,将使公司拳头产品红花注射液、冠心宁注射液做到全国最大,并打造全国最大的抗肿瘤药生产基地。(鲁永勤 李海珍)

滇虹 康王半月谈 10



中国顶级男星陈道明成为滇虹“康王”品牌的代言人

□ 本报记者 何沙洲

头屑令人烦,可是没有头屑的又有几个?也许,一不留神,你的秀发上就飘

满了“飞雪”。可是我们又不能未雨绸缪,都剃秃头吧。再说啦,头屑问题是头皮的错,又不是人家头发的错,咱们这样可是本末倒置了。

给你支两招,彻底远离头屑烦恼

那么,如何才能让我们远离“飞雪”带来的烦恼?对此,肖先生结合自己十来年的“抗屑经验”和有关专家的指导,从认识头屑产生的原因作了详细解答并为大家支招解烦:

头屑产生的原因

其实,在正常情况下,头屑肉眼一般看不到。但当疲劳、压力过大及外界环境突变时,头皮的健康状态就会被打破,新陈代谢出现不正常加速,导致引发头屑的真菌——糠秕马拉色菌的异常繁殖。当这种真菌数量超过正常水平时,就会产生头屑,并伴有瘙痒、炎症等。

长期抓挠,而不加以治疗的话,会导致头皮健康状况持续恶化,引发各种感染炎症等。

铲除头屑,认准两点

既然明白了头屑产生的原因,那么下面就要有针对性地采取预防及治疗的方法:

一、内在方法,很重要!

- 1、合理搭配饮食。多吃蔬菜、水果,多补充身体必须维生素B族等,多吃碱性食物,如海带、紫菜;常食鲜奶、豆制品等;少吃油炸、多糖、辛辣性、刺激性、酸性过多、脂肪较高的食物。
- 2、保持规律的生活与睡眠。保证饮食的均衡、睡眠的时间及质量;尽量少熬夜,避免吸烟、饮酒、喝咖啡等不良生活习惯。
- 3、减轻压力,适度运动。保持心情舒畅,缓解精神紧张及焦虑情绪;每天保持合理的运动,养成

良好的卫生习惯。

二、外在方法,最关键!

- 1、选择适合的去屑洗发水——康王发用洗剂很不错!最重要的就两点:第一,会选洗发水;第二,坚持使用好的洗发水。既然头屑是病,而普通去屑洗发水只能清洁去污,无法杀灭致病菌,难以去屑。所以需选择一款安全高效的OTC药用去屑洗剂,坚持使用,更能起到事半功倍的效果。与此同时,市场上出现的药用头屑洗剂,主要有单方酮康唑、复方酮康唑等。虽然都有杀灭真菌、治疗头屑的临床效果,但单方酮康唑对去屑止痒有一定局限性,而复方酮康唑则是在酮康唑杀菌去屑的基础上,添加了丙酸氯倍他索,其协同增效作用,不仅去

屑更彻底,还能显著止痒,防止复发。其中最具有代表性的就是滇虹药业生产的康王牌复方酮康唑发用洗剂。

康王发用洗剂,通过以上两种药物的科学配伍,能彻底去屑,轻松止痒,防止复发。经过十多年的发展,康王发用洗剂的显著疗效已被广大消费者普遍认可与接受,成为消费者去屑、止痒的最佳方案。同时,康王发用洗剂特别添加了养发、护发精华素,在快速去屑、止痒的同时,还能呵护发质,令头发重现水润、光泽与顺滑。

2、合理保养头发。

不要滥用去屑洗发水;不要过度烫染发;在水温适当的情况下,保持每周一到两次的清洁次数。有条件的话,定期做一下发膜。

□ 田华 本报记者 何沙洲

成都军区总医院微波消融治疗技术西南领先

此技术已治愈患者150余例,并在第九届四川省化疗学术会议上推广

7月31日上午,成都军区总医院举办的第九届四川省化疗学术会议上,肿瘤中心主任张涛所作的题为《微波消融治疗原发性及转移性肝癌》、《肿瘤骨转移治疗进展》等两个专题讲座,引起与会化疗专家教授的强烈共鸣。据了解,该总医院自今年3月在西南地区率先开展微波消融技术以来,已先后治愈了150余名癌症患者。

肿瘤中心以来,狠抓肿瘤的规划治疗、人才培养、新技术新业务的开展、为兵服务等,肿瘤诊治水平进一步提高,学科特色技术更加明显,开展的超声介入及肿瘤微创治疗技术在西南乃至国内领先。为此,四川省肿瘤协会决定由成都军区总医院承办第九届四川省化疗学术会议。7月31日

至8月1日,该总医院举办了一次规模最大、人数最多、最成功的会议。来自全国、全省肿瘤领域的46个单位的300余名肿瘤界专家教授及医务工作者参加会议。秦叔逵、吴一龙等23名全国知名化疗专家分别作了专题讲座,成都军区总医院作了4个专题讲座,并现场演示了微波消融治疗

技术。此次会议的成功举办,不仅推动了肿瘤诊治的规范化、标准化和专业化,促进了西南肿瘤内科事业的发展,而且提升了该院肿瘤技术的知名度,必将为诊治军地患者肿瘤发挥重要作用。

8月1日下午3点,成都军区总医院专家现场为与会专家演示了2台

微波消融治疗手术。在手术现场,肿瘤中心程朋副主任为患血吸块肝硬化达两年的绵州患者叶某实施了微波导治疗手术,只见程副主任用微波导头通过超声引导,插入患者的肝脏肿瘤部位后,发射150度左右的微波,肝内肿瘤快速凝固坏死,整个手术仅用了20多分钟。专家介绍,采用微波

技术3分钟便能杀死患者的肿瘤细胞,如采用常规的直接切除肝肿瘤就不能保证其肝功能代谢。现场观摩的专家感慨地说:“总医院率先开展的微波消融治疗技术西南领先,为我们搭建了学习交流的平台。”

济世药业 JISHIYAOTE

中国冬凌草博物馆

——“听院士讲冬凌草的故事”

药王孙思邈邂逅济源冬凌草

命运,或许就是如此神奇,刹那间的邂逅注定成就一生。

星转斗移,白驹过隙。孙思邈在王屋山采药行医已有十余年,英俊的书生脸上已挂上些许岁月的风尘。

孙思邈,后世尊其为“药王”。终身不仕,隐于山林,尤对河南济源王屋山情有独钟,数十年在王屋山上行医采药,为人治病。

此时的王屋山天寒地冻,风过面如刀割,可执着的孙思邈仍逡巡在山坳间,他心沉如水思绪万千:虽然医人无数,博得好名,仍有一些不算老的生命,因囫囵吞枣饿死,自己眼睁睁束手无策;虽然遍寻古医籍,详加分析,综合利用,但那是先人之绩,哪有自己创造之功?虽然采药走遍千山万水,又有哪一味是自己所发现?

面对千沟万壑,荒凉萧索,使人兴味全无的荒凉群山,孙思邈心急如焚。耳边的风声呼呼作响,仿如回荡着当年与恩师临终前的对话:

“如何才能有超乎前人的神奇发现?”

“神奇,新奇好奇之心,与神交汇。神者,思也。”

“何为非凡?”

“毕生贯彻理想,是为非凡。哎,芸芸众生,能毕生贯彻理想,百折不回者,又有几人?”

正在沉思中,眼光茫然地望向远方,忽觉眼前一亮,那似枯非枯的植株间,晶莹闪亮。孙思邈疾步走去,随手拔起一株一看,不过是几片冰。在这奇寒的冬季,凝结为冰,有何稀奇?

随手便要抛去。

不对!孙思邈停住手中的动作,将其移至眼前仔细观察,冰花异状,薄如蝉翼,花状向上翻起。近日未有雨雪,气候干燥,为何只有这种植株上有冰,而其他草茎上却无?

他疑惑了,双眉紧皱,突然灵光闪现,摘下植株上的冰片放到口中,清凉刺激,苦中带甘,被山风沙吹得爆裂的喉咙顿觉一爽。

孙思邈欣喜不已,这是一种神奇的药,终于有了自己的发现。他兴奋得手足舞蹈,赶紧详细记录该草株形状。

自孙思邈领悟到这种植物正是开喉散结的良药后,便带领徒弟上山采集,给前来应诊的喉痹患者煎药服用。声音嘶哑者服用此草药后,声音洪亮,喉疾自消。而孙思邈也给王屋山上这种奇特药草正式命名为“冬凌草”,亦即济源冬凌草。从此以后,当地人们就习惯用这种神奇的冬凌草为药,专门治疗口腔及咽喉肿痛、腮腺炎(食道炎、食道癌),疗效十分显著。

孙思邈凭此发现名声大噪,民间称为“真人”。

济源冬凌草自唐代药王孙思邈发现,作为民间常用草药广泛应用下来,但极少在方剂配伍中使用。济世药业经多年研究开发的济源冬凌草类中成药、植物药家族,在我们面前展现了一幅真切的中药现代化的广阔前景。

投资健康 拓展享用生命

我的健康我管理

健康

凤玲

4月7日是世界卫生日。自1948年起,每年的这一天,世界各地的人们都要举行各种纪念活动,来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。

谁不想使自己的生命富有活力?谁不想使自己的家庭幸福美满?所有这些,都让人们没有理由不关注自己的健康。我国著名健康管理专家、北京协和医学院公共卫生学院院长黄建始教授提出,对待健康要像管理金钱资源那样使用投资的概念和手段。现代科学发现,衰老的过程是可以减缓的。要保持健康,就必须不断地进行健康投资,才能长期地拥有健康,享受生命的乐趣。

美国的一项研究显示,自己不注意健康的人,去世的机会比常人得多。引起美国人早逝的原因有50%与个人的不健康行为和生活方式有关,20%与环境有关,20%与遗传有关,只有10%与医疗服务系统有关。

曾在美国和加拿大学习工作过17年的黄建始,是在国内首批提

建始举例说,人的遗传因素会影响健康。目前人们不能改变遗传因素,但是如果对自己的遗传因素心中有数,至少可以避免犯一些不该犯的危害健康的错误。一个人的家族病史就包含大量遗传信息,足以帮助我们进行健康投资,获取最大的健康回报。

虽然社会和物质环境、生活习惯和方式、医疗服务都是影响健康的外在因素,但要完全消除城市的空气污染,不是个人可以做到的,而个人不抽烟,则是自己可以做到的。既然一个人拥有健康财富的多少在很大程度上取决于本人的生活习惯和方式,那么,每个人都可以通过自己的努力创造出灿烂健康的人生。秦玉峰说,健康投资需要自制力,要从培养好习惯做起。人们虽然不能停止衰老的过程,但是可以通过科学的饮食、合理运动,减慢衰老的进程,提高生命的质量。

健康管理就是想办法找出健康人群中的健康风险因素,通过科学方法干预去除,让人们拥有更健康的健康。黄

东阿阿胶 东阿阿胶

东阿阿胶关注您的健康