



■ 本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

盼了四年的世界杯，这周终于开踢了！活力四射的帅哥球星不光点燃了球迷们热情，就连平时不爱运动的小伙伴们也开始经不住全民总动员的诱惑，走出空调房，准备甩掉“肉肉”，练就一副好身材。海口市人民医院全科门诊专家周仲华提醒：炎炎夏日，运动要讲究方法，找到适合自己的运动方式，才能练出好身材，练就好身体。

夏日健身，多做“温和”运动

夏天运动要轻松

“夏天天气炎热，最好做一些轻松的运动。”周仲华建议，夏日运动最好选择体能消耗少、技术要求低、时间要求宽松的运动。当然，对于不同的群体，运动方式也不一样。

“夏日如果不讲究运动的方法，很容易造成中暑等健康隐患的发生。尤其是老年朋友，更需要注意。”周仲华说，很多中老年人认为自己年纪大了，不像青年人那样可以选择各种不同的运动方式，其实不然。中老年人只要想运动并不难，但运动中需要注意一些事项。

周仲华建议，老年人早上起来可以活动半小时，打打太极拳，或者走走路，跑跑步，一般2-3公里即可。在家里也可以轻度、有规律地做一些伸展运动（包括手臂、颈椎、腰腿等部位）。

上班族最好不要“动”得汗流满面，而是轻松地“告别亚健康状态”。晚上下班步行回家，只要时间控制在一小时内，或者10分钟以上无间歇地跳绳，再或者每天至少一次爬楼梯。

想减肥的女性可以在家摇摇呼啦圈，时间20分钟以上；每晚坚持20个仰卧起坐。男性可以每天坚持做5-10个俯卧撑。

儿童要有计划性地锻炼身体，增强体质。每天早起做两套广

播体操。游泳锻炼心肺功能，每次游10分钟至半小时，每周大概两三次就可以了。但为了安全，最好选择室内游泳馆。傍晚可以和家人一起打羽毛球。

慢性病人群 夏季运动不能停

“很多慢性病患者认为自己不宜运动，其实是错误的理解。”周仲华说，对于患病的人来说，夏天适量地运动，不但不会引发疾病，还会达到增强疾病恢复的目的。所以说，运动对于患者来说是绝对不能停的。特别是对患有高血压、糖尿病这些慢性病的人来说，更是要坚持。

高血压患者应以轻松的、运动量小的运动为主，如健身跑5-20分钟，也可以跑与走相结合，跑1分钟走2分钟；跑2分钟走4分钟。体力允许者走跑结合延长到20分钟。还有如散步、徒手操、太极拳等。

糖尿病患者可以健身步行，慢速走15分钟-30分钟，以每分钟70-80步为宜；中速每分钟90-100步；快速110-120步行走。走的速度按个人体力而定，体力较好的患者，行走时还可加一些负荷，然后做一套广播操。



食品药品监管总局发出警示 勿网购海外抗癌药

国家食品药品监督管理总局6月11日发布通报，提示消费者不要通过网络购买海外代购抗癌药。

食品药品监管总局通报称，一些商家在互联网上宣称通过海外代购向国内低价销售印度版“易瑞沙”等抗癌药。这类药品在外包装上没有标识进口药品注册证号，其外包装、标签、说明书上均无中文标识，且销售价格仅为合法“易瑞沙”的十分之一。经查，这类药品未经食品药品监管总局批准，多为不法分子仿冒国外知名药品在国内黑窝点生产，或通过国外个人购买来源不明的药品邮寄回国销售，均为假药。

食品药品监管总局提醒消费者，不要盲目购买使用这类药品，以免上当受骗，威胁生命健康。如发现销售类似产品的行为，应及时向当地食品药品监管部门投诉举报。食品药品监管部门将及时开展调查，严厉打击生产销售假药违法行为。同时，食品药品监管总局指出，抗癌药均为处方药。根据《互联网药品交易服务审批暂行规定》，互联网禁止销售处方药。网上购药时，应选择经食品药品监管部门批准的具有网上销售非处方药资质的药品零售企业购买，且应是非处方药。（据新华网）

乳腺肿物微创手术 守护女性乳房美丽

本报讯（记者侯赛）近年来，妇女乳腺恶性肿瘤的发病率呈逐年上升及年轻化趋势，乳腺癌已成为女性发病率第一和死亡率第二的恶性肿瘤。海南省人民医院乳腺外科科主任、海南省抗癌协会理事长汤鹏表示，早诊断早治疗，是乳腺疾病诊疗的关键。当发现乳腺有肿块或是彩超发现乳腺有微小结节病灶时，手术切除病灶是最好的选择。病灶的切除可以预防癌变，并通过病检来明确诊断以排除恶性肿瘤或实现恶性肿瘤早发现、早诊断。

乳腺微创手术目前主要指麦默通微创旋切手术。麦默通乳腺微创手术是近年来出现的一种乳腺微创活检及治疗技术，手术不但可以切除摸得到的小于3cm的肿瘤，对于以往摸不到有怀疑的病灶同样可以准确的切除，有利于发现微小乳腺癌。目前，该院已成功开展两千多例乳腺微创手术，受到患者的好评。

健康周刊广告联系：13907683226
投稿邮箱：240572964@qq.com

海南省皮肤病医院皮肤外科专家提醒： 皮肤肿瘤其实是一种常见病 光动力疗法是治疗皮肤癌前病变及皮肤癌的新式有效疗法

随着近年来癌症的发病率越来越高，皮肤癌也渐渐地引起了人们的重视。专家指出，以往皮肤癌是一种发病率相对较低的恶性肿瘤，但随着人们的生活质量得到提高，经常外出活动，不注意皮肤的保养，而且随着环境污染等因素的日益加重，近年来皮肤癌的发病率也呈上升趋势。

海南省皮肤病医院皮肤外科主任黎雯告诉我们，皮肤肿瘤是发生在皮肤的细胞增生性疾病，其实是一种常见病，其中包括良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤在增大到一定程度后停止继续生长，不会危及生命。恶性肿瘤可以不断增殖，引起转移，威胁生命，称为皮肤癌。

黎雯医生介绍说，治疗皮肤癌以往主要有几种，如手术治疗，对早期皮肤癌（没有扩散或转移者），海南省皮肤病医院开展的Mohs（显微描记手术）手术根治



省皮肤病医院在为患者进行皮肤外科手术。

率可达95%以上，有转移者亦能达到75%；放射治疗，对有远处转移的病例，除行手术切除外，可行局部x线照射、镭疗或微波照射等；化学治疗：对已侵犯软骨和骨骼的晚期病例，可综合试行放疗与化疗相结合；还有中药治疗等。

在上世纪九十年代初，美国、加拿大、荷兰、日本、挪威等国先后将光动力

疗法（PDT）确认为新的法定肿瘤疗法。同时，光动力疗法（PDT）已广泛用于治疗传统疗法无效或副作用大的皮肤癌前病变及皮肤癌。

据黎雯医生介绍，光动力疗法具有以下优点：1、对肿瘤细胞具有相对选择性和特异性；2、局部皮肤用药，无明显刺激性；3、冷光化学反应，不影响其他治疗，与手术、放疗和化疗有相辅相成作用；4、可重复治疗，无药物耐受性；5、无明显痛苦，耐受性好，是年迈体弱和其他不能耐受手术患者的最佳选择。

专家认为，光动力疗法（PDT）作为治疗皮肤癌前病变及皮肤癌的新式疗法，能同时治疗多种皮肤癌及癌前病变，愈合时间相对较短，无明显的毒副作用，使用方便，患者具有良好的耐受性及美容效果，越来越多的医院将它作为一种新的常规治疗手段。（晓原 赵翠玉）

夏季运动后四不宜

衣服不宜过露 降温不宜过快 喝水不宜过猛 不宜补充纯水

■ 本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

“夏天运动后，人们对付酷暑高温各有‘高招’，可有些招数却是过激做法，可能使人的健康在享受短暂的惬意之后受到损害。”海口市人民医院全科门诊专家周仲华提醒，夏季运动要注意“四不宜”：

运动时衣服不宜过露
赤膊或露背只能在皮肤温度高于环境温度时，才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑时，最高气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量。因而夏季赤膊或露背会感觉更热。在太阳底下露背进行活动，强烈的紫外线直接照射在皮肤上，还会引起皮肤疾病。

运动后降温不宜过快
运动结束汗淋漓，到风扇前揭开衣服猛吹，或在过冷的空调下直吹，

以及拧开水龙头，让冷水直冲身体，实现“快速降温”，是很多人认为爽心的做法。殊不知，这种“快速冷却”的方式，常常会快活一时，难受几天。运动后毛孔处于扩张状态，经过突然的冷刺激，毛孔迅速缩小。这对身体极其不利，容易受寒邪的侵扰，甚至引起各种疾病。

运动中不宜喝水过猛
如果喝水过猛，会引起胃部肌肉痉挛、腹痛等症状，应该在剧烈运动后间隔几分钟再适当地补充水分。

运动后不宜补充纯水
因为纯水中几乎不含人体出汗排出的盐分及矿物质等。人在高温下进行剧烈运动时，身体大量出汗，造成机体里水分和盐类丢失。若大量饮水而没有及时补充盐分，血液中的氯化钠浓度就会降低，肌肉兴奋性增高，易引起肌肉痉挛和疼痛。因此在训练前，应补充足够的水分和盐分。

专题

海南 2014 首届国际口腔种植牙医疗技术论坛 6 月 14 日至 15 日隆重召开

国内外顶尖种植牙专家汇聚 打造高端口腔学术交流盛宴

为了推动口腔种植技术的发展，探讨种植技术发展趋势和行业标准诊疗规范，共同促进口腔种植技术的繁荣和发展，对种植牙新进展、新知识、新经验进行交流和研讨，由拜尔口腔医疗集团—海南拜尔口腔医院主办，海南口腔医学会联合，海南拜尔口腔医院承办的“海南首届种植牙医疗技术论坛”活动，将于2014年6月14日至15日在海口举行。14日将在海口观海温泉大酒店举行学术交流论坛，15日在海南拜尔口腔医院内进行

种植牙手术直播观摩。
本次种植牙医疗技术论坛得到了集团的高度重视，届时拜尔口腔医疗集团董事长黎昌仁、北京拜尔昊城口腔医院院长徐连来、拜尔口腔医疗集团医疗部总监朱丽雅、海南拜尔口腔医院院长羊强将出席本届论坛活动。

本次论坛特别邀请中华口腔医学会副会长刘洪臣、中山大学光华口腔医院附属口腔医院种植科主任邓飞龙、广东省口腔医院

种植科副主任王春先、海南省口腔医学会会长廖天安、海南省口腔医学会副会长徐普等国内外著名种植牙专家出席做学术研讨。届时，国内外顶尖口腔种植专家将汇聚一堂，前沿技术、先进经验汇聚一处，为海南口腔医学界打造一场空前的、高端的口腔学术交流盛宴，也为海南的牙病患者送来先进的技术。为促进国际先进口腔种植技术在海南省的应用推广，对口腔种植技术新进展、新知识、新经

验进行交流和研讨，探讨种植技术发展趋势和行业标准诊疗规范，增进国内外口腔科同道的了解和友谊，共同促进口腔种植技术的提升和发展，将起到积极的作用。

种植修复是目前世界公认的牙齿缺失最好的修复方式，让海南缺牙人了解口腔种植、接受口腔种植，享受健康，品味生活是我们口腔医务工作者义不容辞的责任。随着改革开放进程的加快，人们对口腔医疗服务的需求也会随之提高，

同时也给口腔医疗服务行业带来前所未有的商机与挑战。

拜尔口腔医院凭借20年的深厚积淀，集合了高素质的医疗人才及管理团队，秉承“创医界一流、铺健康之路”的理念，胸怀理想，将发扬民族品牌为己任，引领健康生活，把握驾驭最前沿的口腔医疗技术是我们口腔医疗界同仁们的使命。

（晓原）

论坛集结国内外种植专家[全奢]阵容



刘洪臣 中华口腔医学会副会长、解放军总医院口腔医学中心主任	邓飞龙 中山大学光华口腔医院种植科主任	王春先 广东省口腔医院种植科副主任	廖天安 海南省口腔医学会会长	徐普 海南省口腔医学会副会长	徐连来 北京拜尔昊城口腔医院院长	朱丽雅 拜尔口腔医疗集团医疗部总监
----------------------------------	------------------------	----------------------	-------------------	-------------------	---------------------	----------------------

本次论坛得到了以下国内外著名种植体及其他厂家的大力支持：

瑞典 NOBEL 公司（中国）诺保科商贸上海有限公司
德国 ANKYLOS（中国）登士柏种植系统—启安华锐（北京）技术有限公司深圳分公司
韩国 Dentium 公司（中国）登腾北京医疗器械商贸有限公司
东莞定远陶瓷制品有限公司
国药前景口腔科技（北京）有限公司
咸阳西北医疗器械（集团）有限公司



参会报名 海南拜尔口腔医院官网：www.hnbyer.com

欢迎口腔职业医师及缺失牙患者报名免费参会
报名方式

爱牙热线：4000-616-333 0898-66516168 66556920

医院地址：海口市龙昆南路白坡里336号（南大桥底下白坡里公交车站旁）



扫二维码了解更多

主办单位

拜尔口腔医疗集团—海南拜尔口腔医院

联办单位

海南省口腔医学会

承办单位

海南拜尔口腔医院

协办单位



ANKYLOS C/X

Dentium 登腾



媒体支持单位

海南日报 海南新闻 海口新闻 南国都市报 海南特区报 国际旅游岛商报 海口《第一商讯》
海南网络广播 天涯在线