

少用057头 少用134尾

□ 概率玩彩

和值分析:本期和值应该小于23,在22点左右,主攻21、22、23值。

绝杀:057头,百位少用124,十位少用025,个位少用134。范围码:34689头,百位主攻03579,十位主攻13467,个位主攻24567。

开奖组合:由于本期和值较居中或偏小,且双数在二码到三码间,故双大数68必有数上奖,单数57也可能上奖,在双数组合68、04中,笔者选468上奖,故本期以68、04、57构成最佳开奖组合。铁卒68,二数必合59,值围12-23。主攻两双两单,防三双一单开奖。

定位:80×× 45×× 9×3× 1××4

25×× ×07× ×04× 69×× ×74×
××75 80×6 45×2 97×0 13×4 25×8
8×77 30×5 691× 274× 117×

任选三:069 125 037 134 568 078
045 129 478 157

前四位参考码:8096 4512 9730 1344
2568 8077 3045 6912 2748 1175

金鑫必杀

3难当头 0难当尾

七星彩第一位重点杀号:3、4。信心指数:★★★★★。
七星彩第一位次杀号码:1。信心指数:★★★★☆。
七星彩第二位重点杀号:4、5。信心指数:★★★★★。
七星彩第三位重点杀号:5、3。指数:★★★★★。
七星彩第四位重点杀号:0。指数:★★★★★。
七星彩第四位次杀号码:6、7。信心指数:★★★★☆。

南国神算

0345头配57移位

根据近期4+1号码分布分析:本期两数合26,注意以百位来合。头奖主攻56,38为配数。第一位推荐3、4防5。第二位侧重0、6防7。第三位侧重于1、6防7。第四位侧重5、6防9。本期3567有数,5689有数见头尾。两数合06,三数合17。

定位:5××5 3××9 50×× ×61× ×6×1 5××1
1×8× 4××8

三数组合:057 129 056 167 016 157 089 158

前四码组合:5075 3219 5066 4617 0611 5715 1089
4518;参考码:5075+2 3219+4 5066+3 4617+2 0611+4

金色年华

58有数 稳坐5

本期七星彩首奖以34568入围基数,主攻15二数。
两数组合:17×× ×0×7 ×2×8 5××1 ×84×
58×× ××24 31××

三数组合:125 257 458 146 289 145 357 458

前四位组合:1725 3067 3164 5198 5741 5814
5841 5871 5924 5928;参考码:1725849 5871524

奇星异彩

少用9头

本期少用9头6尾。主攻头尾合49防合38。落数稳坐16、05。三边组合用16、05配27。

定位组合:2×3× 2×8× 7×3× 7×8× 3×2×
3×7× 8×2× 8×7× ×0×3 ×0×8 ×5×3×
×5×8 ×75× ×20× 293× 298× 743× 748×
三字现:013 018 063 068 513 518 563 568 012
017 512 513

前四位参考码:2937 2982 7432 7482 3825 3370
8320 8570 0073 0078 0573 0578 2752 2207

举世无双

百位少用3

本期七星彩首奖以25789入围基数,主攻57二数,29为配数上奖。主攻双头2、8,防单头1、9、4、5尾。二数合34,三数合78。本期第一位站2479,第二位主攻2567,第三位主攻1578,第四位主攻0145。

两数组合:27×× ×7×5 ×7×1
2××8 ×70× 25×× ××04 ×7×8
三数组合:257 557 026 267 278
127 128 057 459 047

前四位组合:2575 5670 2718 2775
2781 9714 9750 9754 9770 9704

参考码:2575445 9754027

守株速免

固守03 08 38组合

两数组合:03 08 38 25 26 14 47
48 59 69 35 39 49(当中定有一到六组)

七星铁头功

0248有数当头

通过分析,七星彩第一位数主攻0248,第二位数主攻0358,第三位数主攻1469,第四位数主攻1359。

打击私彩,支持公彩!本版分析纯属个人观点,不代表本报立场。本报提醒彩民:彩市有风险,投注需谨慎。

健康

贫血吃什么?



如果你感觉自己头晕、乏力,看上去面色苍白,一定是“贫血”了吧?这时家人会怎么做?是不是会煮一碗红豆红枣汤?红枣、红豆、枸杞这些红色的食物真的“补血”吗?还有人说“女孩子、老人贫血很正常,不是病”,事实真的是这样吗?

首先,我们很明确地告诉您,贫血就是生病了,身体健康的人是不会贫血的。那么,如何判断是不是贫血了呢?看脸色还是看症状?严重贫血时面色确实会比较苍白,人们会感觉疲劳、体力下降,活动后出现心悸、气促等表现。但准确地诊断贫血靠主观判断是不行的,需要做血常规检查。

拿到血常规报告后,我们需要重点关注“血红蛋白”这个指标,如果低于参考值下限,就可以诊断为“贫血”,然后再判断贫血类型。不同病因导致的贫血,治疗手段截然不同。因此,没有一种万能的补血治疗方案。临床上最多见的贫血是缺铁性贫血,那这些病人应该吃些什么?

如果医生诊断为缺铁性贫血,一定要遵医嘱足量足疗程补充铁剂,这是最重要的。其次,饮食也有辅助作用,能帮助病人尽快提升血红蛋白水平。这类病人在饮食上要多食用“富铁食物”,文章开头提到的红枣、红豆、枸杞甚至阿胶的含铁量其实非常低,是不适合用来补铁的。

从食物中摄取的铁又分为植物来源和动物来源。由于植物来源的铁吸收率低,从医学角度更推荐动物来源的铁。对于缺铁性贫血的病人来说,我们推荐多食用牛肉、鸭血等食物,含铁量高,且利于人体吸收。此外还要注意,牛奶、谷类食物不要和铁剂同服,会抑制铁的吸收。对于习惯饮用浓绿茶、浓咖啡的朋友,在补铁治疗期间尽量不要饮用,这同样会抑制铁吸收。

以上就是缺铁性贫血的饮食要点,希望帮助到有需要的朋友。(海南医学院第一附属医院 陶石)

什么是放射治疗?

放射治疗(放疗)是用高能射线的电离辐射作用杀死肿瘤细胞,治疗肿瘤的方法。电离辐射可通过身体外的机器(外照射)来实施,也可通过来自放置在肿瘤细胞附近的放射性物质(近距离放疗)来进行。放疗和手术、内科治疗并列为肿瘤治疗的三大手段。

肿瘤患者为什么要放疗?

约50%的肿瘤患者在治疗期间接受了放射治疗,约70%的肿瘤患者在不同阶段能从放疗中获益。

放疗如何杀死肿瘤细胞?

放疗可通过直接或间接破坏DNA而杀死肿瘤细胞。当肿瘤细胞DNA受损无法修复时,肿瘤细胞停止分裂或死亡,被分解和消除。

放疗的目标是什么?

根治性放疗:通过放疗治愈肿瘤。如

鼻咽癌、头颈部肿瘤、皮肤癌,宫颈癌,前列腺癌、早期淋巴瘤、早期肺癌,早期小肝癌等。

辅助放疗:在手术后进行放疗,提高肿瘤的局部控制率,减少复发。如局部晚期食管癌、胃癌、直肠癌,头颈部肿瘤,乳腺癌,子宫内膜癌,早期宫颈癌等。

新辅助放(化)疗:对局部晚期的肿瘤,在技术上无法切除,放疗缩瘤后,增加手术机会。如食管、胃肠肿瘤,头颈肿瘤等。

姑息性放疗:缓解不适症状,减轻痛苦,如骨转移、脑转移等。

放疗有哪些流程?

分为肿瘤确诊、分期、治疗决策(放疗)。

放疗前准备:洁牙、拔牙、纠正贫血、感染、骨髓抑制、呼吸训练等;

放疗流程:定位,图像传输,靶区勾画,

处方设计,计划设计、审核、验证、放疗执行,监控及方案调整等;

治疗观察:毒副反应监测处理,放疗期间及治疗后功能锻炼,注意事项。

如何评估放疗质量?
精确的照射靶区,足够的剂量,可最大程度杀灭肿瘤细胞,最小正常组织损伤。

放疗处方如何开具?
根据肿瘤类型、大小、部位,病人年龄、精神营养状态、既往治疗等,放疗单位的机器特征设计单次处方剂量、治疗次数、剂量分割模式。

放疗潜在的副作用是什么?
放疗可以引起急性和慢性副作用。急性副作用发生在治疗期间,慢性副作用发生在治疗结束后的数月甚至数年。大部分急慢性副作用可通过治疗和锻炼有效防治。

(海南省肿瘤医院 罗云秀)

防癌十大建议

就在身边。建议不食用霉变食物,少食油炸和腌制食物。

五、积极接种疫苗

HPV疫苗接种预防宫颈癌、口咽癌、肛门癌、阴茎癌等,乙肝疫苗接种预防肝癌。

六、保持乐观心态

良好的情绪在预防癌症中发挥必不可少的作用。保持乐观积极的正向情绪,避免或减少急躁、焦虑或抑郁负向情绪的影响。

七、个体化防癌体检

三级预防能有效降低癌症发生率和死亡率,目前技术手段可早期发现大部分癌症,如胸部低剂量CT可筛查肺癌,超声/钼靶可筛查乳腺癌,胃肠镜可筛查消化道癌等。咨询专业医师或体检机构,拟定个性化肿瘤相关筛查项目。

八、警惕早期症状

癌症的治疗疗效与诊断的早晚密切相关,一般情况下,发现越早,疗效越好,生存期越长。当出现不明原因的肿块、疼痛、出血(痰、尿、大便等)、大便习惯及性状改变等异常情况时,应及时就诊,警惕癌症可能。

九、规范化综合诊疗

规范化综合诊疗是长期临床治疗工作的科学总结,是治疗癌症的基本保障。怀疑和诊断肿瘤后,不轻信偏方或虚假广告,到正规医院接受专业医师的规范化诊疗,避免延误诊疗。

十、科学康复,持之以恒

癌症康复治疗包括心理和生理康复两部分,是临床治疗必要的延续和完善。癌症患者要正视癌症,接受科学的康复治疗,有助于提高患者生存和生活质量。

(海南成美医院 何直蔚)

一、正确认识癌症

癌症是可筛、可防、可治的慢性疾病。癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是多因素、多阶段、复杂渐进的过程。从正常细胞发展到癌细胞需要几年到几十年的时间。

二、改变不良生活方式

吸烟、酗酒、肥胖、压力、缺少运动、不合理饮食习惯等是癌症发生的危险因素,戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

三、良好的卫生习惯

癌症不会传染,但致癌微生物如细菌(幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头状病毒、肝炎病毒、EB病毒等)可以传染。良好的个人卫生和健康生活方式可以预防癌症的发生。

四、远离致癌物

致癌物(甲醛、黄曲霉毒、亚硝酸盐等)