

消暑药 常用还得会用

南京市中医院内科主任医师张钟爱教授告诉记者,三伏天的特点是暑多夹湿,人们不舒服的感觉除了热以外,还同时有脾胃上的不适,例如:胸闷、恶心、呕吐、不想吃饭、舌苔厚腻等。此时适宜服用藿香正气水消暑化湿,因为它由广藿香油、紫苏叶油、白芷、苍术等制成,属于暑湿类,理气和中的药。不过,服用藿香正气水时,市民不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。

金银花露也是一种传统的消暑药,它具有清热解毒的作用,适用于中暑时的暑热症状,例如:身上发热、强烈的口干、大便干燥、太阳照射时有头痛感以及面色潮红,有些人还表现有小便短

最近两天,南京的气温节节攀升。炎炎烈日不仅火了南京的天气,也“火”了消暑药品。记者从一些药店了解到,藿香正气水、金银花露、十滴水、仁丹以及风油精等传统防暑药最受市民喜爱。不过,专家也提醒市民,夏季防暑药虽然大多是非处方药,家中准备一些这类药品是有必要的,但使用时也有讲究和注意事项。

赤烧灼。除有中暑症状外,若市民皮肤上同时出现疖肿,也适合使用金银花露。

在夏天,一些市民喜欢随身携带一些仁丹服用。张主任对记者说,仁丹主治中暑受暑引起的头昏脑涨、恶心呕吐、腹痛等症。成人每次口服5-10粒,儿童适当减少。但因为感冒引起恶寒等症时,不要服用仁丹。并且,因为仁丹中有朱砂(含汞),超量或久服容易导致

汞中毒,因此代谢能力不如成人的婴幼儿要禁服。

风油精是夏季常用的外用解暑药品,可以抹在两侧太阳穴处。十滴水则适合烈日下工作的建筑工程人员,可倒入白开水中搅匀口服。

张主任认为,中医常说暑多伤气,在人体的反应是三伏天气短无力,此时用中药方剂解暑能取得养阴清热的效果。譬如由西洋参、西瓜脆衣、银花、连翘等组

成的消暑益气汤,小孩疰夏也可使用。不过,专家提醒,服用此类中药方剂时最好找医生开方,不要自己随意抓药使用,症状不同使用方剂有所不同。

专家提醒市民,防暑降温应做好个人防护。家庭使用空调时室温应保持在25-27℃,其次要控制自己在户外活动的时间。此外,可以多喝盐开水防中暑,喝盐开水时,要少量多次地喝,热天出行别忘了携带防暑药。

快报记者 金宁



Health·关注

甩脂机减肥 效果可能并不好

□快报讯(实习生 蒋振凤 记者 张星)最近,甩脂机减肥引起了众多消费者的关注。记者昨天体验了一番“甩脂”的感觉后,身体略感不适。有关专家在接受记者采访时说,经常用甩脂机来减肥,可能会给部分人群带来损伤,因此还是要谨慎使用。

记者昨天在南京的一家药店体验了一番“甩脂”的感觉。这家药店的销售人员指着一台甩脂机说:“我们这卖了好多了,很多人在用,效果都非常好。要不你试试。”说着,她就在记者的腰部围上了甩脂机,启动开关后,记者就感到腹部肌肉在剧烈颤抖,不到两分钟,腹部就发烫起来;振动5分钟后,记者就感到胃部有胀痛的感觉。记者问:“怎么不舒服啊?”这名销售人员说:“这是正常的生理反应,使

用次数多了,适应了后就没有这种感觉了。”记者问:“那会不会伤害身体啊?”销售人员连连摆手说:“不会不会,甩脂机减肥是局部的,不会伤身体。”

南京鼓楼医院镇康康复科副主任陆雨娟说,减肥要通过综合全面的方式进行,除了要控制饮食外,还要进行全身的有氧运动,而且要持续30分钟以上。像这种甩脂机来减肥,只是局部运动,是无氧运动,消耗的脂肪比较少,在减肥的效果上可能并不好。同时,使用甩脂机时,剧烈的全身振动可能会导致内脏移位,振动还会增加关节的压力,对于有退行性关节炎的人来说,可能会带来损伤。另外,对于高血压、心脏病患者来说,剧烈的全身振动更不适宜,可能会导致病情加重。

出汗后只喝白开水 容易“低血钾”

□快报讯(通讯员 刘宁春 实习生 蒋振凤 记者 张星)一名55岁的高血压患者,因在两天内多次发生晕厥而住进南京鼓楼医院心脏科,经检查,原因为血钾过低。而这两天,该院心脏科接连收治了3名这样的低血钾晕厥病人。

该院心脏科主任徐标教授介绍,由于天气炎热,大量出汗,体内的水分、盐分和维生素消耗很多,造成人体失水失盐。如果不能及时地补充,就会造成体内电解质紊乱,导致中暑或者虚脱。而有的人在

大量出汗后只喝白开水或是纯净水,而白开水、纯净水中的电解质,特别是钾、钠的含量偏低,如果只是一味饮用这些水,水分虽然补充了不少,可是体液也被“冲淡”了,脱水症状并不能缓解,就会出现低血钾,发生心律失常,甚至晕厥。

徐标提醒,高温大量出汗,喝水以饮用盐水、橙汁等含钾的果汁、富含矿物质的饮料为主,饮食清淡,常吃西瓜等水果;应避免喝酒,酒精和咖啡会使血管更扩张,加速虚脱。

游泳过后脖子疼 警惕颈椎病年轻化

□快报讯(通讯员 李珊 实习生 蒋振凤 记者 张星)在一家公司上班的小吴,周末游泳回家后,就觉得脖子有点不舒服,上了一天班后,症状不但没有改善,反而疼痛加重,胃部也出现了不适。南京市中医院骨科副主任医师杭柏亚介绍,这是一个颈部的慢性劳损,由于成天伏案工作,颈部软组织损伤,一旦受凉,如吹空调、电风扇,就会出现症状。

据介绍,现在出现颈部疼痛的年轻人越来越多,颈椎病有年轻化的趋势,这和年轻人使用电脑频繁、伏案工作时间长、缺乏

锻炼有关。由于这部分人群本身颈部出现颈椎退行性病变,外邪风寒刺激就会导致颈椎骨关节无菌性炎症。轻者出现颈部僵硬,“落枕”其实也是轻度颈椎病的表现;而重者则会现头痛、颈痛、肢体麻木以及耳鸣、视力模糊甚至恶心等症。专家提醒,经常伏案工作者,要保持良好的姿势,并经常调整自己的坐姿,坐一段时间后要适当活动一下,缓解一下视力疲劳和颈椎压力,可适当做一些按摩、热敷缓解颈部症状;睡觉最好不要趴着睡,床垫不要太软,枕头的高度要适宜。

首期午间网上初诊异常火爆 胃病,也要注意防传染

小毛病没时间去医院问诊怎么办?昨天,现代快报邀请南医大二附院消化科主任医师季国忠、南京市中医院消化科主任中医师金小晶做客www.生活南京.com,通过午间网上初诊的方式,和广大读者交流。虽然只有一小时的咨询时间,但读者提问热情高涨,而且视频参与人群年龄分布广泛,从十七八岁的学生到五十多岁的老年人。



季国忠(左)、金小晶(中)做客生活南京.com 快报记者 路军 摄

课业负担加重学生胃病

一位高二的学生问,他每天会感到胃非常胀,吃过消食片效果也不好,减少食量后依然很胀,他很担心明年高考时会受到影响。

南京市中医院消化科主

任中医师金小晶介绍说,以前看病的时候,总是感觉成人胃病比较多,现在随着生活节奏越来越紧张,学生的胃病也有所增加。譬如现在不少中学生、小学生中午都不回家,有的学生可能中午还在赶作业,这样就造成胃病。学生患胃病的另一个原因是幽门螺旋杆菌感染,家长若患有这种胃病,可能通过碗筷等途径传染给孩子,当孩子学习比较劳累紧张时,就会出现胃部不舒服的症状。胃不舒服最好到医院检查一下,看是单纯功能性的胃不适,还是有器质性的原因,然后对症治疗。

老胃病不一定变成胃癌

在我们日常生活中,大多数人担心自己脂肪进食过量会造成肥胖,不过,昨天的视频中偏偏读者咨询相反的问题,他说,每当自己看到油腻的饭菜,或者比较重的东西时,总感觉到十分恶心。

“看到油腻的食物,部分人可能会有类似于这位读者的症状”。南医大二附院消化

科主任医师季国忠解释道,这个症状是常见的,它可能有几个方面的原因,首先要注意肝胆原因,其次胃炎也会引起这样的症状。如果排除了肝胆和胃炎的因素,就有可能与心理上的障碍有关。可以先做肝功能检查,如果肝功能正常的话,一般性胃炎也不是很大的问题,配合医生治疗即可。

老胃病最怕的就是目前发病率颇高的胃癌。一位读者自述患胃病10多年,去年胃大量出过血,有十二指肠溃疡,前一个月胃胀胃痛,但他每天还忍不住要抽一盒烟,不知道自己会不会得胃癌?季国忠认为,吸烟会损伤胃黏膜,对胃和十二指肠有影响,最好要戒烟。胃癌发病的原因其实有很多种,其中有一个就是癌前期的病变,或者说肿瘤前期的症状。譬如说有胃溃疡、胃息肉、萎缩性胃炎等疾病的患者,如果知道自己患有这些胃病,一定要定期做胃镜检查,因为可能有一小部分病人会发展到肿瘤。不过,这位读者患的是十二指肠溃疡,这种病发展到肿瘤的机会很少,当然也要注意定期复查。

“午间网上初诊”将于本周四下午1:00~2:00继续开通,届时将邀请南京市妇幼保健院专家做客www.生活南京.com,有妇科疾病需要咨询的读者,敬请关注明天本版视频预告。

快报记者 金宁

南京市新协和医院

腋臭 痔疮 男性整形

该院是位于南京市中心的一所大型非营利性正规医院,医保定点医院。近期四楼肛肠、腋臭专科举行暑期大型优惠活动,活动期间军人、教师、学生凭有效证件,手术费一律全免!

1.腋臭:独家采用纳米刀、微创介入双向结合治疗技术,20分钟彻底清除异味汗腺细胞根源,阻断再次生长,确保无异味,对其他方法治疗复发患者有奇效。手术费60元/侧。

2.痔疮(各类肛肠疾病):采用全电脑自控肛肠治疗系统,病人在10分钟内可视痔疮自行脱落,治疗过程清晰可见,不住院,不开刀,安全可靠,随治随走。单纯外痔手术费仅收40元,内痔80元,混合痔150元。

3.男性整形:本院采用最先微创介入并结合超导低温治疗仪,利用自身条件达到最佳疗效,安全、无副作用。手术费仅收380元。(就诊直接上四楼,假日不休)

24小时专家热线:025-84451667 81624869

院址:南京新街口程阁老巷20号,市内乘33,35,38,16,100路三元巷下,往程阁老巷20米即到,306路直达,26,30,27,37,2路到户部街。

颈椎病、风湿、类风湿、肩周炎

冬病夏治,权威专家,快速有效治疗,南京市医保定点单位!

南京东大(原铁道医学院)傅道福主任(原中大医院中医外科主任,中华医学会全国颈肩腰腿痛协会会员)亲自坐诊,采用独特“小针刀”微创疗法,中医针灸与外科软组织松解术的完美结合,对颈肩腰腿痛久治不愈的患者效果尤为显著,独特的纯中医疗法,直达病根。

专家坐诊时间:每周三、四、六全天,前来就诊的患者请带近期的X光片。

地址:南京东大(原铁道医学院)傅道福主任,三牌楼大街和兴街1号2楼(乘33、32、42、78路至三牌楼车站,南50米即到)

预约热线:025-86323808 / 86323308 / 82099610 (24小时)

特效治疗 灰指甲

南京东大(原南京铁道医学院)灰指甲专科,快速测出病甲真菌类型,针对不同真菌对症下药,省内首家结合纳米光甲真菌治疗仪独创“病甲三维渗透”疗法,不打针、不拔甲、无痛苦、不反弹,数天即可快速清除各种变黑、变黄、增厚等顽固性灰指甲(趾甲)。杜绝传染源!(该仪器及技术我省独家引进,谨防假冒!)

即日起每日前10名患者治疗优惠30%!赠送特效预防复发生物药!

专家咨询热线:025-84406797 权威公立医院,专业值得信赖!

地址:南京市太平南路305号(太平商场南面对面) 交通:乘1、游2、31路公交车自下路车站往回走100米即到。

“纳米刀”清除腋臭

南京东大(原南京铁道医学院)腋臭专科,权威专家亲诊,采用先进“纳米刀”微创技术,一次性彻底清除臭味根源,确保无异味!对曾经注射、激光、手术治疗失败复发性腋臭、腋下多汗均可达到全面清除目的。腋臭手术费仅收60元/侧,发信誉卡,终身无忧! 全周门诊! 保密治疗!

专家咨询热线:025-84560520 权威公立医院,专业值得信赖!

南京首现整形美容手术免费、减免、特价医院

随着社会竞争的日益加剧,年轻一代在学习、就业、交往等方面面临巨大的竞争压力,一个好的形象显得异常重要。南医大友谊医院整形美容科作为我省大规模整形美容机构,在开展“夏季整形美容优惠特价大惊喜”的基础上,暑假期间针对爱美一族,在我省首次推出整形美容手术免费、减免、特价活动。

本次活动具体内容如下(以下方案任选其一,不能重复享受):

1.手术费用全免(名额5人) 须符合家庭条件非常困难,又因外貌影响求职,通过整形美容手术可达到根本性改善的,申请通过后可以免除全部手术费用,手术期间生活营养类费用自理,需有当地政府部门推荐证明。

2.手术费用减免 凭学生证、准考证、应届毕业生证以及相关有效证件所有整形美容项目可享受7.5折优惠(特价项目除外)。

3.分期付款(名额100人) 手术前支付所有费用的60%,自手术开始日起算一年内按月付清余款(特价项目除外)。

4.勤工俭学(名额5人) 手术前支付所有费用的60%,然后通过参加南医大友谊医院提供的各种勤工俭学工作,支付余下的费用。

5.特价优惠 内窥镜微创创立隆胸仅需4000元,减肥980元/1个部位,微创隆鼻800元,重睑成形术800元,腋下绝毛950元等众多整形美容优惠项目,详情请咨询。

本次活动时间为即日起至2006年9月15日,活动热线是025-86677822,活动地点在南京市汉中路146号南京医科大学友谊医院二楼整形美容科。

凌峰