

健康讲座

### 省人医今有两场讲座

□快报讯 (通讯员 吴倪娜) 今天上午9点,在江苏省人民医院门诊六楼举办《骨质疏松的诊断与治疗》健康讲座,主讲人为该院老年医学科丁国宪主任医师。下午2:30,该院在阶梯教室(五号楼一楼)举办题为“骨质疏松的诊断与治疗”健康讲座,主讲人为该院老年医学科丁国宪主任医师。



## 超强辐射下的幸存者

1945年8月6日,美国在日本广岛投下了第一枚原子弹,整个城市被夷为平地,一切生物荡然无存。事后,人们在广岛核爆中心附近的树木进行科学调查时,惊奇地发现银杏树在经历了核爆洗礼后仍然顽强地生存着!银杏树强大的生命力和抗污染、抗烟尘、抗火灾、抗核辐射、抗病虫害、抗严寒酷暑能力让各国医学界科学家吃惊!

### 银杏——抵抗辐射的绿色之源

当今社会,随着手机、电视、电脑等电器的广泛应用和房屋装修、太阳黑子活动的逐年增多增强等,人们就像生活在一个巨大的辐射圈内,各种各样的辐射严重影响着人们的健康。科学调查显示,长期接受放射线和有害化学物质的辐射会造成人体免疫力下降、新陈代谢紊乱、提前衰老、心率失常、视力下降、血压异常、肝脏骨髓损伤甚至导致白血病、脑瘤等各类恶性肿瘤的发生……

银杏树在核辐射之下仍然能顽强的生存,对遭受各种辐射污染的现代人来说具有很强的借鉴意义。科学实验表明,银杏提取物(GBE)具有确切的抗辐射作用,能直接清除辐射中产生的自由基、减少脏器的损伤、保护机体造血功能;特别是银杏与我国另一种传统中药——灵芝经科学配伍后,不仅能够大幅度提升机体免疫力,并对高血脂、高血压、糖尿病及肿瘤等疾病有很好的防治作用。

### 健康百岁探秘活动系列之四

### “活化石”银杏+“仙草”灵芝=健康新趋势

中国科学院的科学家们历时六年的潜心研究,攻克重重难关,成功地将银杏提取物和灵芝提取物多元组合,研制出新一代健康精品——中科银灵通。

与一般的银杏叶制品有所不同的是,中科银灵通把银杏叶提取物的抗辐射、改善心脑血管血流,维护脑健康、防止血栓、高胆固醇等功效与灵芝提取物的抗肿瘤、降血糖、抗氧化、抗衰老等多种功效优势一体化,形成银杏叶和灵芝单方无法形成的系统功能,所有活性成分得以保证,功效更是1+1>2,堪称两大千年古方的最强组合。

### 中科银灵通重点保护五类人群:

- 一、全面保护脑健康,改善脑功能障碍,对防治老年痴呆、脑功能障碍、帕金森症、脑供血不足等有神奇功效。
- 二、中科银灵通能有效净化血液、增强血管弹性,防治心血管疾病,同时银灵通还有抗衰老的功效。
- 三、中科银灵通能有效对付糖尿病及其并发症。
- 四、中科银灵通对改善睡眠质量非常明显。
- 五、中科银灵通能有效补充人体内的抑癌基因——P53基因,具有抗辐射、抗突变、预防肿瘤的作用。

据笔者获悉,“健康百岁探秘”大型健康知识讲座将于国庆与中秋前夕来到南京,并在无锡、大厂、浦口、溧水、高淳举行巡回报告,凡参加活动的中老年朋友均可获赠由南京中科集团提供的价值128元的“中科护心卡”一张,数量有限,发完为止。

### “健康百岁探秘”大型健康活动报名热线(节假日不休):

南京:025-83615121 大厂:025-57059244  
无锡:0510-82833996 浦口:025-58850886  
溧水:025-56220756 高淳:025-57953756  
详细咨询地址:中科专卖·中科院中心店,北京东路40-19号中科院药房二楼

## 退休之后,妈妈爱管闲事,爱挑刺 老人操心过度也是病

“家有一老,如有一宝”,是说一个家里,有了老人以及他们的关心,家庭会更加温馨。不过,您可得留心了,有些老人过于关心家人,到了唠唠叨叨、没完没了、见人就数落的地步,给家庭制造出了不和谐音符。心理学家提醒,这样的老人是操心过度了,这是一种病。

### 退休一年 妈妈爱“挑刺”了

人物:安泰村张大妈 61岁

张大妈退休了一年了,子女们发现,心目中的妈妈“变了”。张大妈在单位是一名中层干部。以前,她只是在单位说话比较“硬”,退休之后,她把这种习惯转移对着家人了。

小外孙在幼儿园里被小同学咬伤了,手臂、肩膀被咬了5口。一家人都围着这个孩子,忙得晕头转向。张大妈却在此时责怪女儿:“我把小孩带得这么好的,你干嘛要送他到幼儿园?我说明年再送,你为什么不听?”除了此事,她还“关心”起女儿的着装,女婿的工作。

今年夏季的一天,张大妈因为发烧病倒了,躺在家里面。不巧的是,当天小区变压器烧了起来,停电了。家人很着急,都

跑到外面了解情况了,直到9点半来电之后才回家。此时,张大妈已经气红了脸,说:“你们都出去了,把我丢在家里面,闷死了,你们也不管?”

### “王婆婆的爱 心”令子孙“有点烦”

人物:安品街社区王婆婆 70岁

王婆婆个子不高,头发花白,生有5个子女,个个都十分孝顺。她不习惯住在儿女家,儿女便请来保姆,住家照顾她。可王婆婆反倒整天对儿女“拳脚挂肚”。

女婿爱喝酒,她经常打电话,劝他要注意保健少喝点。可是,有时她深更半夜还打电话问女儿:“他有没有回来,晚上喝酒了没有?”时间长了,女婿心里很不高兴。

外孙女每天上班,她都要叮嘱几句,路上骑车要当心,工作不要太卖命,要注意劳逸结合。“我也不想太卖命,但是不努力怎么行?”外孙女说,每天听到王婆婆这番话,她会莫名烦躁。

### 心理咨询师

### 老人渴望实现自我价值

心理咨询师晓然告诉记者,王婆婆的种种表现,在心理学上称之为老年人的“牵挂心理”。这种心理的主要表现是,老年人对自己的子女表现出过分的牵挂,虽然他们已经是成年人,但老人依然把

他们当成小孩子一样来看待,整日唠唠叨叨数落个不停。

晓然认为,老人退休后感情和生活重点从工作单位、事业转到子女身上,家庭中,是完全正常的。通常情况下,老人不会要求子孙关心自己,只会去关心子孙,实际上他们这样做的,也是想通过对子孙的关心和牵挂,来引他们对自己更多的重视和爱。与此同时,也通过这种方式不断地进行自我暗示,证明自己是有用的,是有价值的。

### 过度牵挂危害老人健康

晓然说,过度牵挂子孙,会让老年人长时间处于紧张、焦虑的状态中,这对老人身心都是不利的。患有高血压和心血管疾病的老年人很容易因此而发病。

他建议,有“牵挂心理”的老年人,可以通过自我调节来避免过度牵挂。一方面,要像以前一样,用正常的心态与儿孙相处,最好老不管少事,多培养自己的兴趣爱好,多参加一些社区活动,交一些朋友,从各个渠道获得感情支持。

此外,子女应该多与老人沟通。首先不要嫌老人“烦”,而是多给予理解。子女在家时,要培养家庭聊天气氛,给每个人发言的机会。甚至应该像培养孩子一样,培养老人一些兴趣爱好。

快报记者 钟晓敏

### 如何挑选化妆品 专家视频支招

## 适合自己的就是最好的

最近,知名品牌化妆品频频出问题,对于如何挑选化妆品、如何避免化妆品皮炎等问题,很多消费者顿时不知所措。前天晚上,中大医院皮肤科主任医师、医学博士王飞走进快报参加视频访谈,为消费者支招。

### 选择化妆品不要盲从

一名读者问:“我以前很少过敏,换了一套化妆品后,脸却痒得很,这是怎么回事?”王飞说,选择化妆品的时候,不要盲从,要根据自己的情况,选择最适合自己的,适合自己的就是最好的。化妆品的价格相差很大,价格高的并不代表更适合你,因为每个消费者的年龄、生活环境不一样。

“在门诊上经常有患者问我,这个化妆品脱色的情况如何?有的化妆品宣传说今年20明年18,我认为绝对没有这样的效果。化妆品始终是化妆品,



王飞(左)在视频中 快报记者 顾炜 摄

不是药品,脱色、美白的效果远远达不到期望的效果。王飞认为,使用某种化妆品,一直没有出现过敏反应等问题,那就一直使用这种化妆品,而不是频繁更换化妆品。

### 清水中沉浮检测不科学

一名读者说:“我听说将化妆品滴入清水中,看其沉浮状况以决定其是否为合格,我用这种办法检测,发现大多数

化妆品都不甚理想,不知道这种检测办法是否科学。”王飞说,这个方法不是很科学,是否沉浮与水的PH值有关系,还和化妆品的PH值有关系,用这个方法检测化妆品的质量不可取。如果化妆品里面含有汞和铅等重金属,用水也不能鉴别出来。化妆品里面的铅、汞等,消费者仅凭肉眼是看不出来的。实习生 蒋振凤

快报记者 张星

健康在线

### 健康专家在线答疑

在线专家:史锁芳  
江苏省中医院呼吸科主任  
主任医师

来源:www.lifenanjing.com.cn健康频道

游客:室内干燥也会引起上呼吸道感染吗?中医应如何治疗?

答:中医认为肺为娇脏,喜润恶燥,因此,在时值秋燥季节可选用具有润燥养肺类的水果食用,如梨、枇杷、百合、甘蔗等,还可选用具有滋阴润燥类的中药服用,如沙参麦冬汤、百合固金汤等。

游客:我曾患过急性肺炎,每次感冒都会复发,经常咳嗽、高烧,请问该如何预防肺炎的复发?

答:说明你体质较差,应当选用补肺健脾类的中药进行调理,也可应用中成药膏方调理,对增强免疫防御能力有积极作用。

今日在线专家:冯立人  
中大医院耳鼻喉科  
副主任医师

在线时间:16:00~17:00  
快报记者 张星

### 特别提醒

### 精神紧张 易得慢性咽炎

□快报讯 (通讯员 徐骏 实习生 蒋振凤 记者 张星) 精神紧张也会得慢性咽炎,南京市第一医院体检中心的专家介绍,从最近的单位体检中发现,不少人被查出患有慢性咽炎,且大多是白领阶层,平均年龄不超过35岁。

今年30岁的王先生,是一家上市公司的部门经理,由于工作任务繁重,经常加班加点,早出晚归,一周前他突感咽喉、咽干,吞咽时还感到疼痛,总觉得咽喉有异物,咳不出、咽不下,咳嗽时容易恶心。经医生诊断,他患上了慢性咽炎。南京市第一医院耳鼻喉科主任马俭介绍,近年来社会竞争激烈,人们承受的压力越来越大,且环境污染日益严重,这是造成慢性咽炎高发的主要原因。从临床表现来看,60%~70%的人患有慢性咽炎,但很多人因为无明显症状没有就医。

专家建议,如果有慢性咽炎的症状,一定要去医院检查,以排除咽喉部肿瘤的可能,因为咽喉部肿瘤的症状跟慢性咽炎极为相似。

## 糖尿病专家来宁推广新疗法

一种战胜糖尿病的全新疗法——“疏清平糖”(其疏肝调气法调节糖尿病血糖功能已被批准为《国家科技成果重点推广计划》项目),由南京新协和医院糖尿病专科独家在江苏省推广。“疏清平糖”运用现代中药,克服了西医单纯追求降低血糖和传统中医三消辨证顾标失本的弊端,通过疏肝调气,清毒抗炎,恢复胰岛功能,提高受体结合率,使血糖等营养物质被充分吸收利用,血糖自然下降达到平衡,尿糖逐渐消失,阻断和逆转并发症!

临床观察表明,“疏清平糖”疗法对糖尿病及其并发症,治疗10-15天症状立即改善,一般患者只需1-3个疗程即可达到满意疗效,无需控制饮食,吃好、吃饱,让糖尿病人亲身体会到:血糖平稳了,身上有劲了,手脚不麻了,眼睛清楚了,睡眠改善了,排便正常了,糖尿病控制住了,并发症好转了。

会址地址:南京市新街口阅老巷20号新协和医院糖尿病诊疗中心(免挂号,直接上四楼)电话:025-84418699

## 静脉曲张、老烂腿 康复工程在宁正式启动

特邀中国著名周围血管病专家组即日起至10月10日来宁会诊

由江苏省周围血管病研究中心、中华血管病协会江苏省分会主办,由南京金陵康复医院静脉曲张、老烂腿治疗中心承办的“我省2006静脉曲张康复工程”在宁正式启动。届时特邀第六届国际血管外科学术研讨会会员、中国著名周围血管病专家,上海医科大学血管病专家吴主任、朱主任携最新成果“微创静脉腔内清曲疗法(EVLT)”亲临南京金陵康复医院举行会诊活动。

下肢静脉曲张多发生于长期站立、重体力劳动者、遗传、孕妇和体形肥胖者,表现为:下肢浅静脉隆起、扩张、弯曲,呈蚯蚓状、网状,有酸胀、乏力、疼痛、皮肤灼热、瘙痒感等,破溃后形成久治不愈的老烂腿,严重甚至要截肢,终身残废,给工作和生活带来了诸多不便,令患者苦不堪言。

“微创静脉腔内清曲疗法(EVLT)”是目前治疗静脉曲张、老烂腿等周围血管病疗效更确切的方法。经北京、上海各大医院数万例患者的临床验证,只需一次治疗即可使下肢怒张、迂曲的“蚯蚓”静脉修复消失;老烂腿短期治愈。具有:不开刀、无痛苦、疗效确切、安全无后遗症、不影响工作、随治随走等优点,而深受广大患者一致好评。南京金陵康复医院是该成果在我省的唯一指定单位。

另悉:即日起至10月10日会诊期间,特开通咨询预约热线,预约患者就诊时免专家会诊费,每日限诊10人,请广大患者莫失治疗良机。

预约热线:025-83343956  
院址:南京市中山北路307-1号政治学院对面,乘16、31、32、34、100、151路萨家湾站下即到