

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

盛夏出游别忘健康第一

专家提醒市民预防扭伤晒伤等旅游病

随着暑期的到来,旅行商酝酿已久的各类暑期游产品又开始活跃,夏令营、学生团、亲子游等各种主题旅游纷纷推出,形式与内容也渐趋多样。以学生、教师为主的出游大军,将暑期旅游市场搅动得一片红火。不过,医疗专家提醒市民,暑假给许多人带来旅游的机会,当你享受大自然的美好时光时,别忘了预防由此而来的旅游病。

登山 手足扭伤不要立即活动

山不在高有仙则名,趁着暑假游遍山川是很多旅游者的梦想。不过登山时的扭伤不容忽视。据江苏省中医院骨科主任医师王培民介绍,旅游途中登山、上下石阶或在平路面上行走踩空时,可引起膝部和踝部扭伤,若摔倒时手部着地,还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑,以及关节活动障碍等。不少伤者因求愈心切,往往采取立即走路活动或用力按摩、揉搓等措施,结果适得其反,加重了病情。

健康锦囊:正确的处理方法是静养,受伤部位尽量减少活动,避免负重,抬高患肢(手或脚),以促进静脉回流,改善局部血液循环,减轻水肿。勿揉搓、按摩或热敷患处,以免加重出血,使患处疼痛肿胀加剧;必要时,最好取消当日的行程。伤后应尽快进行局部冷敷,譬如用干净的布将冷饮包起来压在受伤处,或将冰的矿泉水压在患处,按压至少30分钟,可以减轻皮下出血。此外,由于有些扭伤与骨折、骨裂难以区别,如感到受伤程度较重时,应早去医院诊治。

戏水 海边游泳可能皮肤晒伤

每到夏季,一些大型室外游泳场、漂流场所都迎来了客流高峰,许多人都希望通过与水的亲密接触来驱除夏季的炎热,还有一些人专门去青岛、威海等海滨城市游泳休闲、品尝海鲜,借此消磨炎热的夏日时光。

江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹提醒市民,很多去戏水的人认为,游泳时只要穿着泳衣、人长时间待在水中,就不用太担心防晒问题,因此游泳前多是简单做一些防晒处理就匆忙下水了,个别人甚至根本不涂抹防晒霜,便长时间泡在水中享受清凉。可没想到,回家后很多人开始出现皮肤发红、瘙痒等症状,严重的还会起水泡、水肿,这实际上是急性日晒伤的表现。

健康锦囊:急性皮肤晒伤,以及早用冰袋进行冰敷降温处理,如果皮肤仅仅是晒红、疼痛感不强的话,一般几天后就会好转。如果症状较重,可以适当使用炉甘石洗剂;患者出现全身脱皮、剧烈灼烧感或瘙痒感、发烧、水泡等症状时,应尽快去医院皮肤科治疗。



资料图片

游乐 惊险刺激造成心慌呕吐

过山车、海盗船、恐怖屋……游乐场里的众多惊险游戏,以其独特魅力吸引着猎奇欲极强的青少年。在过山车、海盗船等项目中惊呼狂叫,不少人心按捺不住,决定也“勇敢”一把。近年来,这些游乐让人体验到了惊险和刺激。不过,也有人上车前的欢愉荡然无存,手心全是汗,头痛腿软,浑身无力,回到家中惊恐、后悔的感觉迟迟不能挥去。

一些极富惊险性和刺激性的游乐项目,对于胆小体弱或亚健康者,特别是生长发育中的儿童来说尤为不宜。例如“过山车”会使人头晕目眩,“海盗船”凌空下降时会让人心慌呕吐,一些恐怖游戏更会带来心理上的阴影。

健康锦囊:有高血压和心脏病的人、近期大病初愈的人不宜玩这些惊险项目,游乐时应尽量选择平缓、安全、让人身心愉悦的项目。

吃喝 饮食卫生预防肠胃生病

夏季旅游由于天气炎热,旅途之中建议多饮开水、淡茶以及牛奶等饮料。如果旅行社不包餐,游客吃饭自助的话,则建议人们多吃有润肺生津、养阴清燥功效的食物。其次可适当吃些鸡肉、牛肉以及大枣、莲子等,用于增强游玩时的体质和抗病能力。

健康锦囊:旅游在异地他乡,风味小吃琳琅满目,美味佳肴到处是。因此,要管好自己的嘴巴,注意饮食卫生,切勿嘴馋贪吃、暴饮暴食。旅游日夜兼程,舟车劳顿,往往使人体免疫力下降。饮食稍有不慎即造成肠道疾病,因此,为防寄生虫感染,去海边旅游不要生食海鲜和一些凉拌菜。在景区吃饭时,游客应该先考察一下饭店的卫生情况,若食物存放时间过长,要防止大肠杆菌和葡萄球菌感染。饮水要特别注意是否有正规厂家生产和保质日期。

快报记者 金宁

医线快报

南京每年新增透析患者近800人

正规接受透析的尿毒症病人,如果身体状态允许,不少人可以回到工作岗位上继续工作,在南医大二附院肾脏病中心就有这样一群乐观的病人。近日,记者从南医大二附院肾友联谊会了解到,为了鼓励病人的斗志,该院肾脏病中心还定期地组织肾脏病人短途旅游,让他们在愉快的状态下坚持透析治疗。

在南医大二附院肾脏病医学中心主任杨俊伟教授收治的尿毒症病人中,接受血液透析时间最长的病人已经有24年,大部分病人的血透平均时间也达到了10年。“对于这些患者来说,血透已经成了他们生活的一部分。”杨主任说。

据了解,慢性肾脏病的发生率在全球范围内不断升高,随着我国高血压、糖尿病患者猛增,人口的老齡化,药物不当应用的发生,需要透析的尿毒症病人逐年增多,尿毒症的发生率接近150人/百万,而南京市每年新增的透析患者可能达到近800人。

通讯员 何松明
快报记者 金宁

营养不良也会患脂肪肝

二院院庆义诊中肝病咨询是热点

“最近几年,酒精肝和脂肪肝的病人越来越多,除了饮食结构不合理导致脂肪肝外,营养不良的人也可能患脂肪肝。”昨日,南京市第二医院为庆祝75周年院庆举行大型专家义诊活动,有关肝病的咨询成为义诊的热点,其中酒精肝和脂肪肝防治问题更是多次被提及。

据南京市第二医院消化科主任王立蓉介绍,过去是年龄大的人患酒精肝和脂肪肝,现在我们发现很多小伙子患这类病,由于人们生活水平的不断提高,多坐少动的工作方式和社交应酬活动增多,使营养过剩的现象日趋严重,加之工作应酬难免“烟酒”,脂肪肝、酒精肝的发病率呈现上升趋势,且日益趋于年轻化。

记者 在义诊现场获悉,营养不良也会导致脂肪肝。王立蓉主任解释说,当营养摄入不能满足机体需要时,便会影响脱辅基蛋白及磷脂的合成,致使脂蛋白生成不足。与此同时,糖皮质激素分泌增多,贮存脂肪动员增加,大量游离脂肪释放到血液中,超过脂蛋白转运能力而沉积于肝内,就会引发营养不良性脂肪肝。

“如果转氨酶不是太高,患有酒精肝和脂肪肝的人多数没有明显症状,很多人在单位体检时才发现此病”。专家建议,患有酒精肝或脂肪肝等疾病的人,平时用药时尽量避免伤肝,应从生活习惯上积极防治该病,适当加大日常运动量,消耗掉多余的能量。

通讯员 嵇旭东
快报记者 金宁

在抗肿瘤领域的突破

——中科灵芝孢子破壁记

肿瘤已成为当今威胁人类生命的第一杀手,我国每年因肿瘤死亡的人数达130万人,并以每年3.1%的速度递增,国家因肿瘤而造成的损失每年达1500亿元。面对肿瘤的猖狂,中国科学院南京分院的科学家们没有退缩,他们怀着对美好健康生活的赤诚追求和对科学必将战胜肿瘤的坚定信心,经过十年的刻苦攻关,采用低温物理技术成功解决了中国灵芝破壁的世纪难题,从而使中国在灵芝研究领域跃居世界领先地位,而由他们研制的“中科灵芝孢子粉”,由于良好的功效而为肿瘤患者再次打开了生命之门,成为世人瞩目的焦点。

高科技开发灵芝抗肿瘤的现代传奇

1987年初,日本一家灵芝研究室内气氛紧张。“我们非常欢迎你们购买我们的成品,但至于技术、仪器设备么,对不起,不出卖、不转让!”日本灵芝专家以不容商量的口气回答了中国科学院灵芝专家冯敏教授的提问。尽管灵芝的祖先在中国,但对灵芝的现代研究,中国却远落在日本的后面。

日本人的骄横使得中科院东渡取经计划彻底搁浅。中国科学家从此开始了一条自主发展的曲折道路。

让日本人引以为傲和让中国专家不远万里去取的是什么经呢?

10年后的1997年,答案解开了。

中国科学院向世界郑重宣布:中科院南京分院灵芝研究室采用现代低温物理技术成功攻克了困扰中国灵芝抗肿瘤领域多年的灵芝孢子破壁难题。

这项破壁技术的破壁率高达98%以上,使灵芝孢子粉的抗肿瘤作用得到了更充分的发挥。

数据表明,这种现代低温物理破壁技术超过了日本等国,处于世界领先地位,中科院的专家们用自己的智慧和汗水捍卫了一个灵芝大国应有的尊严。

消息传到日本,当年那位日本灵芝专家十分佩服:“我们整整研究了20年才破壁成功,想不到中国科学家仅用10年就掌握了破壁技术,真是了不起!”

赢得对手尊重的候一办法就是让实力说话。

而为了这一切的到来,中国科学院的灵芝专家们经历了三千多个日夜以及无数的挫折。

灵芝孢子是灵芝的精华,其直径只有几微米,肉眼根本无法看到,由于其外层是一层坚硬的几丁质的壳,要将如此微小的颗粒剥去孢子的坚硬外壳,谈何容易!

中国科学院灵芝专家冯敏教授领导课题组在国内空白、国外封锁的艰难情况下,开始了长达10年的课题攻关。他们经过反复论证和调查,不断的权衡和比较,最终发明了现代低温物理破壁技术,从而将应用灵芝孢子粉抗肿瘤方面的研究推进了一大步。

更让广大肿瘤患者高兴的是,这项具有国际领先水平的高新技术被很快转化为了产品——“中科”破壁灵芝孢子粉。产品一经投入市场,就立即得到了广大肿瘤患者一致肯定和广泛赞誉。

48岁的老贾是位工程师,一向身体不错的他却在1998年底查出得了胃肿瘤,尽管他无法相信这是事实,但也不得不接受治疗。1999年2月手术结束后进入化疗,化疗的副作用非常大,为了减轻化疗带来的副作用和提高自身免疫力,老贾的一位从医的亲戚向他推荐了一种产品——中科破壁灵芝孢子粉,据说

说效果不错,而且价格不贵,不妨试试。在亲友的劝说下,老贾便买了一个疗程的中科灵芝孢子粉试服。果真没过几天就有反应了,也不发烧、不吐、不怎么咳了,而且能吃饭了,精神也特别好。一个疗程后,老贾便能起床,活动身子骨了。

虽然老贾对灵芝孢子粉恢复了信心,但他到现在也不清楚为什么服用破壁的中科灵芝孢子粉见效,而服其他灵芝孢子粉收获不大呢?

类似这位肿瘤患者的想法还有很多,这到底是怎么回事呢?中国科学院的灵芝专家向他们解开了谜团。原来据中科院的研究表明,灵芝有效成分主要是在灵芝的种子——灵芝孢子里,灵芝孢子的功效作用相当于灵芝实体的75倍。但灵芝孢子的外层是一层既不溶于水,也不溶于酸的几丁质构成的坚硬外壳,受它的阻挡,孢子在进入胃中时其有效成分就无法被人体充分吸收,只有推倒这层“墙壁”也即破壁,才有可能被人体充分吸收,而且破壁率越高灵芝孢子的功能就越强。“中科”灵芝孢子的破壁率高达99%以上,这是迄今为止世界文献中纯物理方式破壁达

到的最高值。

“神药”飞入寻常百姓家

灵芝由于药效神奇,故几千年的传统文化一直赋予它“神药”的称号,多少年它一直是王侯将相的御用珍品,寻常百姓只有望药兴叹的份。

中科院的科学家们从我国具体国情出发,始终把普通百姓的经济承受能力作为研究开发的重要动力和开发准则,通过十年的艰辛努力,用高新技术开发灵芝,终于成功地使这一“神药”定进了千家万户,成为他们生命健康的保护神。

马兴大爷1998年11月因肺肿瘤晚期住进了医院,但这家医院却没有做手术和化疗的医疗条件,马大爷家里经济条件又一般;住不起城里的医院,只能躺在床上等死。就在马大爷全家陷入绝望之时,中央人民广播电台报道的“中科”灵芝孢子粉给他们带来了福音。从报道中得知,“中科”破壁灵芝孢子粉不仅能有效抑制肿瘤细胞,提高全身免疫力而且价格适中,特别适合普通家庭。于是马大爷家里人赶紧买了两个疗程的“中科”破壁灵芝孢子粉。服完之后,马大爷惊喜地发现自己能吃、能睡

了,不咳也不喘了,经医院检查,马大爷肺部肿瘤逐渐缩小,全身状况基本恢复了正常。

如今,田间地头到处能看见马大爷健康的身影,每逢见人,马大爷第一句话便是“中科破壁灵芝孢子粉真不错”。

在研制出中科破壁孢子粉后,科学家们并没有停止探索的步伐,2年后,浓缩破壁灵芝孢子粉抗肿瘤功效成分的中科灵芝孢子油问世,功效成分相当于破壁孢子粉的20多倍。中国的科学家们用自己的孜孜不倦的攀登精神告诉人们,肿瘤并非绝症,只要我们自己不放弃,就不会被抛弃!

东方晓

转自《深圳特区报》

中科灵芝友情提醒:

购买灵芝破壁孢子粉时,请认清胶囊瓶上的生产单位——中国科学院。中科破壁灵芝孢子粉每周期(20天)960元,中科灵芝孢子油每周期(10-20天)1900元。注:老干部(正处级)、教授、科技工作者(高工)可凭证件及病历享受九折优惠。中科灵芝专卖内有专门仪器可免费为肿瘤患者提供灵芝孢子粉破壁检测。咨询电话:025-83223131 中科灵芝专卖:中央路131号