

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

台风来临之后南京下了几场大雨,不过,从昨天开始,闷热的感觉又悄悄出现,这也让“空调病”火上浇油。据了解,每年进入夏季“空调病”急诊患者都会剧增。中医专家分析,空调包围了人们所有的活动空间,现代人的工作方式以脑力为主,生活方式正日渐与自然界脱离。炎热夏季出汗越来越少,久而久之就损伤了阳气。“空调病”作为现代社会的城市文明病会日趋严重。

长期吹空调让人阳气受损,中医专家认为 体温降低 会带来很多疾病

猛吹空调改变人的体质

夏天室外空气灼热,人们普遍穿得少,但室内的空调冷气吹得厉害,衣服这么单薄,这种低温环境容易刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,从而导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

“长期吹空调容易让人阳气受损,阳气受损的人起初表现为气虚状态,主要表现为易疲劳,平时不喜欢运动,一旦运动就汗出如雨,严重时还会头晕、易感冒。”江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳博士说,这些人进一步发展就会出现阳虚和痰湿两种不同的表现。阳虚的人

往往表现为特别怕冷,一受冷则鼻塞流涕,且不能喝冷饮,喜欢热饮。睡眠偏多,但质量又不高,时间久了还会影响工作效率。

由于室内与室外温差大,人经常进出会感受到忽冷忽热,这会造成人体内平衡调节系统功能紊乱,平衡失调就会引起头痛,易患感冒,最近一段时间感冒发烧喉咙痛的病人就特别多。而且冷的感觉还可使交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩、胃肠运动减弱,从而出现诸多相应症状。此外,空调房间一般都较密封,这使室内空气混浊,细菌含量增加,二氧化碳等有害气体浓度增高,如果在室内还有人抽烟,将更加加剧室内空气的恶化。在

这样的环境中呆得稍久必然会使人头晕目眩。

女性最需要养血保暖

空调和受凉对妇科疾病是否有影响?据江苏省中医院妇科主任医师赵可宁介绍,入夏以来除了呼吸科门诊外,妇科门诊的就诊人数也是居高不下。赵可宁主任师从著名妇科专家夏桂成教授,她对记者说,因为月经、生育等特殊生理现象,血亏是女性共同的身体弱点。再加上现代女性上班劳累,又有各类家庭事务,身体亏虚更是普遍现象。由于这些原因,女性所患的各种疾病都与血亏、肾亏、肾寒有直接的关系。

赵主任担忧地说,天气稍热一点,女士们就开始穿得很

少,大热天就更不用说,穿吊带衫、露脐装、露腰装、超短裙的到处都是。“我在问诊的过程中发现,绝大多数女性常见病都与身体常年受冻有直接关系,摸摸她们的小腹和腰都是凉的,因此我们一直想做相关方面的流行病学调查”。据赵主任介绍,现在全球气候变暖,按理说人的体温应该升高,但大量空调的使用造成体温不升反降,而体温下降会带来很多疾病。

为什么说过度贪凉或着凉易病?赵主任指出,一些女性排卵期吹空调、淋了雨或受了凉,月经后来越来越少,有的人在经期喝酸奶吃凉性水果,造成经期延长、肚子疼、血块多,有的人本身患有宫颈炎或阴道炎等妇科病,整日吹空调

后白带更多。这都是因为过度贪凉损伤了阳气,女性本来就血液亏虚的底子再加上寒重,使经络淤堵,导致妇科中的月经病、带下病和不孕症高发。月经病包括月经后期、月经稀发、月经量少,现在女性不孕症患者正在逐年增加,其中一个原因就是大量贪吃寒凉食物,造成体内普遍寒湿重。古代名医曾说过“寒冰之地草木不生”,身体内环境就如冬天,再撒种、施肥、松土,种子也不会发芽。此外,70%的流产原因与黄体功能不足有关,黄体功能不足是西医的说法,中医则认为黄体不足与阳气不足有关,阳气不足者卵子质量不佳,影响胚胎的受精,由于宫寒,受精后着床也不是很好,胎儿生长就不好。 快报记者 金宁

■小贴士

生姜对抗空调病

长时间在写字楼工作,尤其是经常坐着办公的人,不妨备一身长袖长裤的衣服,尤其是年轻女性,膝部的关节最好用毛巾或厚点的衣服加以保护,同时隔一段时间就站起来活动活动,以增进末梢血液循环。如果家里有老人、孩子,空调温度别调得太低,而且开半小时到一小时就关一会,或尽量用自然风制冷。

生姜能对抗空调病。处在空调环境中的人经常喝点姜汤,可有效防治空调病。经常处在空调环境中,由于室内室外温差太大,很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤,将有助于驱寒解表。



资料图片

只要配合治疗科学用药 就有活的希望

核心提示

王秀玲今年54岁。2001年底,她退休了。她本来打算就此颐养天年。不料,就在此时,她查出患上了乳腺癌肿瘤。

然而,王秀玲凭借坚强的毅力最终取得了胜利。她对记者说:“5年的抗肿瘤生涯中有喜也有悲,但我得到了家庭和关怀,感觉是幸福的。”

最初的善意隐瞒

王秀玲和丈夫李玉臣上世纪80年代就来到了深圳,参与特区建设。2001年底,王秀玲高兴地在单位办理了退休手续。此时儿子正准备大学毕业,女儿也马上要考大学到外地念书,王秀玲对丰富多彩、安然闲适的退休生活充满了向往。

然而,2002年元旦一过,王秀玲就感觉到左边乳房部位不舒服。其实,几年前在单位体检时,她的左乳房就被发现有乳腺增生,但由于没有疼痛,医生说问题不大,她也没有过多在意。可是这一次的情况却有些不一样。她的左乳房根部,突然长出了一个黄豆大小的疙瘩,第二天、第三天,又分别长出了一个……

李玉臣连忙带着妻子赶到医院检查。医生却把老李拉到一旁,悄悄地对他说:“你妻子得的是乳腺肿瘤,而且已经到了中晚期,肿瘤细胞已经有扩

散的趋势了。”老李一听就呆了。虽然他深深地了解,妻子是一个拿得起、想得开的人,但还是怕她有思想负担,他决定先不要把这个消息告诉妻子。

配合治疗 才有活的希望

发现患上乳腺肿瘤第三天,李玉臣就安排妻子住进医院接受手术。他对妻子说:“你的乳腺增生特别严重,医生说左边的乳房都得切掉,得住上几天院才行。”王秀玲隐约觉得有些不对劲,但看到丈夫坚定平和的眼神,也就没有再问下去。直到躺到手术台上做术前的最后检查,医生才告诉王秀玲:“你得的病其实是恶性肿瘤。”“哦。”王秀玲答应了一句。“不过你不要担心,手术之后如果不转移,有可能治好的。”“我知道了。”简短的应答中,王秀玲的语气中竟然没有一点疑惑和恐惧。

知天命之年罹患绝症,王秀玲难道就一点也不怕吗?“怕有什么用?”王秀玲说,“病都得了,我也躺上手术台了,害怕有用吗?只有配合治疗,才有活的希望!”

中科良药 助我渡过化疗难关

王秀玲的手术十分顺利。随后,她就开始了漫长而艰苦

的5个化疗疗程。前三个疗程,她的身体反应一直不大,而第四个疗程,医生为她加大了药量,她回到家立刻发起了高烧,三天之内头发全掉光了。反应最剧烈的时候,她几乎是吃什么吐什么,但看着丈夫期盼的双眼,她仍然把食物一点一点咽下去;晚上嘴里烂得不行,她就轻轻下床,把冰块含在嘴里……“化疗最痛苦的时候,我也曾想到过放弃。但是,看到家人和周围那么多关心我的人,我必须坚持下来!”

就在化疗期间,偶然她听人介绍了中国科学院研发的中药类抗肿瘤产品中科灵芝孢子油,便试着买了几盒。结果,她发现身体果然开始有了改善。于是,她便开始服用中科灵芝孢子油,一直坚持到现在,已经足足有5年了。在服用中科灵芝孢子油5年之中,她的病不仅没有出现复发转移,身体还越来越好,能跑能跳,没有人能看得出她是患过肿瘤的人。

王秀玲说,她服用中科灵芝孢子油后,感觉帮助很大。孢子油中的灵芝三萜可以帮助杀死肿瘤细胞,还能增强免疫力,她感觉精神状态比以前好多了,现在连感冒也很少得。化疗之后,她又爱上了打羽毛球,只要有空,她每天都会和邻居们去园博园的空地上打球,每次都要打上1个小时左右。“我和丈夫去打球,每次都是他累得气喘吁吁,我还一点都不

累。”王秀玲笑着说。

“很多人问我,战胜肿瘤有什么秘诀?是不是吃了什么偏方?我告诉他们,第一,是不能把自己当作有病的人,该怎么生活就怎么生活;第二,要加强锻炼身体,有了强壮的身体才能有力量和肿瘤打仗;第三,我没有吃什么偏方,只是自始至终坚持服用中科灵芝孢子油。”

肿瘤专家点评

王秀玲女士五年抗肿瘤的历程充满了艰辛,但是她最终在与抗肿瘤的斗争中取得了胜利。在与抗肿瘤的斗争中,她采取了及时有效的治疗方法,检查出问题马上做手术、化疗;其次,良好的心态,坦然面对突发的病情也是她能最终康复的保障;还有就是相信科学,坚持服用中国科学院研发的中药抗肿瘤产品——中科灵芝孢子油。中科灵芝孢子油所含的灵芝三萜能增强放、化疗效果,减轻放、化疗所产生的毒副作用,毒杀肿瘤细胞,抑制肿瘤细胞生长,提高免疫力。正是王女士五年如一日,一直坚持服用中科灵芝孢子油,不信偏方、不乱用药,才使她有效提高了自身免疫力,身体得到很好的康复。王女士的经历也告诉大家:保持良好的心态,相信科学,选择正确有效的治疗方法就能战胜肿瘤。

转自《深圳特区报》

本周末有肿瘤专场咨询会

本周末10-11日,有着40年临床经验的著名肿瘤专家王淑芳教授将亲临南京,根据各种肿瘤的生物学特性、病期和发展趋势等情况,将各种治疗方法有计划、分先后顺序的为患者制定科学、规范、实用的治疗方案。王教授的特点是强调患者个体差异,全面细致的帮助患者分析病情,制定标准化的治疗方案和愈后评估,深受患者好评。随行专家还有擅长妇科肿瘤及胰腺、膀胱等腹腔肿瘤治疗的全国著名肿瘤专家阚毓冰主任。

王教授从事肿瘤临床治疗工作四十多年,能熟练运用中西医结合疗法治疗重病、病危和疑难病的肿瘤患者,将中医学的辨证施治,扶正培本,扶正驱邪为法则,及中药与放疗相结合提高放疗治疗效果,减少放疗副作用并提高肿瘤患者生存质量,提高肿瘤患者治愈率及生存

质量。王教授医术精湛医德高尚,深受国内外患者欢迎。尤其擅长肝、胃、肠、食道等消化系统及肺、喉、鼻咽等呼吸系统肿瘤的中西医结合治疗。

阚主任从事腹部外科肿瘤及妇科肿瘤临床及研究工作30余年,积累了丰富的实践经验,擅长乳腺、妇科肿瘤及胰腺、膀胱等腹腔肿瘤的中西医结合治疗。

专家们认为:早期患者,能手术的一定手术;其次,化疗要坚持,但毒副作用要减轻;晚期患者禁忌过度治疗,强调扶正治疗,中医讲究辨证施治,一人一方,忌中药以毒攻毒疗法。王教授和阚主任每天都只接诊40位病人,请提前预约。 专家预约电话:86686828。

专家还将为患者推荐常用的抗肿瘤食疗方,患者可凭有效病历领取。

灵芝组方可减轻放化疗副反应

放疗是肿瘤临床治疗的基本手段,临床应用十分广泛。但由于缺乏选择性和针对性,杀灭肿瘤细胞的同时也会杀死人体正常细胞,会出现恶心呕吐、脱发、白细胞下降、肝功能受损等副反应。临床发现,在放疗期间配合使用中科灵芝组方,毒副作用明显减轻。不少中晚期肿瘤患者放

疗时副反应严重,白细胞很低,治疗被停止,在服用组方后,白细胞恢复正常,顺利完成了放疗。专家建议患者在放疗期间可选用中科灵芝组方,可以先用孢子油组方,等症状得到控制后改用孢子粉组方。统计资料显示,80%的肿瘤患者在放疗时服用中科灵芝组方。

中科灵芝抗肿瘤组方

孢子油+爱特(AT)组方	孢子粉+爱特(AT)组方
功能:抑制肿瘤、抗基因突变	功能:抗基因突变、抑制肿瘤
适用人群:放疗毒副作用强烈;肿瘤发生转移、复发的中、晚期患者;无法治疗的晚期患者。	适用人群:早、中期患者;服用孢子油组方3-6个月症状得到控制的患者。

中科灵芝专卖 电话:83223131 地址:中央路131号