

(上接 B11 版)

心理 | 减少应酬放松心情

关注人群:上班族、打工者
春节长假,多数上班族都是沉迷于探亲访友、交流沟通、娱乐休闲的欢乐中。不过,有一部分在外打工者却由于收入低、未能达到预期目标等原因从而感到焦虑、无所适从而不愿回家,另外,一些平时在高度紧张状况下工作的人也不是很适应这种清闲的生活。尤其是外企、私企的白领工作者,如果他们一旦停下来无事可做,反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应。

情况分析:南京脑科医院医学心理科副主任医师林万贵博士建议大家合理安排节日生活,适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感,令生活更加充实,而充实的生活可以改善人的抑郁心理。平时节奏紧张的上班族利用长假放松一下身心,读一两本好书,或去看看电影,也可补充精神需求。

专家提醒:节日期间可以适当变换环境,如果你一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性情绪,过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。那么在节日的长假里,不妨多走亲访友、外出旅游,离开安逸的环境,主动寻找生活的乐趣。此外,建议平时忙碌的人过年时适当减少一些应酬。不要把过年聚会宴请当成一种“任务”,这种在无奈心情下的疲于应付,会引发一系列躯体疾病和心理疾病。量力而行,不要给自己制造心理上的不痛快。

快报记者 金宁

■导医短信

下巴反复脱落怎么办?

最近一段时间,快报短信栏目得到了广大读者的积极支持,栏目每天都会收到近百条咨询短信,由于版面所限,本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题,并一一请专家进行解答,有相关需求的读者也可以选择对应的医生,去看他们的专家门诊做进一步治疗。

遗传性湿疹难断根

139xxxx0106 问:我儿子四岁半,湿疹严重,尤其脸,四肢,背部经常抓破,夜晚痒痒剧烈,无法入睡严重影响睡眠,这样已大半年,吃了许多抗过敏的药没效果,请问该怎么办?

江苏省中西医结合医院主任中医师陶迪生答:湿疹分普通湿疹和遗传性湿疹两种,遗传性湿疹分为婴儿期、学龄前期和成人期,每期表现不同,到了学龄前期湿疹面积可能会缩小,成人期湿疹可能就固定在几个地方。普通湿疹与遗传性的治疗方法基本相同,但遗传性湿疹一般难断根,长期服用抗过敏西药或外用一些激素软膏也会存在副作用。

建议小患者采取外治和内服疗法,外治主要是开中药方洗浴,配用一些中成药膏外擦。再根据他的情况辨证论治内服中药。患者平时洗澡不宜过频,忌用热水烫洗,适当使用润肤霜。过敏有内因和外因,一些过敏的食物也不要吃,也可以去医院做一下过敏原检测。**专家门诊时间:**周一、三、六上午,周四下午。

关节囊松弛下巴脱落

131xxxx6404 问:小时候下巴掉过,现在有时打哈欠不在意嘴巴张大时还是会掉,吃东西还有响声,请问可以手术治好吗?

江苏省口腔医院颌面外科副主任医师袁冶答:下巴脱

落主要是因为下颌关节囊松弛,导致下颌关节脱位。你的情况是因为第一次治疗脱位后,没有及时复位或很好地固定,所以造成了以后反复脱落。下巴脱落的治疗有好几种方法,如果是年轻人下巴反复脱位,可以先保守治疗,无效再考虑手术治疗。保守治疗的方法是在下颌关节腔注射硬化剂,使得关节囊纤维化,以限制下颌的运动。手术治疗的方法很多,主要有有关节囊紧缩术、关节结节增高术、还有关节结节削平术,这要根据病情确定手术方案。**专家门诊时间:**周三、五全天。

快报记者 金宁



小毛病,发条短信

江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

口臭要治好,对症是关键

口臭是病的症状,口臭、口干、口苦、胃灼烧心、有害健康,不可忽视。

滋阴生津、清胃泻火、行气消积三管齐下,除口臭,牙龈肿痛有疗效,口臭危害健康。

很多人认为:口臭、口苦、口干、牙龈肿痛、口腔溃疡仅仅是因为“上火”而造成的,甚至认为是便秘引起的。实际上,很可能是阴虚内热所引起。传统医学认为阴虚郁热导致胃失和降故郁热上蒸,气机不能正常循环,不仅影响食欲,而且浊

气不能下行反而上蒸因而出现口臭、胃气上逆,还可见恶心、呃逆,胃灼热痛,进而阳损及阴,虚实夹杂,胃阴亏虚不能滋润咽喉,故口燥咽干,不能濡润大肠,故肠燥便秘,郁热上蒸,消食善饥,牙龈肿痛。

口臭不仅影响您的工作和社交,还是体内病症的信号。治病求因,对症施药,虚实兼治,才能治愈疾病。

贵州万顺堂药业生产的苗药养阴口香合剂具有滋阴生津、清胃泻火、行气消积的作

用。选用云贵高原药材金银石斛鲜品入药。经现代化的加工技术精制而成,使天然药物有效成分充分保留。既能够治疗体内湿毒热邪,又能滋阴养胃。养阴口香合剂成为治疗口臭、口干、口苦、胃热烧心的老少皆宜的良药。建议坚持用药,巩固疗效,逐步达到康复目的。

请到以下指定药店购买,谨防购到假冒伪劣药品。用法用量请咨询。

批准文号:国药准字 Z20025095 黔药广审:2008090174 经销地址:南京:先声百信

国盛三九 筑康 健军 金陵 江宁 区颐年堂 上元 各连锁 同仁 芝林 泰康 下关 东吴 康鑫 各大药房
无锡:汇华强盛 健康参药
海王各连锁
江阴:大众 海王 各连锁
南通:苏博 健桥 普济 健生堂 逐生堂
海安:联合
海门:诚信
如皋:新特药
启东:文峰
常州:人寿天 武进 海王 各连锁
苏州:海王 礼安连锁 信誉 宏福堂

牛黄解毒片最多吃三天

牛黄解毒片由人工牛黄、大黄、冰片、雄黄、石膏、黄芩等成分组成,有清热解毒的作用,可缓解由火热内盛造成的咽喉肿痛,口舌生疮等症状。然而,滥用此药,解毒片也会变成“中毒片”。

天津药物研究院副研究员李红珠说,很多长期有便秘、痤疮的患者,为了泻火解毒,缓解症状,自行大量、长期地服用牛黄解毒片,结果却出现了皮疹、剧痒、发热、哮喘、胸闷、心悸、腹泻等不正常现象。这时应该警惕身体“砷中毒”。这是因为,牛黄解毒片中含有的雄黄,其主要成分为三硫化二砷,含砷约75%、硫24.9%,遇热易分解氧化,变成有毒的三氧化二砷,即我们俗称的砒霜,其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、造血系统和泌尿系统等。

对于一些长期依赖牛黄解毒片的人来说,必须认识到其药效和副作用。李红珠建议,如需泻火解毒,成年人服用牛黄解毒片的最高剂量是大片剂(0.6克/片)每日不超过6片,小片剂(0.3克/片)每日不超过9片。连续服药2-3天,产生效果了,就可以停药。**邓昕**

徐州:恩华连锁 恒生 别样红 海之福 康玉堂
昆山:海王(紫竹路)
张家港:海王(大润发)
太仓:百仁堂(武陵街)
镇江:人民大药房(京口) 句容:康福药房
网址 :http://www.gzwst.org
咨询热线: 8008970028 (座机免费)
南京 镇江:13915945596
苏州 常州:13295180915
南通:13057080526
无锡:13225101671
徐州:13196800405

中科银灵通 一座微型“健康疗养院”

中科院最新健康产品——中科银灵通一经问世,便引起了轰动:中老年朋友纷纷说,用了她,脑好,心好,睡眠好,好比一座“微型疗养院”;南京大学几十位德高望重的中科院院士和长江学者选择了她,成为她第一批用户;在不久前国内最高级别的深圳高新技术成果交易会上,世界级健康巨头齐聚中科展台,惊叹:银灵通使欧美银杏叶健康研究丧失优势。在宁的外国友人甚至纷纷向南京市民推荐中科银灵通,成为健康行业一道独特景观。

中药综合保健 21世纪健康新方向

随着环境的恶化和人类寿命的增长,老年性痴呆、记忆力下降、失眠、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠道疾病等各种中老年疾病就会接踵而至。人们的健康需求和保健方向也发生了深刻的变化,单一保健,以及参类、蜂类、维生素、蛋白粉、矿物质等传统的“营养类保健”日益显现出其片面性和弊端。综合保健、全身健康成为人们的新诉求。

谁能担当起重任呢?它必定是对人体的各种疾病有很好的预防和治疗的作用,它必定是对人

体无毒副作用的。中国科学院科学家将搜寻的目光瞄向了上万种的祖国中医药宝库,答案就只有在它们中间。经过近六年系统深入研究,为中老年朋友再开健康百岁新处方——中药综合保健新产品——中科银灵通,这是当代生物工程的一条科学路线。中科银灵通顺应了人们健康需求的变化,是两大中药瑰宝科学组合,一个是天然药用植物——银杏叶,被誉为“万能的药用植物”,一个是天然药用真菌——灵芝,被誉为“人间仙草”。银杏叶和灵芝对衰老、健康的问题有独到的功效。普渡大学的泰勒博士声称,银杏叶和灵芝是“过去10年在欧洲出售的最重要的防衰老的药用植物和药用真菌”。

两大中药配方 实现 1+1>2

《德国医学杂志》率先报道:银杏叶和灵芝是最具有药用价值的。其含有多种有效成分,药理活性也很强,简直就是一座微型宝库。中科银灵通实现了银杏提取物和灵芝提取物在分子水平上科学配伍,使得两者的优势互补、相得益彰,所有活性成分不仅得以保证,功效更是1+1>2。

一、全面保护脑健康,改善记忆力,改善脑功能障碍,防治老年性痴呆症(记忆力下降、脑供血不足、头晕、头痛、耳鸣、抑郁、焦虑)。银灵通对大脑健康的维护是其它产品所不具备的一个功能。银杏叶提取物对于防治老年性痴呆症、脑功能障碍、帕金森症、脑供血供氧不足、脑栓塞、脑动脉硬化、脑中风、记忆力衰退等脑部疾病有神奇的功效,这已经被世界医学界一致认同。银杏黄酮、银杏内脂、灵芝多糖类协同作用可以改善脑供血不足、脑缺氧等现象,降低脑中风、脑梗的几率,同时能够抵御自由基对大脑细胞的损害,延缓脑细胞退化进程,改善记忆力。

二、对付心脑血管疾病独特的作用机理。大量的药理实验结果显示,银灵通别具一格的作用机制与目前临床上的一些常用的心脑血管疾病药物是不相同的。其一,银杏黄酮具可以有效对抗和清除人体内的自由基,降低心脑血管疾病形成的诱因;其二,银杏内脂可选择性地抵抗血小板活化因子,防止血小板聚集,堵住中风、心肌梗塞的诱发因素;其三,银杏黄酮、银杏内脂、灵芝多糖一定比例的组合可降低血液中的甘油三酯含量,并提高高密度脂蛋白的含量,提高红

细胞超氧化物歧化酶的活性,对冠心病、心绞痛、高血脂有较为良好的功效,且没有不良反应。

三、有效对付糖尿病及其并发症。银杏黄酮甙、银杏内酯等主要功效成分能提高糖负荷和血浆胰岛素水平,促进肝脏葡萄糖激酶、磷酸果糖激酶、葡萄糖-6-磷酸和糖原合成酶活性,降低肝脏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶活性,是有效改善糖尿病人末梢血循环不良现象的最佳天然物,并对糖尿病的一些并发症(尤其是视网膜或神经损伤)有很好的疗效。灵芝在治疗糖尿病方面的功效主要是降糖。

四、对高血压、高血脂、失眠、过敏性哮喘、胃肠道疾病有奇效。《本草经》、《药与衰老》等史书和科学刊物详细地记载了银杏叶和灵芝对上述疾病有神奇的效果,我国民间的几千年实际应用也证实了这一点。科学配方的银灵通对降血压、降血脂、改善睡眠和防治过敏性哮喘效果非常明显,还可以有效改善胃肠道系统的功能、通便。

中科银灵通是国家卫生部批复的唯一银杏叶提取物和灵芝提取物的复方产品,每100克中,功效成分银杏黄酮含量高达16.9克,灵芝多糖含量达2.0克,比其它单

方产品高出许多。专家指出,这是一个科学的配方,效果全面,安全性100%,适合所有中老年朋友服用。值得一提的是,六年的科技研发费用全部国家拨款,不分摊到每一件产品中,所以银灵通的价格非常合理。

中科银灵通抢购热线: 800-828-9285

中科健康国际.中心店:北京东路40-19号中科药房二楼 电话:83603234
龙江店:龙江宝地园20栋102室 电话:86291944
江宁店:江宁广汇花园莱茵达路9-4号 电话:52139173
大厂店:新华路87号 电话:57059244
六合店:六合雄州镇白果路22号 电话:57108626
浦口店:浦口浦园村10栋107室 门面 电话:58850886
溧水店:溧水县大东门街7-5号 电话:56220756
高淳店:高淳县淳溪镇淳东路30-3号 电话:57327956
无锡店:无锡市崇安区县前东街288-6号 电话:0510-82833996
苏州店:苏州市平江区临顿路231号 电话:0512-65120630