预防流感 中医专家为您支招

春季本身是流感容易流行的季节,虽然眼下已经立夏,但最近的甲型H1N1流感仍引起了人们对呼吸道传染病的广泛关注。如何在这个特殊季节强身健体,从而达到预防流感或一些呼吸道传染病的目的?记者就食疗保健等一系列问题咨询了有关中医专家。

A 流感早期 不宜单纯喝板蓝根

针对此次甲型H1N1流感疫情,市民服用传统的板蓝根是否能起一定预防作用?南京市中医院知名养生专家谢英彪教授分析,根据新闻媒体的报道,甲型H1N1流感有发热、咳嗽、头痛和喉咙痛症状,且有发病快病情重传播快等特点,属于中医所说的"温疫"病范畴,属于温疫病的"风热表症"或者"风温症",单纯服用板蓝根一味中药来预防流感或者春末夏初的其他传染病,效果可能不佳。虽然板蓝根有抗病毒作用,但它性味苦寒,多吃或常服会伤胃,同时根据媒体的报道,甲型H1N1流感有腹泻等胃肠道症状,所以更加不宜单纯服用板蓝根来预防。

按照中医辨证施治的原则,应主张早期以祛风、清热、化湿的方法为主。建议传染病流行期间服用祛风清热化湿方:

藿香6克、佩兰6克、金银花10克、连翘10克、大青叶10克、生苡仁15克、生甘草2克来进行预防,水煎服,一人一天的量,分两次煎服。此方有祛风化湿清热解毒功效。

资料图片

B 中药增强抵抗力 玉屏风茶方便易行

由于不少市民发短信至快报导医台咨询,是否能用中药来增强免疫力防范流感,谢教授对记者说,增强免疫力的中药很多,譬如人参、西洋参、黄芪、党参、冬虫夏草、刺五加、大青叶、舌斛、黄精、制何首乌等,这些药经中医药理研究和临床观察有增强免疫力的效果。中医古代就有名方"玉屏风散",是在平时增强免疫力,预防流感等呼吸道传染病的一个久经不衰的名方,因为流感是经口鼻传染的呼吸道疾病,所以补肺固表是一个重要的治疗原则,玉屏风散则是补气健脾、补肺固表、扶正祛邪的代表方剂。体现了中医所说的"邪之所凑,其气必虚"的主导思想,国内外大量研究资料证实此方有免疫功能的双向调节作用。谢教授建议在流感流行期间,饮复方玉屏风茶:

生黄芪6克、防风3克、白芍3克,贯众2克、炙甘草1克,共同碾成粗末,放在大号杯内泡茶饮用,用沸水冲服。可连续冲泡三至五次,一天内饮完,方子可以连服一周,安全有效,口感良好,而且方便。

D 细节决定健康 防感冒有两大误区

一个口罩连续使用数天 一只口罩两面用、怕闷气只挡嘴巴不挡鼻子、口罩用过以后挂在脖子前,这些做法都失去戴口罩的意义,因此医生建议口罩应一次性使用。不过医生不主张过多配戴口罩,戴口罩主要是在人群密集处,如超市、农贸市场、商场等。一般的三层口罩能挡住80%的细菌,四层口罩可挡住90%的细菌,六层口罩能挡95%的细菌,但对于流感病毒,可以防止飞沫细菌溅入口鼻,只有配戴高过滤性的口罩才起作用。但这种口罩时间长了,呼吸不通畅。

很多人打喷嚏不习惯用手或手帕遮掩 打喷嚏是一种自然保护性反应,也是伤风感冒的一种表现,一次打喷嚏大约可喷出1.2万个小飞沫,如果顺风可喷射9米远,并以每秒30米以上的速度飞行,如果别人吸入带病毒和细菌的飞沫便可致病。医学上把这种方式传染的疾病称为"飞沫传染病"。

快报记者 金宁

C 预防流感 养成健康生活方式

预防呼吸道传染病,最重要的是养成健康的生活方式。谢教授认为,人们无时无刻不置身于微生物的包围中,微生物包括细菌病毒、真菌、衣原体、支原体等,当某些传染病或者新发生的特殊变异的传染病流行时,也并不是所有人都会被传染。有的人即使感染了也并不发病,部分人体内形成了抗御外来侵袭的物质,有免除疫病的能力,这是一种内在的免疫功能,也是中医所讲的"正气"。

怎样增强免疫力?健康的生活方式是增强免疫力的一个重要措施,谢教授建议市民合理膳食,多吃新鲜蔬菜和水果,多吃富含不饱和脂肪酸的食物,多吃优质蛋白质的食物;选择适宜个体的体育运动,持之以恒地坚持;不要和宠物过于亲密接触;顺应自然规律和个体生物钟规律,保证充足的睡眠,不要熬夜;培养健康的心理素质,重视心理保健也是增强免疫力的重要措施;重视个人卫生和公共卫生,勤洗手,保持室内通风和空气新鲜。

牙齿美容

栏目支持:江苏施尔美整形医院·数字齿科
来信信箱:SEM@JSSEM.COM

冰凝光美白解决深度齿黄

上海读者:

为什么牙齿会发黄?我天天刷牙却不解决问题,有办法吗?

施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

造成牙齿发黄的原因很多,最常见的是由于牙齿表面存在着多种细菌,它们在牙齿表面分泌许多黏性物质,日常饮食中的茶垢、烟渍、以及饮用水中的某些矿物质吸附在这些黏性物质上,逐渐使牙齿变黄或变黑。浅层次的牙黄可以用刷牙解决问题,但深层次的就需要做些特别的"功课"了。

冰凝光传导牙齿美白可以在18分钟内帮助您除去中度及深度牙黄,它利用低温弧光的照射,达到稳定、持续的效果,可以保持3—5年。

正畸三天内有轻微酸痛

扬州读者:

刚做完MBT自锁牙齿正畸,有些酸痛,一般多久可以解除?

施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

根据生物力学原理,温和而持久的力量,其强度不超过毛细血管压力,即每平方厘米20一26g的压力,既可完成牙齿的移动,而又不损害牙齿及其周围组织。正畸治疗就是根据这一原理进行矫治的。正畸治疗过程中,在生物力的作用下,牙齿加力的前3天,患者会感到轻度的牙齿酸痛,但3天后一般就没有这种感觉了,仅在用这些受力牙齿咬硬物体时才有轻度的酸痛感。这些均属正常反应。

牙结石导致牙周病

六合读者:

牙结石像石头一样给牙齿罩了一层,不是蛮好的吗,为什么要治疗?

施尔美整形医院数字齿科杨青梅主任:

千万别有这样的想法。从成因上看,牙菌斑堆积在牙齿周围,一些细菌及其分泌物的毒素先开始破坏牙龈,进而延伸到牙齿周围的骨头。当残留在牙齿表面的食物残渣一直未能去除时,它会吸收唾液中的矿物质进而在牙齿表面形成坚硬的沉积物,即牙结石。细菌常躲在牙结石下方的牙龈沟,释放毒素而造成牙周破坏,形成牙周病。因此,牙结石并不会保护牙齿,反而会损害它。建议您定期洗牙,预防牙周病的发生。

全瓷牙可佩戴终生

淮安读者:

我想安装全瓷牙,不知装的过程会引发疼痛吗?全瓷牙寿命有多久?

施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

全瓷牙的安装原理是将牙齿磨小套上全瓷牙。因牙齿本身并无神经分布,故不会引发任何疼痛。全瓷牙采用德国航天精密部件作为材料,非常坚固耐用,正常情况下可佩戴终生。但任何修复体的使用寿命同时亦取决于患者的使用情况,最好避免啃咬硬物如蚕豆或金属瓶盖等。只要平时注意正确的维护和保养就可以延长其使用寿命。

剔牙不是好习惯

江阴读者:

我喜欢饭后剔牙,导致了牙缝变大,有办法解决吗?

施尔美整形医院数字齿科杨青梅主任:

许多人有饭后用牙签剔牙的习惯,殊不知,错误的剔牙方式或每天无故乱剔牙,牙缝会越剔越大,损伤牙龈。据卫生部门化验,一根小小的牙签上有着几万个细菌。这些细菌会通过牙签进入人体内,在牙缝与牙龈边缘快速繁殖,引致口臭、牙菌斑甚至牙龈炎等口腔问题,因此最好不要有经常剔牙的习惯。牙缝变大应尽早进行修补,以确保口腔健康与美观。

读者热线:025-84488400 800 828 9950 美好生活从"齿"开始

荧光内镜技术在二附院启用

前不久,华东地区首台荧光内镜在南医大二附院启用。自体荧光内镜成像技术是胃肠道肿瘤内镜诊断领域的最新进展,该技术用于胃肠道早期肿瘤和癌前病变,具有快速、简便可实时发现病灶和帮助引导活检等优点,已成为国内外内镜研究的热点问题。

胃肠道肿瘤是最常见的恶性肿瘤之一,该病的早期诊断和高危人群的密切监测无疑是降低肿瘤死亡率和提高疗效的有效途径。内镜检查是目前胃肠道肿瘤的首要检查方法,但其难以显示早期肿瘤和异型增生等癌前病变。其诊断基于黏膜和黏膜下的总体形态特征而做出,主要靠肉眼在白光照射下进行观察,对于微小的、扁平病变则不易诊断并常导致漏诊。

据了解,通过荧光内镜,医生可以看到正常胃肠道组织的自体荧光光谱,表现为明显的绿色荧光特征,而肿瘤和癌前病变组织则以绿色荧光减弱和红色荧光增强为主要特征。荧光内镜对早期胃癌诊断的敏感性和特异性分别为94%和86%。

通讯员 小河 快报记者 金宁

小小耳鸣可能是疾病先兆

小王为提高英语整天戴着耳机练听力,这样坚持还不到一个月他就出现耳鸣。本以为摘掉耳机情况就会好转,但休息一周后,症状一点也没改善。小王到医院做了耳科常规检查,听力学测试,医生发现他蜗后有病变,随后又让他做了影像学检查,结果发现他患有听神经瘤,而这也是造成耳鸣的"祸首"。

其实,耳鸣就像疾病的预警系统,适时为人们敲响疾病的警钟,但像小王这样的患者,对耳鸣并未引起足够重视,常误以为是工作劳累、休息不够、耳机使用时间过长等原因造成的,所以延误了疾病的治疗。虽然耳鸣不是一种独立的疾病,但严重时它同样会影响患者的生活质量。张师傅长期受耳鸣折磨,每天只能强迫自己侧卧睡觉,他只要偏离了这个位置,耳鸣就会马上出现。因此,专家建议,如果耳鸣持续达到一定时间,特别是伴有听力下降、眩晕、头疼、肢体麻木等症状,一定要及时就医。

除疾病外,噪声也可引起耳鸣。初到噪声环境中工作的人,都会发生一时性的耳鸣和听力下降。这是听觉疲劳表现,离开噪声刺激经过休息,可逐渐恢复。但若常年累月接受噪声刺激,最终对听力会造成难以恢复的伤害。对青少年而言,长时间使用耳机易使鼓膜劳损,不仅耳朵会痛,还会造成听力下降,引起噪音性耳聋和耳鸣。因此,要预防耳鸣还要尽量避免噪音的伤害。

李鑫芳

降脂单靠吃鱼有误区

鱼肉中含有较多的不饱和脂肪酸,可以帮助降低胆固醇,很多人认为既然鱼肉这么好,那就尽量多吃,这其实是一种误区。

相对于其他肉类,如牛羊肉等,鱼肉的不饱和脂肪酸含量的确更高一些,但是别忘了,鱼肉同样也含有一定量的饱和脂肪酸,鱼肉吃多了,对身体有坏处的饱和脂肪酸也就进入人体。所以,千万别把鱼肉当做降胆固醇的药吃。

正确的吃法是,在食谱的肉类这一项上,增加鱼肉出现的频率,适当穿插着吃其他的肉类,但是每天吃肉类的总量不增加,以每天每人150克为佳。另外在鱼类里,海鱼的不饱和脂肪酸含量优于河鱼,选择时应有所偏重。

赵妍

我国耳病治疗取得重大突破——高科技黄金组合:看——

今天,耳鸣耳聋有救了!

2005年,在加拿大蒙特利尔举办的第26届世界自然医学耳病研讨会上,中国耳病研究中心主任骆升教授发表的"纯中药修复耳神经治疗耳病新进展"学术演讲引起到会的600多名世界耳病专家的强烈震撼。

骆教授指出,导致耳鸣耳聋的根本原因有两个:1是耳神经受损,2是耳神经群(中医称"耳脉")紊乱。而中国耳病研究中心联合中国医科大,以中国流传千年的耳病"血方"史药文化为基础,在中国20家国家指定的临床三甲医院的支持下,经过近20年和对3000多个耳病患者的临床治疗研究,终于研制出具有神奇疗效的纯中药"耳通三宝胶囊"。

骆教授进一步指出,"耳通三宝"治疗耳病疗效神奇的原因有两点:**1是独含"耳神经促生因子(EPT)",它可直接被内耳窝毛细胞和听神经细胞吸收,促使耳神经再生从而修复受损的耳神经;2是"耳通三宝"由21味珍稀药材组成,通过强肾舒肝、保心健脾来全面调理连通着这些内脏的耳脉。**所以服用"耳通三宝"当天就可以明显感觉到耳朵温热除湿、干爽通畅;7天耳朵就有点痒痛,像蚂蚁在爬,或耳闷耳沉等症状消失。最快15天、最慢45天就能迅速的消除耳鸣,2—3个疗程就能告别耳聋、耳鸣与人正常的交流了。

音药广审文第2008060048号

特约经销处
●南京市区:
鼓楼志信堂药店(市口腔医院旁)
康鑫药店(长乐路好又多超市对面)
南京药店(南京火车站西200米)
华悦大药房(新街口南站中山南路101号)
天使药店(珠江路291号百脑汇旁)
天悦药店(白下路222号)
汉中门九天药店(汉中路口高架桥下)
光华门大药店(御道街74号)
华江药店(山西路华江饭店旁)
百盛新药特药店(山西路苏宁电器旁)
百盛新药特药店(水西门车站旁)
下关药店(热河南路幼儿园对面)
人民药店(盐仓桥广场)
新民路药店(五所村车站旁)
龙江药店(龙江小区金瑞发对面)
好邻居大药房(迈皋桥华电路)
好邻居大药房(苏州路菜市场旁)
康顺药店(北京华联餐全店内)
颐丰堂药店(南湖路省中二院向南80米)
乐万家大药房(玄武区童卫路5号)
●江宁:颐年堂药店(新街口东山新医路15号)
颐年堂百家湖店(胜太路湖滨公寓大门口)
颐归堂药店(美岗江景家园)
九天药房(岱路口)
●麒麟:森仁堂药店(麒麟门步行街西NO4-6)
●汤山:利友大药房(工人疗养院对面)
●栖霞:和燕路药店(晓庄车站)
悦和大药房(龙化门栖霞医院对面)
九天药房(炼油厂农贸市场旁)
康悦大药房(栖霞五福家园)
香海大药房(摄山星城商业中心17-15号)
●浦口:人民药店第二十八分店(浦六路奥林生活广场)
康福来药店(服装城一楼)
祥瑞药店(江浦街中圣南街)
●大厂:人民药店第九分店(易初莲花超市对面)
十村药店(中信银行对面)
●六合:泰山路药店(人民医院对面)
●溧水:健民药店(人民医院对面)
●高淳:筑康药店(温州商贸城016号)

"耳通三宝"组方源自战国"血方"

相传战国时期,齐王因年老加多年号角征伐沙场,患耳聋耳鸣,多方求治无效后却被一位叫做三宝的江湖郎中用人参、灵芝等21味药材组方治愈。齐王害怕郎中将来会给其他国家的王治病,就下令凶残的将郎中三宝推进了火炉杀害了。三宝早知必死,暗中咬破手指,用鲜血在内衣上写下了药方,并利用死前更衣的机会,将血衣传给了后代,后世尊称为"血方"。

"血方"的组方药材达21味罕见之多,能同时调理连通着"耳脉"的肾、肝、脾、心等内脏,所以后世药王孙思邈以及现代的药师和专家学者,都一致公认"血方"是调理耳脉,治疗耳聋耳鸣的最好"调药"。"耳通三宝"就是以"血方"为基础,又经过现代科学改良升级了疗效后,研制成功的能真正全面治疗耳聋耳鸣的特效药。

特别提醒:"耳通三宝胶囊"与赠送的耳通磁珠贴(生物静电波穴位疗法)是治愈各种原因引发的耳鸣、耳聋症状的特效黄金组合,是内服加外用,不仅能修复耳神经、清除坏死细胞,同时起到营养耳部神经、活血通络、滋补肾脏、强力激活坏死的耳神经纤维细胞再生,使听觉彻底恢复原生态!

国药准字Z14201700

耳病康复热线 025——
84647811 84646522