

自己动手,睡眠不愁

按摩这些穴位助你一夜好眠

睡不着、睡不香、睡不够……我们与睡眠的关系从没这么纠结过。你还在为这烦恼吗?别叹了口气,赶快动起手来,让你的穴位也加入到“拯救睡眠”的队伍里来吧。本期记者专门采访了南京市中医院推拿科周伟医生、针灸科陆瑾主任,并整理了部分“学习心得”,有需要的朋友快来分享吧。

胃肠不好也会让你睡不好

造成你睡不好的原因有很多,所以首先要明确诊断,以排除一些器质性疾病,比如脑、心血管疾病。其次,“心病还须心药医”,失眠多由精神状态不平和致,所以你还要学会自我调节压力。再者,你要重视其他可能引起失眠的疾病的治疗,饮食烟酒控制适量。说到饮食,它对睡眠的影响也不容小视,中医说“胃不和,则卧不安”,所以晚餐少吃容易让胃不安稳的食物,比

如大豆等产气食物、辛辣刺激之物、高油脂的肉类及蛋糕点心,也不要暴饮暴食,以免就寝时肠胃还在透支工作。有些睡不着的人会借酒入睡,可能这样一两次效果不错,但从长远来看,它对睡眠的最终影响是不利的。

热水洗脚吃补药

足部被中医认为是人体的根,很多重要的经脉的起止都在此,所以才有了“热水洗脚吃补药”等经验之谈。睡眠不好的人不妨在临睡前用热水浴足,同时适当按揉相关穴位,会促使热气顺着经脉上行,起到更好的效果。

太溪穴:在足内踝,内踝与跟腱中点处(差不多是两者之间的凹陷处)。

三阴交穴:内踝高点向上4横指(就是你自己用手指来量,大约4根手指的宽度),胫骨内侧面后缘。



行间穴:位于足背侧,大脚趾、二脚趾缝端凹陷处。

足三里穴:外膝眼下三寸(相当于4横指)。可以这样找它——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是足三里。按揉足三里穴有调节胃肠功能之效。

快报记者 李鑫芳

时尚病 个性小纹身引发皮肤病

为追求更加个性化,小倪2年前在一家私人专业纹身店埋下了病根,22岁的小伙子夏天再热都不敢把胳膊裸露在外,且皮肤奇痒无比,无法安睡。记者近日从南京市第一医院门诊皮肤科获悉,该院接诊了一位因纹身引发严重皮炎患者,接诊医生说,像他这样因化学物质进入人体内引发的皮肤病患者极为少见。

据该院皮肤科许惠娟主

任介绍说,皮肤是人体的第一道防线,能抵御外界机械性、物理性、化学性刺激的伤害和病原微生物的侵袭对于人类的健康有重要作用。而纹身却破坏了这道防线,使人体抵御各种刺激的能力下降,特别是容易招致细菌感染。纹身师大多不懂医学,文刺时消毒不严格或者根本不消毒,当针尖刺入皮肤后,细菌等病原微生物随之带入机体,引起各种感染性病

病,如疖、痈、丹毒、脓疱疮等。如果创面面积大、细菌毒力强,或在血液中生长繁殖,还会患败血症而危及生命。小倪检查结果显示他是疤痕性皮肤,时间长了也许会好些,要么就进行植皮手术。专家提醒一些盲目追随另类风潮的青少年朋友在选择纹身时一定要去正规的有医疗保证的单位,以免在追求美丽的同时把疾病引上身。

通讯员 徐骏 快报记者 金宁

美肤窍门 控油真理:多喝水?

天一热满脸的油光又活跃起来,即便你一天洗十次脸,贴一百张吸油纸,似乎都遏制不住它的嚣张。“出油问题并非一天形成,错误的护肤习惯,不良的生活方式都会摧毁皮肤防线。”江苏施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任介绍,正常肌肤的油脂和水分应处于一种平衡状态,如果只是简单地将皮肤表面的油分洗去或吸掉,会造成水油分泌不平衡,反而会刺激皮脂腺分泌更多的油脂。另一方面,天热

时皮肤表层水分蒸发加快,细胞中的水分容易流失,造成皮肤干燥,为保护皮肤,感到干燥的皮脂腺会分泌更多油脂,从而使皮肤陷入水油失衡的恶性循环中。从这个角度说,补水才是控油的关键。

“补水的方式有多种,首先最简单的就是多喝水,其次才是使用一些有保湿作用的护肤品。”其实,补水不仅是控油,也是为你秋天的皮肤着想——夏季高温“透支”了皮肤中的水分,如果不做好补

水工作,到了秋天皮肤会感觉更干燥。除补水外,科学洁面也很重要。一方面不要频繁使用磨砂产品,一天洗脸不超过三次,另一方面也要保证清洁到位,毛孔不被堵塞。特别是男性朋友,洁面时要注意发际线、两颊这些常疏于清理的部位,以免残留的泡沫混合油脂附着在皮肤上堵塞毛孔,造成额头、两颊油光不断。“当然,不规律的生活方式也是影响你控油成败的重要因素。”

快报记者 李鑫芳

专家观点

尿路感染 谨慎使用抗生素

尿路感染是夏季女性的多发病。如果你在夏季的某一天出现了尿频、尿急、尿痛的症状,有时还伴有腰酸和小腹胀痛,那么你十有八九是患上尿路感染了,而尿路感染的药物治疗一定要合理。

尿路感染一般吃两天药症状就可减轻,但病并没完全好,还应继续治疗一到两周,尿常规化验连续两到三次完全正常,才可停药。否则,尿路感染如果治疗不当,易转为慢性。严重者甚至引起败血症和感染性休克等严重并发症,慢性肾盂肾炎还可导致慢性肾功能衰竭。患病莫盲目用药,平时在家里储存一些常备用药,如三金片、板蓝根等。

目前用于治疗尿路感染的西药一般为抗生素,作用快但副作用大,长期服用易产生耐药性。因此,患者必须在医生指导下谨慎使用抗生素。大多数仅有症状,没有发热、血象升高的尿路感染患者完全不必应用抗生素。而中药除了清热利尿、拮抗细菌外,还具有扶正祛邪、改善体质、适合长期使用的优势。因此患者可选择中成药或中药汤剂进行治疗,尤其对那些反复服用抗生素无效、产生耐药性的患者更合适。中医药的综合治疗优于西药,一方面中医药合理应用可以有效控制疾病的迁延、复发,另一方面又可以把西药的毒副作用降到最低。比如由金樱根、金刚刺、金沙藤等地道中药材组方而成的三金片,具有养治结合的优势,能较快改善尿频、尿急、尿痛等尿路刺激症状。为减少尿路感染反复发作,患者在症状消除之后最好能按照医嘱或药品说明书再巩固一疗程。而就诊于中医科,医生根据病情予口服汤剂治疗效果会更好。

江苏省中医院肾内科 刘志会 孙伟

身体前趴一寸 颈椎压力加倍

走路时,喜欢低着头;开车时,身子会不由自主地往前趴;工作时,脖子总向前倾……你会经常做这些小动作吗?近日,英国研究指出,身体向前趴一寸,颈椎压力增一倍,这个研究说明了姿势和颈椎的密切关系。

与胸椎和腰椎相比,颈椎的活动范围大很多。在接受《生命时报》记者采访时,解放军306医院骨科主任马华松指出,低头和仰头颈椎可前伸60°,左右旋转角度为70°—90°,侧弯达到45°—60°,这叫颈椎生理曲度。随着年龄的增加,颈椎活动的范围也会逐渐减小。

颈椎在正常屈伸的过程中,所承受的压力也就有一个脑袋的重量,如果往前倾,超过了正常的屈伸角度,其承受的压力就会加倍,时间一长,颈椎就容易疲劳,长期如此,会出现颈椎疼痛,导致颈椎病,身体活动也会受到影响。

马华松建议,不管在什么情况下,都要使颈椎保持轻松舒适的状态,切忌身体长时间往前倾。看书、电视、电脑1—2小时,就应该起身活动一下,做一做颈椎保健操:背靠椅子靠背上,将头自然向后仰上几分钟;或两手交叉放在头后,让头缓慢地往后仰,双手用力往前推,使头手较劲。如果出现颈部、肩胛酸痛麻木症状,最好及时就诊。 辛华

七旬老人颈部流脓卧床不起 耳鼻喉头颈外科成功救治

2009年7月,南京同仁医院耳鼻喉头颈外科的专家门诊接到一个特殊的求助电话。电话来自常州,一名患者家属试探地问,家中有一名老人颈部肿胀,流脓两月,已经卧床不起,当地医院治疗了很长时间但效果不好,朋友向他们推荐了南京同仁医院。

■病例回放

了解情况后,南京同仁医院耳鼻喉头颈外科的于振坤教授当即表示要看患者的检查结果及病历。几个小时后,家属将患者的CT结果送往医院。原来患病的是79岁的邓奶奶,2个月前她出现咽痛,但没找到明显诱因,有过一过性晕厥,在当地医院接受抗炎治疗,渐渐出现颈部咽部肿胀,颈部出现了破口往外流脓,肿胀向全身蔓延,用了很多抗炎药但病情一直在加重,进过ICU,现在已经卧床不起了。考虑到邓奶奶病情严重,年龄大且病因尚不明确,随时有生命危险,于教授向家属表示可以来医院尝试性治疗。

■诊治经过

邓奶奶入住南京同仁医院耳鼻喉头颈外科病房,神智尚清楚,但反应较差。医生为她进行了详细查体:颈部肿胀,左侧颈部有瘻口,并有白色脓液流出,左侧腋下至背部肿胀。双侧下肢及脚背水肿明显,纤维喉镜下见左侧咽部有一溃疡样物,表面有脓性分泌物,取病理排除肿瘤疾患。随即下病危通知,进行抗炎支持治疗。住院初期,耳鼻喉头颈外科专家为邓奶奶进行了多方会诊。经过详细分析论证后,诊断为颈部重症感染、败血症、低蛋白血症。虽然邓奶奶

已于外院进行过多种抗炎药物治疗,但培养仍有细菌。呼吸内科主任考虑其全身状态差,给予其输血浆及白蛋白,积极纠正患者的全身状态,监测肝肾功能,纠正血糖。胸外科的主任对其进行胸水检查指示需停止经口进食以免加重纵膈感染危及生命,为此医院营养科为邓奶奶配制了专门的鼻饲营养液。分泌物培养结果显示:弗劳地枸橼酸杆菌及白色假丝酵母菌,两者均为条件致病菌,耳鼻喉头颈外科的专家为患者加用了抗真菌药物。经过积极治疗,邓奶奶背部肿胀明显好转,并在全面监护下接受了颈部脓肿切开引流。之后不久,邓奶奶精神状态好转,可下床活动。7月25日家人带着她满意出院。

■背景介绍

于振坤 耳鼻喉头颈外科主任、睡眠呼吸诊疗中心主任、主任医师、教授,首都医科大学耳鼻喉头颈外科博士研究生导师,北京同仁医院博士后、美国 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center 博士后,曾任北京市耳鼻喉科研究所所长、北京同仁医院头颈外科主任。曾获北京同仁医院耳鼻喉头颈外科学术骨干、北京市科技新星、跨世纪人才、北京市卫生系统科技能手等称号;北京同仁医院专家委员会委员;现任中国抗癌协会头颈肿瘤专业委员会常务委员、《中国耳鼻喉—头颈外科杂志》编委、江苏省医学会耳鼻喉科学分会副主任委员。擅长耳鼻喉头颈外科复杂手术的外科治疗及阻塞性睡眠呼吸障碍的诊治。

南京同仁医院耳鼻喉头颈外科 胡慧英

五官整形

栏目支持:江苏施尔美整形医院 整形美容中心
求美信箱: sem@jsssem.com

隆下颌手术安全恢复快 义乌读者:

我的下巴比较短,请问隆下巴安全吗?
施尔美医院整形外科陈超主任:

下巴短小表现为下颌骨呈收缩状态,面部缺乏立体感。很多人总觉得自己没别人漂亮,说不出哪里是缺陷,却没意识到是下巴短小造成的。隆下颌手术是一项技术成熟的小手术,通过假体的植入使下颌增高或微微上翘,从而达到协调整个面部比例的效果,该手术不仅安全而且恢复快。

酒窝再造术很简单 铜陵读者:

你好,我想问问有没有做酒窝的手术啊?
施尔美医院整形外科刘道功主任:

您说的手术叫酒窝再造术,是可以做的,手术原理也很简单,是在口腔内的黏膜上做一微小切口,去掉少许肌肉和脂肪组织后缝合即可。酒窝成形术后三个月,酒窝形态会变得愈加自然。酒窝虽美,但并非人人适宜,酒窝再造术特别适用于面部较丰满者,点缀二个酒窝能使容貌更加甜美。

歪鼻矫正术固定很重要 景德镇读者:

我上个月踢球把鼻子撞歪了,现在能来治疗吗?
施尔美医院整形外科宋茂启主任:

如果因外伤引起的歪鼻,则必须半年到一年后,创伤局部组织增生已稳定的情况下,

才能手术矫正。纠正歪鼻手术并不复杂,对于软骨部偏斜,只需在鼻孔内做切口切除过多的软骨、复位,术后做好固定即可。对于骨部偏斜,只需将鼻中隔和两侧鼻骨都分离开,重新组合固定。术后肿胀一周左右,歪鼻矫正术后应注意塑形固定。

上睑下垂治疗方法因人而异 嘉兴读者:

医生,我眼皮有点下垂,请问能治疗吗?
施尔美医院整形外科徐新鹤主任:

上睑下垂既影响视力、妨碍美观,又无药可医,因此必须通过手术治疗。通过多年的临床经验证明,手术治疗方法有上睑提肌缩短术、额肌筋膜悬吊法、额肌瓣法等。由于上睑下垂的原因及具体情况各异,还可能合并有其他眼部异常,因此,必须根据患者不同的情况来选择适当的术式。此外,一定要选择正规的医疗机构和经验丰富的整形医师,才能保证您的手术安全和效果。

厚唇改薄术疤痕看不见 宣城读者:

嘴唇太厚,想变薄些,有这样的手术吗?留下疤痕吗?
施尔美医院整形外科李彤彤主任:

您说的是厚唇改薄术,是在上下唇红唇皮肤与粘膜交界处,切除一条口腔粘膜和肌肉并缝合切口,使厚唇变薄。唇部血液循环丰富,恢复非常快。该手术切口疤痕隐藏在口腔内,效果理想。

咨询: 025-84488400 热线: 800 828 9950 精致五官·自信相伴

金陵男科医院

男科·妇科·不孕不育

亚训男科科学科研协作中心
国家司法部门指定的男女性功能司法鉴定单位
江苏省首批批准开展“夫精人工授精(AIH)”单位

中国男科老字号

医保定点医院

全面实行预约挂号服务 知名专家坐诊
“一医一患一诊室”全日制专科医院

- 1 夫精人工授精(AIH)辅助生育技术
- 2 NEVA和Figiscan性功能检测系统
- 3 Biofeedback生物反馈性功能恢复系统
- 4 金陵II型型茎背神经选择性脱敏术
- 5 以色列MACRO精子质量分析系统
- 6 可膨胀性阴茎假体(三件套)植入术
- 7 特色中药前列腺腔内高压灌注法
- 8 精索静脉曲张高位结扎术
- 9 光子红外定向生殖感染康复治疗
- 10 微创男性生殖整形手术
- 11 CO2激光微创整形包皮环切术
- 12 尿道下裂修补整形术
- 13 915高频微波前列腺介入疗法
- 14 腔内介入电化学前列腺增生治疗法

网络预约挂号: <http://www.zhnk.com>
汉中门129号(街街口凤凰西100米) 雨花东路47号(雨花东门站)
(025) 84711780 52429212 878144940 840657298

吃助消化药 水别太热

服用助消化类的药物时,除注意对症、按时用药外,对饮水温度也有要求。郑州市第三人民医院药剂科主任王慧敏提醒说,与其他药物不同,助消化类药物含有消化酶或活性菌类,送服水温超过40℃会使其变性失活,降低药效。

因此,送服助消化类药物最好用凉开水,这类药物主要有含消化酶的酶片、胰酶片、胃蛋白酶合剂;含活性菌类的有乳酶生、整肠生、妈咪爱、酵母片、丽珠肠乐等。此外,维生素C、止咳糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏及胶囊类药物,也不宜用40℃以上的水送服,否则会使药效下降,影响治疗效果。

服用消化道黏膜保护剂时不宜多饮水,尽量在药物高浓度下发挥对胃黏膜的保护作用。

一文