

(上接 B17 版)

秋季咋保健 来看看这里

关注五:养胃

深秋你用哪种方式“安胃”

天凉了,胃也会给你闹情绪。所以选对“安胃”方式很重要。都有哪些方法可供参考?江苏省中西医结合医院消化科副主任医师陆敏为你支招。

A.防秋凉。秋季养生虽说要“秋冻”,但腹部要保护好,以免肠胃受凉。尤其是立秋以后,凉食也应减少摄入。防秋凉的同时还要防秋燥。这时可多吃新鲜果蔬,比如柿子、冬枣、葡萄、菠菜、萝卜、芹菜等。

B.你不高兴,胃也不高兴。当你精神萎靡时,茶饭不思,心情愉快时,食欲倍增。其实,这不光是你的情绪,更是胃的情绪。所以养胃,除了讲究吃,保持规律生活、充足睡眠,还要有好心情的助力。

C.不要吃刺激的和难消化的,像韭菜,它是大热的,和辣椒、大蒜一样属于有刺激性的,糯米、香芋味道虽好,但不易消化。

D.药物预防。有溃疡病史的,可提前吃点胃黏膜保护剂,如达喜咀嚼片;预防胃出血,可吃抑酸剂,如奥美拉唑;反流性食管炎的,可吃吗丁啉以助消化;胆囊炎的,可吃消炎利胆片;有慢性萎缩性胃炎的,可以到医院开点中药汤剂。

E.运动也能帮你“安胃”,如慢跑、快走,但运动不能过度,要结合个人体质,量力而行。

推荐饮食:菱角、红枣、白米煮粥喝,可调节胃肠功能;银耳、冰糖,煮水,可养阴防秋燥;感觉烧心的,可用猪肚、丁香、麦冬煮粥;秋季腹泻的,可用山药、莲子、百果煮粥;便秘的,可喝点蜂蜜加白芝麻;溃疡出血的病人病后调理,可用黑木耳、白术、柿饼煮粥。

关注六:感冒、中耳炎

擤鼻涕方式不对小心中耳炎

天冷了,孩子难免会感冒。感冒了,也难免会流鼻涕。解放军第八一医院耳鼻喉科副主任医师梁伟平提醒家长不能轻视这些习以为常的小细节。像擤鼻涕,看起来是件小事,实则关系重大。你的孩子是不是喜欢紧捏双侧鼻孔,用力擤鼻涕?如果是,那从现在开始就纠正他。这样擤鼻涕可能会将炎性鼻涕挤入鼻窦引

起鼻窦炎,或挤入泪管引起眼结膜感染,严重的甚至挤入咽鼓管引起中耳炎。不少急性化脓性中耳炎就是因为擤鼻涕方式不对造成的,它一般可在数小时内引起耳膜穿孔。

正确的方法供你参考:用手指轻轻堵住一侧鼻孔,然后用另一侧将鼻涕向外“呼”出。或把鼻涕吸到嘴里,从口中吐出。不管使用

何种方法都不要用力过猛,用力程度以耳朵听不到嗡嗡声为宜。如果实在擤不出来,可在医生的指导下使用一些血管收缩剂。注意,原则上血管收缩剂连续使用不得超过7~10天,否则极易引发药物性鼻炎,增大治疗难度。切忌不要随便给孩子使用成人药物,因为有些药物是成人常用药,但却能给幼儿带来严重副作用。

关注七:家庭推拿、感冒咳嗽

为了孩子你快来学两招

每到季节变换时你都会为孩子的身体担心,那今年为什么不为孩子学两招以备不时之需。南京市中医院推拿科周伟医生为你支招。

感冒

A.让孩子坐着,用你的拇指、食指按揉风池、风府穴,3~5分钟。风池在后颈部,差不多在耳朵后发际下的凹陷内,左右各两个;风府也在后颈部,在两个风池穴连线的中点,你可以顺着后脑勺往下摸,在后脑的正下方可以摸到一处凹陷,这差不多就是风府穴。

B.用中指按揉大椎穴1~3分钟。你可以这样找到它——孩子低头时你可以在后颈部摸到一块隆起的

骨头,这块骨头下的凹陷处差不多就是大椎穴。

咳嗽、哮喘

A.孩子仰卧,家长伸出右手,拇指与其他四指分开,成90度,在孩子胸部,沿肋间隙左右推动,从上至下3~5分钟,力量要轻柔。

B.孩子俯卧,家长用右手掌心在其背部轻揉5~10分钟;中指稍用力按揉天宗穴(相当于肩胛骨中点凹陷处,左右各一);用小鱼际(手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,大拇指一侧称“大鱼际”,另一侧称“小鱼际”)沿孩子的脊椎胸段(差不多就是背部)反复擦揉,以局部皮肤温热为度;左右握起孩子的

脚踝,用右手掌心擦足底至局部微烫,同时可用拇指按揉涌泉穴(相当于脚底前1/3凹陷处)1~3分钟,也可在睡前用热水泡脚。

特别提醒:咳嗽有急性和慢性之分。急性的,可按揉列缺,它差不多在手腕内侧(大拇指侧下),能感觉到脉搏跳动之处。或者按揉合谷穴(就是虎口,在拇、食两指之间凹陷中)1~3分钟。慢性的,首先要明确诊断,以排除一些器质性疾病。像长时间干咳、痰里有血丝、低热、胸闷、胸痛明显的一定要及时重视。有痰的,除按揉列缺和合谷外,还可外加丰隆穴(当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤

关注八:运动损伤

生长发育期别从高处往下跳

秋高气爽更适合运动,但运动不当会让你更受伤。南京鼓楼医院骨关节病科蒋青主任提醒,尤其是正处于生长发育期的孩子,不当运动造成的伤害可能会影响到他们今后的身高。比如从高处往下跳,把骨骺损伤后,治疗不及时容易影响孩子长个子,甚至造成畸形——骨骺是孩子骨骼生长“发源地”,就像树的树根一样。至于老人,如果要锻炼可以选择在平坦的路面上步行,不建议爬山——老年人多数有退行性关节炎,

而爬山是加重关节磨损的运动。以前不经常锻炼的,不要突然增加运动量,应量力而行、循序渐进,强身健体不是运动强度越大效果就越好。

运动时不小心扭伤应该冷敷还是热敷?在没有特殊情况的前提下,在两天之内应当冷敷,三天之后热敷。为什么不能马上热敷?因为热敷会使受伤局部温度升高,促进血液循环,肿痛加剧;如伤处有血管破裂,会增加出血量,造成以后血肿吸收困难,延缓恢复过程。 快报记者 李鑫芳



(资料图片)

的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下8寸差不多就是丰隆,3寸相当于四横指)。干咳的,外加太渊穴(在列缺穴下,用三根手指衡量的位置)。

男人ED,吃补药能行吗

自“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”男科前沿技术临床推介在南京建国男科医院开展以来,各类男科疾病求诊患者纷至沓来,据海峡两岸医药卫生交流协会、台北医学大学现场统计的数据显示:功能障碍疾病(ED)占总门诊量的25%。男科专家介绍,当前男性功能障碍威胁众多男性健康,主要因为男性承受着巨大社会压力和心理压力,生理问题每况日下,对于男人而言,“性”趣不再,苦不堪言。

规范治疗 摆脱疾病困扰

37岁的高先生,身为上市公司高管,事业成功,妻子娇媚可人,夫妻恩爱,结婚七年仍如热恋般甜蜜,在别人眼中的幸福一家。近日,竟然传出了他要离婚的消息,熟悉他们的人不禁愕然。原来高先生患有阳痿长达四年,期间一直不好意思到专科医院治疗,后听说某壮阳药、特效药效果好,即服用了近两年以维持性生活,但经常出现恶心、头晕,导致心脉混乱。

9月中旬,高先生得知“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”中两岸优质男科技术在南京建国男科医院临床推介后,赶来就诊。

接诊专家南京建国男科医院功能障碍诊疗中心丁学刚主任为其进行血常规、阴

茎海绵体试验及阴茎动脉血流测定等相关检查,检查结果显示其属于混合性ED,仅靠药物无法治愈。

由于高先生病情复杂,丁主任为其制定了心理、饮食、物理治疗相结合的治疗方案,并配合“动脉血管激活技术”规范治疗。听了专家制定的规范的治疗方案后,高先生当即表示接受治疗,还激动的说:“没想到在家门口就能享受到两岸优质男科技术的治疗,真是太高兴了。”

在接受一个疗程的治疗后,高先生明显感觉下身有力,可以维持正常的勃起。这时,丁主任告诉他,就他目前的情况来看,治疗效果很好,再坚持一段时间巩固治疗,就可以痊愈。

功能障碍 女人护“夫”很重要

南京建国男科医院功能障碍诊疗中心丁学刚主任指出,临床上ED分为心理性、器质性和混合性ED,治疗必须区分类型,辨证施治。

例如另一位患者,骆先生,事业有成,一次性生活中被妻子冷嘲热讽后,从此性生活中不能勃起。期间曾去过多家医院治疗,也按照医生的吩

咐试过很多方法,虽有欲望但就是不能成功,家庭几度面临解体。现在的他长期生活在自卑的阴影中,觉得生活毫无意义,工作也没有心思。

丁主任经过分析后确诊其属于心理性功能障碍,由于妻子的言语刺激,导致心理压力巨大,偶尔一次性生活失败后,便就觉得自己患有性功

能障碍,从此一蹶不振。

对于他的治疗,丁主任采取了心理治疗和行为治疗相结合,并告诉他偶尔的性生活失败也属正常现象,这时另一半的理解、鼓励、关心、体贴起到了至关重要的作用,在随后的治疗中,骆先生的妻子非常配合,夫妻俩终于找回了丢失已久的激情。

专家提醒:看病需对症,不能盲目用药

不少男性出现ED后往往选择补药进“补”。而补药中的激素,虽能在短时间内产生高度的生理亢奋,同时也会直

接破坏性地刺激人的神经系统,严重伤害人体机能,长期服用更会加重病情,甚至引发并发症。南京建国男科医院丁

学刚主任建议ED患者慎服或立即停掉药物,及时到专科医院规范治疗,以免造成永久性ED,遗憾终身。

治疗ED技术亮点

“动脉血管激活技术”是集现代计算机自动调控、电脉冲刺激、磁场辐射技术于一体,具备针灸、药离子导入、负压吸引等多种综合治疗方式。针对性调节性神经及性腺轴,

同时调节阴茎动脉血管上皮细胞功能,使血管适度扩张,增加血流量,激活海绵体动力,对于男性性功能的康复治疗具有极佳的整体疗效。

该技术在南京建国男科

医院临床应用以来,已治愈男性功能障碍患者逾万例,患者满意率达98.4%,受到患者及男科同行的一致认可。

刘毅

□技术推介专家名片



丁学刚
副主任医师

南京建国男科医院功能障碍诊疗中心主任,南京医学会男科分会委员,江苏省首家性功能障碍司法鉴定实验室创始人之一。专业从事男科学研究十多年,在全国首创“夫妻性和谐门诊”、“同性恋门诊”。
门诊时间:8:00-21:00
咨询热线:025-52238888
网址:www.jg91.com

)))相关链接

在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,台北医学大学与南京建国男科医院在今年联合启动了“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”,两岸专家共同筛选出8项男科前沿技术在临床推广、指导、规范应用。服务年启动以来,临床规范应用的男科技术受到业内专家的高度肯定和赞誉,从患者满意度调查反馈的情况来看,这些技术的临床疗效受到患者的一致认可。

为了让更多男性受益于男科前沿技术,海医会、台北医学大学决定通过“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”继续将两岸男科前沿技术在临床推介并规范应用,造福两岸男性同胞。

动脉血管激活技术
治疗功能障碍