

健康100 精彩活动邀你参加

女性健康短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至：
13512510192
(发送01元/条，接收免费)

主办：江苏省女性健康关爱中心



冬季如何使用膏方滋补

就热度大涨，咨询的读者络绎不绝，所以本周四我们将邀请有着30多年开膏方经验，出身中医世家的著名中医肾病专家王钢教授为大家答疑解惑。

对于膏方滋补，民间一直有“补身先补肾”的说法，王教授表示确有此道理。我国肾病中医学宗师邹云翔教授认为：肾脏之元阴元阳是人体最宝贵的物质和最重要的功能，对人的生长发育、疾病预防、健康延年都非常重要。因此在养生保健、抗衰老的辩证论治膏方中，首先应“补益先天之本——肾”。女性从肾补身，可增强卵巢功能，延

缓内分泌功能衰退，缓解更年期症状。男性从肾补身，可改善精力不足、盗汗失眠、性功能衰退等症状。其次，膏方还应“调理后天之本——脾”，以强后天而养先天。

四大虚症对症下药区别进补

气虚：主要为神疲乏力、气短等乏力症群。

代表补品：人参，包括西洋参、白参(生晒参)、野山参、红参(朝鲜参、高丽参)等。

血虚：相似于现代医学的贫血症，指经常出现头晕、眼花、面色萎黄、失眠、多梦、月经过多等症。

代表补品：阿胶、当

归等。阿胶又叫“驴皮胶”，被称为“补血圣药”，性味甘平，具有补血止血、滋阴润肺等功能。

阳虚：一般是指除了气虚症之外，还有畏寒、怕风、四肢发凉等症状。

代表补品：鹿茸、仙灵脾、菟丝子等。鹿茸的壮阳功能较强，可磨粉或浸酒后服用。

阴虚：主要体征表现为形体消瘦，午时面色潮红、口咽少津、手足心热等。

代表补品：地黄、首乌、山萸肉等。地黄滋补肾阴，是著名补肾阴方——六味地黄丸中的一味重要药。

李鑫芳 整理

时间：11月26日下午2:00-3:00

主题：冬季膏方——补身先补肾

嘉宾：南京博大肾科医院院长、国务院特殊津贴专家王钢教授

参与方式：登录都市圈网http://tv.dsqq.cn/即可观看提问。肾病患者如有冬季保健治疗上的疑问也可提问。

膏方——补身先补肾

每年一到冬季膏方



不少睡眠与心理调节不良有关

打96060预约座位，讲座现场奥林匹克皮业有限公司会有精美礼品赠送给读者。

在“健康100”讲座主题的征集中，“失眠”是被推荐次数最多的几个话题之一。所以，本周日下午我们将共聚快报一起交流提高睡眠质量的方法。南京市脑科医院医学心理科李箕君主任将受邀出席，如果你或家人有睡眠方面的难题，不妨拨打96060

预约座位，现场咨询专家。

关于失眠，李箕君说，就像发烧一样，它只是心理或生理疾病表现出的一种症状。要想治疗失眠找出原因是关键。以最常见的“情绪干扰”性失眠为例，它是由于平日压力过大，情绪久久不能平静，才致夜夜难眠。要解决这种失眠，必须消除干扰因素。比如请专业心理咨询师进行疏导，找出压力大的原因，对症舒缓情绪、缓解压力。而由生

理原因引起的失眠，则要请医生查出身体疾病。疾病治好了，失眠症状也会随之好转。何谓高质量的睡眠？它有三个标准可参考。一、入睡时间不超过半个小时；二、有梦没有梦都可以，但是不能有噩梦；三、无论睡眠时间多长，睡醒后要觉得解乏、精力充沛。如果一个人的睡眠持续不能满足这三个标准中一个以上的话，就要小心出现了睡眠障碍。

快报记者 李鑫芳

时间：11月29日下午2:30-4:00

主题：远离失眠，提高睡眠质量

嘉宾：南京市脑科医院医学心理科李箕君主任

地点：现代快报社八楼会议室

参与方式：读者可拨

前列腺、ED等男科病应在阳光下被关注

「日前，在全国各大影院热映的国产影片《倔强的萝卜》以其搞怪逗笑、富有新意的故事情节受到了观众的好评。笔者在观看影片时注意到这样一个情节，大伟与女友小云亲热时，总感“力不从心”，为了在女友面前摆出大男人的姿态，不被女友嘲笑，大伟悄悄寻求应付办法，其间出现的种种状况令人在捧腹大笑之余又不免陷入沉思，难道在现实生活中功能障碍(ED)等男科疾病真会让当局者如此羞涩、让旁观者如此轻蔑？」

搞笑情节折射大众观点 男性不该回避健康问题

在观看《倔强的萝卜》时，有一个情节令很多观众都忍不住大笑起来。影片为大伟取了个戏谑的名字，女友口口声声叫他“伟哥”。伟哥与小云打算过年回乡结婚，小云还憧憬着“生一个男娃娃和一个女娃娃”，原本顺利的事却因伟哥的“不伟”闹出诸多笑话。为了不被女友看扁，伟哥寻求江湖郎中的帮助，此时“大力神”三个字映入眼帘，郎中拿出一个药瓶信誓旦旦地说，“一般的病这些药都能治，像你这个病就得搞它，绝对好使。”只三两句话功夫，伟哥就掏出了一百元。此时一位路人对着郎中说“神医啊，神医你还坐轮椅，骗子，全假的。”可伟哥还是羞愧的买了药闪电般消失在人群中。

伟哥悄悄用药后努力了许久，依然“力不从心”，当小云问他是不是有毛病时，伟哥

以及羞涩、回避男科疾病的态度着实到了令人担忧的地步。

夫妻整日吵吵闹闹 竟不知祸起男科病

现实生活中回避男科疾病、盲目用药到底有多大危害？笔者就此走访了(江苏站)普查专家丁学刚主任。丁主任首先给笔者看了一组中国性学会昨天公布的数据：普查开展近一个月，已有四千余名男性参与，检查并确诊各类前列腺疾病、性功能障碍、不育症、早泄、包皮包茎、泌尿感染、精索静脉曲张等男科疾病3379人，申领吴阶平医学基金会治疗援助基金百余万元。看完这组数据，记者不禁感叹原来男人是如此脆弱。丁主任还通过一个临床病例讲述了不少不规范治疗的危害。

家住淮安清浦区的李跃(化名)与小玲经过1年的热恋，如愿组建了幸福的小家庭。无奈婚后夫妻生活时，李跃总是不到一分钟就匆匆收场，小玲也总感意犹未尽，李跃心想可能是没经验，紧张所致，过段时间就会好的。半年的夫妻生活每次都这样草草结束，小玲把这事告诉了婆婆，婆婆说可能是因为“肾虚”，要多吃点好的，再买点补药补补。于是小玲搜罗了一堆补肾的食品和药品让李跃服用。可惜辛辛苦苦折腾几个月不见起色不说，李跃还夜夜失眠，甚至患上了胃病。李跃开始拒绝吃补肾药品，只是每次性生活前偷偷服用壮阳药，时日一长，李跃经常说没力气，还头晕目眩，甚至离开

了药物，连正常的勃起也消失了。小夫妻俩开始觉得这是正常情况，也许每对夫妻都这样。可眼见朋友们纷纷荣升父母时，小玲再也按耐不住了，不断埋怨李跃身体不好，此后小夫妻俩争吵不断，小玲甚至提出了离婚，闹得连亲朋好友都知道了。当朋友得知他们竟为这事闹得不可开交后，就开始数落李跃，并让他趁早到(江苏站)普查现场检查清楚，不能稀里糊涂就失去了幸福。

抱着对美满家庭的渴望，李跃来到南京建国男科医院。接诊专家和他做了充分沟通，并为其做了阴茎背神经敏感度测定后，确诊其属于敏感型早泄。专家针对其病情制定了一套完善的治疗方案：应用最适合的男科前沿技术“阴茎敏感神经降低术”治疗。日前，李跃来医院复诊时，各项检查指标显示术后恢复良好，李跃欣喜的说：“幸好来参与健康普查，不然被这病害得无子嗣，就真哭笑不得了；另外还免了检查费，手术费也申领到500元援助基金，感谢普查单位！”

丁主任分析，由于李跃夫妇未能正确认识疾病，而是选择盲目用药，导致了一系列并发症。临床上我们也经常遇到类似病例，受传统观念影响，或者健康意识的缺乏，还有些男性明知患病，还一味回避，甚至寻求不规范医疗，以致错过了最佳就医时机，使自己和家人陷入无尽的痛苦，其实这些患者若能尽早到专科医院查明病因，针对性规范治疗是完全可以早日康复的。从这点也可以看出正确面对男科疾病的重要性和紧迫性。



央视名嘴韩乔生呼吁男性积极参与(江苏站)普查

正确认识男科疾病 韩老师呼吁男性积极参与普查

听完丁主任的分析，笔者深深感叹全社会共同关注男性健康、提高男性健康意识如此之重要，那么作为全国男性健康普查的“公益大使”，央视知名体育节目主持人韩乔生对男科疾病又有何见解呢？

接受访问时，韩老师慷慨激昂的说，“在大多数人看来，男人作为家庭的支柱，应该是刚强的象征，男人动不动去就医会让人笑话。而事实上，男人并非我们所认为的那样强壮，男人其实很脆弱。与女性相比，他们在生理上是很脆弱的，他们对某些疾病的耐受力要比女性差，男性的健康意识，就医意识还较低。甚至还有很多男性朋友一直错误的认为到男科医院就诊或参与男性健康普查就是看性病，其实男科疾病包括

了前列腺疾病、生殖疾病、ED等男性多发病、常见病。男科疾病与很多妇科疾病一样都应该在阳光下被人们关注。”

说到这里，韩老师停顿了片刻，又诚恳的说“男性有病强撑着不看，不仅是对自己，也是对家人的不负责，男性健康与家庭和谐、社会稳定密切相关。因此希望男性朋友能够正确对待自身健康，有病要尽早就医，不要耽误了治疗。同时，男性朋友们还要在饮食和生活习惯上多注意，加强体育锻炼。要认识到，当失去健康的时候，一切都失去了意义，男人一定要关爱自己。”最后，韩老师呼吁：“男性朋友为了自己和家人的幸福，请积极参与男性健康普查。”

王絮

关注男性健康 幸福你我同享

(江苏站)现场介绍

普查热线:025-52238888
详情请登录:www.jg91.com