

# 春季,呵护肌肤过考验

春天人们脱下厚厚的外衣、口罩、帽子,让皮肤尽情呼吸,殊不知,各类皮肤病也同新芽一般破土而出,面部出现淡淡红斑、细碎的皮屑,甚至出现肿胀、奇痒难耐,还有就是患黄褐斑的病人加重、痤疮的病人也逐渐增加,同时,春天也是水痘等病毒引起皮肤病的好发季节,考验皮肤的春季到了。如何才能顺利通过,记者采访了南京市中医院皮肤科石红乔主任,为过敏皮肤支招。

## 皮肤科过敏病人多

石主任告诉记者,春天过敏性体质的人,皮炎、荨麻疹等皮肤病的病人比平时多了3成。造成过敏的原因很多,如宠物毛发、空气中大量的花粉、虫螨、小昆虫等。此外,随着万物复苏,很多人喜欢脱掉冬天对皮肤的重重保护,去野外踏青,采集鲜嫩的野菜、春笋,会诱发或者加重过敏性皮炎、荨麻疹等。另外,日益加强的阳光也会诱发阳光型皮炎。中医根据辨证施治原则,进行个体化治疗,如湿热内蕴型的,疹斑常有水、抓破后会出现鲜红糜烂,治疗上可利湿清热,可采用消风散加减方;阴虚血燥型,皮肤表面粗糙干燥且有鳞

屑,治疗以滋阴养血润燥为主,可采用当归饮子加减方等。

## 远离过敏适当护理

除了积极治疗外,对于过敏性体质的人还应远离过敏源,外出时尽量做好防护,减少裸露部位,适当使用防晒霜,多吃维生素丰富的蔬菜水果,少吃或不吃可能诱发春季皮炎的光感性食物,如田螺、芹菜、菠菜等,减少食用碱性肥皂等,针对性地做好平时皮肤护理工作,如皮肤经常发红有灼热感,要用毛巾冷敷,再用温和润肤霜均匀涂抹,皮肤易脱皮者,可适当按摩,配合毛巾热敷,再涂抹较滋润的护肤品,起红疹、红肿患者,应找到过敏源,及时就诊,在医生建议下涂抹润肤品。

## 》小贴士

### 美容膳食方

#### 清热养血:鱼腥草红枣茶

鱼腥草清热解毒,红枣养血,慢慢地就能提高红细胞的品质,从而改善过敏体质,调养皮肤。鱼腥草(干品)75克、红枣15粒,水3000毫升。但是红枣因为大小有不同,并且还要结合个人体质来调整用量,比如体质有点



热的人,红枣就少加一些。鱼腥草和红枣洗净后用砂锅煮开,转小火继续煮20分钟,每天当茶喝即可。

#### 健脾宁心:茯苓奶

茯苓奶可以健脾宁心、延缓衰老,对付春季皮肤出现的色斑、小痘痘等有不错的效果,帮助缓解春季出现烦躁的情绪。具体做法:准备茯苓粉10克,牛奶200毫升,白糖适量。将茯苓粉用凉开水化开,再将煮沸的牛奶冲入,每日1次,早晨空腹食用。

通讯员 钱文娟 赵国梁  
快报记者 金宁

# 关爱女性,三点不漏

## 女性每年抽6分钟做宫颈抹片检查,防癌护一生

3月是对全球女性关爱的月份,在我国台湾、香港,自90年代起,卫生单位、慈善团体就倡导女性保健的公益活动——“六分钟护一生”,让更多女性了解到每年只要花六分钟去做宫颈方面的检查,便能有效防范宫颈癌的发生。近年来,不少女艺人也加入到该活动的宣传中,甚至为活动代言,并且进一步倡导“三点不漏”,也就是在进行宫颈检查的同时,进一步关注自己的乳腺。

## “六分钟护一生”,你也应该知道

所谓6分钟,是指宫颈抹片检查自被检者上检查床、检查再到下检查床,每人平均只需6分钟。每年一次的6分钟检查,可以及早发现宫颈病变,杜绝癌症发生,保护自己一生。明基医院妇产科徐口副主任介绍,目前宫颈抹片检查是宫颈癌检查中最为简便、有效的、基础的诊断方式。

曾出演偶像剧《蔷薇之恋》《斗鱼》的女星陆明君在2007年刚过31岁,做了生平第一次子宫颈抹片检查,就发现有“子宫颈原位癌”。但所幸发现得早,属于0期,癌变未突破基底膜,也无间质侵犯,切除病变细胞后便可治愈。当然,也有不幸例子提醒着我们,2003年底梅艳芳因宫颈癌引发肺功能失调而不幸病逝。目前认为宫颈癌是一种可以预防的疾病,人乳头状病毒感染是宫颈发病的致病源,感染后发展到宫颈癌的阶段较长,可以

进行宫颈细胞学筛查得到有效控制。从这个角度看,宫颈癌并不可怕,只要定期做妇检,宫颈癌能得到早期阻断、早期诊断及早期治疗。凡有过1年以上性经验的女性,每年为自己留出6分钟,做一次宫颈抹片检查,就足以让你远离宫颈癌的威胁。

## 明基医院每周一下午有妇癌筛查方便门诊

“六分钟护一生”公益活动经过十余年的努力,得到了台湾民众的认可,成为关注女性健康的公益象征。今年三八节,南京明基医院将体检车开到下关区大观天地广场,为女性市民免费进行宫颈抹片筛查。该院妇产科林德熙主任介绍,这已是他们第三年将体检车开上街头,为南京女性市民进行“六分钟护一生”健康体检。2009年三八节,明基医院曾将检查车开进新街口为广大女性朋友做免费宫颈抹片筛查,共有400余名女性参与了筛查,共筛查出阳性率异常29人,异常率为7.1%,筛查出异常的患者中年龄最小的仅21岁。

此外,从3月14日起至5月21日止,明基医院每周一下午将开设妇癌筛查方便门诊,检查项目包括:宫颈人类乳头瘤病毒(HPV)检查及液体状宫颈(TCT)刮片、阴道彩超、乳腺彩超检查等。医院对这些检查给予7至5折的优惠(见下表),并提供专家咨询解读报告,希望女性同胞能多多参与。

检查项目	原价	优惠价
宫颈人类乳头瘤病毒检测(HPV)+液体状宫颈刮片(TCT)	530元	371元
经阴道彩色彩超	465元	82.5元
乳腺彩超	96元	48元

## 》他健康 逾千名男性参加会诊 多例疑难病例现场得到确诊

日前,记者从上海长征医院南京分院(原414医院)泌尿男科中心获悉,“前列腺疾病专家联合会诊”活动自3月1日开展以来,检查并确诊前列腺疾病(包括前列腺炎、前列腺增生等)及其他男科病(包括男性功能障碍、泌尿系结石、包皮包茎)患者逾千人。白求恩基金会为本次会诊提供全程专项补贴基金(会诊期间免检查费、治疗费、手术费补贴20%)。该中心曲力文主任告诉记者,他们多年的临床实践中,经常能遇到“平时不检查,一查是大病”的年轻男子。男性工作压力及工作强度更大,使他们缺少足够的时间和精力关注自身健康,再加上许多男性平时有吸烟、喝酒的不良生活习惯,属于疾病的高发人群,所以男性平时更应该养

成定期体检的习惯。除了一些男科常见病之外,会诊中也遇到不少疑难病,曲主任为记者介绍了一个典型病例。徐先生有3年的慢性前列腺炎病史,天气变化大的时候尿频尿急症状都会加重,这次趁机会到上海长征医院南京分院检查,希望医生能开点缓解症状的药。但医生在问诊中了解到,除了排尿不畅,患者近段时间全身无力,还厌食,精神状态也不佳,前阵子还被确诊为药物性肝炎。细问之下,医生才知道原来除了慢性前列腺炎,徐先生还有ED的困扰,随后为其制定了详细的治疗方案,目前徐先生正在治疗恢复中。曲主任指出,只要徐先生积极配合治疗,其所患的慢性前列腺炎及ED都可痊愈。快报记者 张弛

## 》行业关注 尊然名医堂举行“3·15”揭牌仪式

上周,南京尊然名医堂举行了“企业履行社会责任承诺书签约单位”揭牌仪式。名医堂院长巫旭、南京尊然健康管理有限公司总经理郭伟、南京市药检所特聘技术顾问王春根、江苏省名中西医结合专家(针灸大师)李玉堂应邀出席。此次活动是由中国消费者协会、中国保健协会主办。在揭牌仪式上,巫旭表示,保健品行业已进入高速发展时期,面对日益增长的消费需求,相关领域知识的科普与监督工作相对落后。正确倡导企业自律和有序公平竞争,科学进行消费指引,是保健食品行业健康发展的当务之急。郭伟表示,尊

然将率先履行社会责任,在生产经营活动中依法履行职责,保障消费者权益,在引领保健品行业健康发展的同时,倡导“绿色消费 健康有道”的理念,为消费者带去高品质的健康养生生活方式。南京市药检所特聘技术顾问、原南京中医药大学教授王春根也在揭牌仪式中做了简短发言。王老从事药材鉴定事业30余年,从未让任何假货、次品流入市场,如今作为尊然名医堂特聘顾问,王老肯定地表示,他将确保名医堂的所有药材100%正宗,品质最佳。快报记者 张弛

### 据男性健康方面的调查资料显示,越来越多的男性有前列腺炎和前列腺增生的症状,并呈现低龄化趋势。一些受调查者纷纷表示,身体深受前列腺疾病症状的困扰。市民李先生说,他经常一连几天坐在电脑前关注股市行情,最近发觉小便次数频繁,还伴有刺痛的症状。调查资料表明,和李先生有相似症状的男性多不胜数。但大多数接受调查的市民却对治疗前列腺疾病有很多的担忧。

# 前列腺疾病如何突围

一些市民认为即便经过治疗,还是不能彻底根除,症状反反复复,使人备受煎熬。另外,有的市民也担心治疗是否伤及其他组织,带来更大的痛苦。除此之外,担心最多的在于治疗时间长短、治疗费用高低,是否影响性功能等方面的问题。

**专家讲解 要拥有积极的心态**

针对市民的各种疑虑,笔者于本月初,来到了江苏总队南京医院,在对市民的问题加以集中整理后,向泌尿科的资深专家提出了采访。

专家表示:像市民李先生这样的尿频尿急症状,很有可能是前列腺的早期征兆。建议市民平时多举行室外活动,避免室内过度久坐。一旦发现此类症状应及时去附近的医院进行排查,以免延误病情。早期的前列腺治疗相对痛苦少更省钱,而中晚期的前列腺治疗相比之下痛苦要多治疗难度要大,花费也更多。另外,患上了前列腺疾病,不要过度压抑自己,拥有积极的治疗态度,才是治愈疾病的前提。

**前列腺疾病是否像市民担心的那样会很难根治?**

专家表示:治疗前列腺疾病想要标本兼治,应做到如下三个必须:

**首先,检查须规范。**在总队医院我们看见一套缜密的检查系统。通过直肠指诊检查,初步了解前列腺的具体状况。再结合内窥镜、B超直观地了解前列腺的大小、形态。检查系统的规范化,有利于准确发现前列腺疾病。

**其次,治疗须深入。**场效消融是目前治疗前列腺疾病最先进的技术之一,疗程短,见效快。它是采用高能聚焦电流场配合计算机,计算出的治疗人体组织所需能量,采用直径为20厘米的双极板体外发射平台同时从腹背双侧对向渗透,形成强大的区域性电磁场作用于前列腺病灶,并不伤及其他组织。

前列腺场效消融技术之所以广受患者好评,是因为其具有如下**四大核心优势**:

**1、完全模拟人体的感应磁场;****2、药物直接导入病灶,杀灭病菌;****3、攻克前列腺纤维性硬化难题;****4、非手术、安全、无痛、高效快速治疗前列腺炎、前列腺增生和尿道炎。**

**另外,调理须巩固。**场效消融技术结合前列腺 POS 方案,全方位的恢复前列腺的正常机能,并提升性功能及生育功能。

**好的技术源于好的医院**

在专家解答之余,我们也参观了总队医院,该院是一所医教研协调发展的大型综合性公立医院。它不仅是江苏省文明单位,医保定点医院,还是江苏省公立医院重点泌尿专科,场效消融江苏省临床治疗定点医院。

该院泌尿科是全院的重点科室之一,善于从前列腺发病机制的各个环节入手,针对疾病多因素、多病因的特点,采用特定药物联合治疗,使多数患者的临床症状迅速缓解,并全面调理至康复状态。该科室拥有国内外先进的医疗设备,更有知名男科专家常年坐诊,收费低、看病好,被老百姓普遍认可。

# 老便秘 盛赞食疗古方

饮食精细、运动偏少、胃肠功能衰退,促使便秘多发、加重。环境污染毒害大,便秘是人体严重的环境污染,大量腐败毒素侵害全身,诱发加重慢性肠病。用力憋气排便,易诱发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等蒽醌类泻药,麻痹损害肠道神经,诱发肠道黑病变、息肉、癌变等。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

高效安全的中医食疗通便产品“御膳通”,让老便秘体会到难得的舒心畅快的排便。用过的老便秘都开心地竖起了大拇指,御膳通就一传十,十传百地传开了!

御膳通源自清代御用古方,由军事医学科学院专家整理发掘。古方以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶8种天然

药食成分,高效浓缩膳食纤维,形成蓬松大便。经国家批准,在北京研制成功。不含任何泻药,绝无大黄、番泻叶等泻药毒害,老幼、孕产妇皆可安全服用。

**老便秘体验:**仅需晚餐后服几粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!“三个一”的效果经得起检验:**服用一天**即可轻松畅快排便;**一周**可规律排便;**服用一个月**,御膳通逐步修复肠道自主排便功能;服用量逐步减少,通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便古方,向亲朋好友放心地推荐。

**经销地址:**南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼

**健康咨询: 025-57716276**