

健康 生活

从生活、心理以及保健等多个角度关注百姓的身体健康。包括寻医问药、营养白度、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。



热线电话: 96060
邮件: kbjiankang@sohu.com

足三里养阳,“熊戏”祛湿,“坐功”除烦 “小满”养生练这三种健身功

中医养生



小满过后,我国大部分地方都会进入炎夏。这个节气因为高温、多雨等原因,人体的阳气容易受损,体内湿气会增加,情绪也会更加烦躁。要缓解这些不适症状,专家建议不妨练习三种健身功法。

汗多贪凉易伤阳 养阳按揉足三里

进入“小满”后,气温不断升高,天气渐热,暑热邪盛,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体的阳气也会因此受损。此外,热天人们比较贪凉,易受寒湿之邪而伤阳。

南京市中西医结合医院康复科运动与保健专家王亮主治医师介绍说,夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉足三里穴。怎么找这个穴呢?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(就是用自己的手指来量,大约4根手指的宽度)处差不多就是足三里。

常用的方法是拇指按揉足三里:用拇指着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用,以协同用力。让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

小满雨水多 练熊戏健脾祛湿

在江南地区,小满除了“作物饱满”,还有着另一层含意,“小满小满,江满河满”。说明这时开始,雨水会多起来了。小满时节,由于雨量的增加,空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热和潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。那如何才能祛湿呢?

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说,中医祛湿可以通过健脾来实现,因为脾主运化,喜燥恶湿,若为湿所困,则运化失常,表现为大便稀溏,腹满腹胀,不思饮食,暖腐吞酸等,其病机为湿邪困脾,故要健脾祛湿。比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。

主要招式如下:仰卧,两手抱膝下,举头,左右侧分别着地各7次。然后蹲地,双手交替按地。做熊戏时,身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地,再向右侧

滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。熊看似笨重,走路软塌塌,实际上在沉稳之中又富有轻灵。

天热心烦 练“坐功”

小满节气时,由于气温增高,即便有空调帮助,还是难免经历室内室外“冰火两重天”,这个时候人的情绪也会随之改变,容易出现心烦。南京自然医学会养生康复专业委员会王城生秘书长推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”,具体方法为:每日凌晨3时~7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。此功法可治肺脏邪毒积滞引起胸肋胀满、心颤心慌、面红鼻赤、眼珠发黄、心烦心痛、掌心发热等病症。感兴趣的朋友不妨试试。

通讯员 杨璞
快报记者 李鑫芳

医线快报

夏季手足癣皮肤病高发

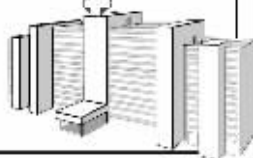
足病皮肤病在夏天易发作,痒痒难耐,病情反复让人无法入眠和安心工作。南京鼓楼医院皮肤科主任宋伟表示,研究表明,足病皮肤病的治疗最好在4月至9月。

据医学专家介绍,由于夏季天气炎热潮湿,更易引发病菌和过敏原的大量滋生,此时多见的足病皮肤病包括足癣、甲癣等足部真菌病和荨麻疹、皮炎湿疹等过敏性皮肤病。然而,目前许多患者认为足癣等疾病迁延难愈,因此而放弃了治疗。专家表示,如果不及时接受科学的治疗,足癣等真菌性疾病有可能引发淋巴管炎、丹毒或蜂窝织炎等疾病,甚至危及生命。对于足部真菌病和过敏性皮肤病患者来说,只要正确认识疾病的特殊性与复杂性,走出误区,坚持合理治疗和有效地预防,定将获得理想的疗效。

据了解,中华医学皮肤性病学分会携手西安杨森制药有限公司于近日正式启动了2011年第十三届中国护足护肤周科普宣传公益活动,将在159个城市展开,活动时间从4月一直延续到10月,目前,中国护足护肤周科普宣传公益活动即将登陆南京,具体活动安排为:5月30日—6月4日,南京鼓楼医院、中国医学科学院皮肤病医院;6月6日—6月12日,南京明基医院、江苏省人民医院、南京市立医院、江苏省中西医结合医院。届时患者可到现场接受健康诊疗和咨询服务。
快报记者 张弛

名医 名院

南京 454 医院成立于 1951 年,是一家集医疗、科研、教学及保健于一体的大型综合性医院,三级甲等医院、全国百姓放心示范医院、全军空运救护中心、南京市首批医保定点医疗机构。



郭方 / 教授

454医院特聘生物技术顾问
中科院上海生科院课题组组长、研究员,日本医科大学病理学、医学博士,日本肿瘤学会会员,美国加州大学博士后,美国癌症学会会员。主要从事肿瘤侵袭和转移分子机制研究、肿瘤靶向药物开发和肿瘤基因疫苗和细胞疫苗开发等研究。近3年来承担的科研项目主要有国家自然科学基金“Legumain在乳腺癌骨转移和破骨损伤过程中的作用机制研究”。在美国《PNAS》杂志及美国《Medical News Today》等刊物上发表多篇研究论文。

特别提醒

由于生物技术对实验室人员和细胞的培养质量要求极为苛刻,在严格保证细胞培养质量的基础上,现每月只接受定额患者,请提前咨询、预约。全国免费咨询电话:400-8811-454 咨询电话:025-80865515 80865516 咨询预约网址:www.454-bio.com



关注肿瘤患者生存状态之一——我国肺癌患者生存率仅 8%

最新细胞免疫技术“拯救”肿瘤患者

明天是“世界无烟日”,自20世纪50年代以来,全球范围内已有大量研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素。据资料统计:中国肺癌患者生存率仅8%,而传统的手术治疗术后易复发转移,化疗毒副作用大,患者往往因不能承受巨大痛苦而放弃治疗。因此,提高患者生存率的重任落在了“无痛苦、无创伤、无毒副作用”的细胞免疫生物治疗这一领域上。

肺癌已成我国肿瘤中“第一杀手”!

我国卫生部发布报告指出,目前肺癌已成为我国“首位恶性肿瘤”,专家表示,中国肺癌发病率与欧美国家基本持平,但患者的生存率远远不及发达国家,仅为8%。据悉,全球每年新增肺癌病例超过120万,每30秒就有1名患者死亡。目前,临床上延

长患者的生存期,手术后、化疗后行生物治疗是不错的选择。

为何查出肺癌多处晚期?如何早期防控?

据了解,肺癌患者确诊时70%已到了晚期。因早期症状并不明显,很多患者只是出现咳嗽、胸闷、低热、关节肿痛、骨痛等症状,很容易被忽

视,而等症状严重时,往往已是晚期。因此,当咳嗽、咳痰等症状久治不愈时,就应尽快去医院检查。

当确诊为肿瘤,调整心态配合治疗很重要。专家提醒:晚期肿瘤并不意味着死亡。临床诊疗证实:目前,美国最新技术细胞免疫生物治疗已引入国内,通过对免疫细胞的激活,重筑人体免疫系统,提高患者生活质量,真正实现“带瘤生存”。

我国肺癌发病率与发达国家持平,但生存率却相差甚远!

在国际上,生物技术已逐渐运用于大多数肿瘤的治疗,而在国内,

由于建立生物诊疗中心对实验室各方面的要求级别很高,生物技术还未广泛运用于临床中。

南京454医院肿瘤生物诊疗中心王继光主任介绍:去年,医院拆巨资从美国斯坦福大学引入生物技术并成立“肿瘤生物诊疗中心”,成为江苏地区首个获批开展“生物诊疗技术”的临床科室。拥有国际先进的整体万级、局部百级洁净,符合GMP标准的细胞培养实验室,无论是技术力量还是人员配备,在国内同类实验室中均处于领先地位。自中心成立以来,经治疗的绝大多数患者生存率和生存质量都有不同程度的提高。

肿瘤治疗方法获突破进展

2011年4月17日央视《新闻联播》报道:我过每年新增肿瘤患者260万,细胞免疫治疗(生物治疗)已取得重大进展,早期肿瘤1/3可治愈。



临床证实:生物治疗配合常规疗法有望提高患者存活率

第37-39届美国临床肿瘤学会(ASCO)和第7届中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会(CSCO)指出:“肿瘤生物免疫疗法成为最令人瞩目焦点,将成为21世纪人类攻克肿瘤具有战略意义的重要方面”。

>>> 传统治疗肿瘤方法“杀敌一万,自损八千”

手术治疗,能迅速祛除病灶,但术后容易复发转移。放疗是利用高能电磁辐射线作用于生命体,达到破坏肿瘤细胞的目的,但肿瘤细胞

容易转移,因而难于根治。化疗是将药物经血管带到全身,人体内细胞无论是否恶性细胞,都会受到破坏,因此,化疗在控制肿瘤细胞的同时对人体的毒副作用也较大。

>>> 生物疗法激活免疫系统“不战而屈人之兵”

CLS肿瘤生物免疫疗法,被称为是继手术、化疗之后最新治疗肿瘤的方法,它利用树突状细胞(DC细胞)和细胞因子诱导的杀伤细胞(CIK细胞)联合治疗肿瘤。

DC细胞具有强大的抗原提呈功能,能激活、调动人体的免疫反应,长时间监视、杀伤肿瘤细胞,防止肿瘤细胞转移和复发。CIK细胞能直接精确地杀伤肿瘤细胞,而不损伤任何正常组织,能清除体内不同部位的微小残留病灶,防止复发与转移。此外,联合手术、化疗和放疗综合治疗,能起到良好的临床疗效。

>>> 生物治疗结合常规治疗合理应用,效果更佳

肿瘤生物治疗可激活人体免

疫系统,用免疫细胞清除手术、化疗后残余的肿瘤细胞及微小病灶,预防肿瘤的复发和转移。生物治疗在增强放疗敏感性的同时,还可抑制毒副作用,减轻患者临床症状,提高生存质量。

中科院教授郭方强调:“生物治疗与放疗合理联合应用,能提高放疗的疗效,减轻其毒副作用。对于中老年肿瘤患者或者是体质相对较弱的肿瘤患者来说,这是一种相对温和的疗法。”

(综合)