

**健康生活**

从生活、心理以及保健等多个角度关注普通百姓的健康生活。包括寻医问药、养生保健、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。

热线电话: 96060  
邮件: kbjiankang@sohu.com

## 强身健体又能提高工作效率 白领不妨练“咏春”

前不久,香港航空乘务人员练习咏春拳的报道屡见报端。南京市中西医结合医院运动与保健专家王亮主治医师指出,咏春拳拳法精妙,练习空间要求不大,一些简单的动作和技法很适合办公一族练习,不但有保健功效,还有助于提高工作效率。

### “肘底标指”利关节

对上班族而言,长期使用电

脑键盘和鼠标,可能患上腕关节综合征,即常说的“键盘肘”。主要症状是食指或中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感。什么办法有助于减轻上述症状?王亮医师建议不妨练咏春拳中的肘底标指。

**具体技法:**右掌由左腋下向前方中线直线标出,掌指向前,掌心向地,高及喉部,而左掌亦随即置于右肘下,掌指向前,掌心向地,面向右方。

### “钳阳马步”平阴阳

夏季贪食凉饮,容易损伤人体的消化系统,使其功能降低,导致阴阳平衡失调而致病。那如何才平衡体内阴阳呢?王医师建议,不妨试试咏春拳中的钳阳马步。

**具体技法:**两脚左右分开,距离比两肩略宽,两脚第二趾筋用力向内向后拉,髋关节内则也同时互相对拉,力向骨内收敛。增加机体抵抗力。  
通讯员 杨璞 记者 李鑫芳

## 类风湿患者仅两成首诊就诊风湿科

专家:乱投医造成了最佳治疗期延误

记者近日从南京鼓楼医院获悉,同全国发病率相似,江苏地区的风湿免疫性疾病患者数量正在逐年增加,然而患者现在的就诊率却不高。医院最近一项调查发现,类风湿患者首次就诊风湿免疫科者仅占23.2%,而多数患者到医院的首诊科室为骨科和普通内科,不少人是关节已经严重变形时才想到风湿科就诊,平均病程在两至三年以上,这也导致一些病人延误了最佳治疗期造成不可逆的后果。

据南京鼓楼医院风湿免疫科主任医师孙凌云教授介绍,类

风湿性关节炎是一种常见的风湿病,女性多见,好发年龄为30~60岁,临床表现为慢性、进行性以小关节为主的全身性多关节肿痛,常双侧对称分布,如不及时治疗,可引起严重的关节畸形。由于这类疾病科普教育不足,很多人患病后吃各种中药或者秘方治疗,殊不知有些所谓秘方中含有消炎药和激素配方,虽然看似症状减轻,但实质上容易掩盖住病情,错过了3~6个月这个最佳治疗期。

“类风湿患者一定要在专科

医生的指导下,规范应用药物治疗”,该科冯学兵副主任医师说,除了传统药物之外,近年来生物治疗方面带来了突破性进展。据了解,全球首个类风湿病生物治疗药物恩利(注射用依那西普)在全球已上市13年,并有超过250万患者/年的使用经验,也是全球销量第一的生物制剂。它直接作用于类风湿性关节炎和强直性脊柱炎的关键致病因子,阻断这两种疾病的进展,从而保护关节功能。

快报记者 张弛

## 全国10省同步启动糖尿病义诊及赠书 南京患者也可加入“幸福生活计划”

6月18日,广州中一药业联合国内规模最大的糖尿病专项慈善基金广药中一消渴(糖尿病)基金,在全国10省组织大型糖尿病义诊及《一个糖尿病患者的自白》的赠书活动,共计10万本。该书得到了包括著名糖尿病学家傅祖植教授在内的众多专家的高度认可。据悉,这是全国药企迄今为止最大一次的爱心赠书行动,100位糖尿病专家在10省同时参加义诊。南京站的活动在夫子庙同仁堂药店举行。

据广药中一消渴(糖尿病)基金理事长吴长海介绍,只要规

范用药,配合合理饮食运动,很多糖友一年平均1000元(甚至500多元),就能保证幸福生活。“1000元糖尿病幸福生活计划”就是根据这一科学依据,成立并推广的一个糖尿病患者保养及治疗的综合计划。该项目将通过爱心专家热线咨询、手机短信健康报订阅、健康大讲堂,以及帮助部分患者预约专家挂号等不同方式逐步推广正确的糖尿病防治知识,争取让更多糖友一年不到1000元就能享受幸福生活。吴长海表示,这一项目将是一个爱心

接力活动,此次赠书是活动的第一阶段,接下来还会陆续推出“基金志愿者招募”“健康大讲堂”“中一中药现代化之约”等项目。对“糖友”们来说,消渴丸并不陌生,它是国内服用人群最广泛的口服降糖药品牌,目前累计销售6亿瓶。今年适逢消渴丸上市30周年,全国各地正开展各类患者关爱活动,参与者可获得各类精美礼品、血糖仪、糖尿病书籍等。南京的“糖友”可在南京医药百信药房的20家门店,咨询具体的活动内容及参与方式。  
快报记者 李鑫芳

## 第三届康美国际整形美容节

新技术项目成看点

“吸脂减肥如果处理不好,可能会出现皮肤凹凸不平的问题,但是溶脂针不会,这种注射减肥的方式目前在韩国非常受欢迎。”第三届康美国际整形美容节六月正式开幕,在昨日举行的新技术推介会上,来自韩国的文炯珍博士介绍说,像n1体雕溶脂技术,它是目前非手术局部减肥安全有效的方法,尤其适合于小面积局部减肥,比如双下巴、面部、肢端等部位,还可以弥补面部的小缺陷。无须开刀、无麻醉、无

痛苦,不影响正常的工作和生活。推介会上,专家还就“精微微创整形技术”“n1体雕溶脂技术”“面部注射精雕年轻化技术”进行了交流与研讨。据介绍,精微微创整形技术是国际整形美容技术含量最高的一项尖端技艺,是整形美容发展的前沿技术,只需通过几分钟或十几分钟,就可以实现五官及脸型精微塑形,而面部注射精雕年轻化技术是众多明星最受欢迎的“不老秘笈”。此次整形美容节,不仅得到

众多专家的支持,还得到众多明星的热情关注。港台最受欢迎男演员罗嘉良、TVB四大花旦之一郭可盈成为此次美容节的美丽大使,并将共同出席8月康美国际明星微整形基地成立的新闻发布会。在现场,另一个现象很突出,带着孩子来咨询的家长增多。家长们认为,好的形象无论是对于孩子就业还是今后的择偶都同样重要,因此对于整形的态度也出现了“由反对到默认,再到主动理性选择”的变化。  
快报记者 张弛

### 医线快报

#### 除了“受寒” 颈椎病也致面瘫

刚入夏,吹空调吹风扇无度的话,不经意见就会出现嘴斜脸歪。记者从南京市中医院针灸科看到来治疗面瘫的患者络绎不绝,以青壮年为主,也有才几岁的小孩。而专家指出,年轻人面瘫有上升趋势,并不全是“受寒”引起的,长期伏案工作造成的颈椎问题也是导致出现面瘫症状的重要诱因。

南京市中医院针灸科陆瑾主任中医师介绍,颈椎病的发病在逐渐呈年轻化趋势,和久坐不动、不良的坐姿、睡姿等有关,现在的年轻人喜欢在颠簸的环境中低头玩手机,头部的重量则全部由颈椎间盘及小关节承担,很容易造成寰枕关节脱位,引起颈椎内外平衡失调,再加上颈肩部受寒凉刺激,部分肌肉收缩,加重了颈椎失稳,使颈椎错位,同时引起软组织炎症、充血、水肿,会直接造成耳面神经血液循环障碍。面神经的营养通路和传导通路出现问题后,由面神经支配的三叉神经群就会功能失常,进而导致面神经麻痹。严格地说,这不算是面瘫,只要将颈椎病改善,面部的不适就会改善。

通讯员 钱文娟 赵国梁  
快报记者 金宁

#### 动脉导管未闭 微创手术救命

“动脉导管未闭”是一种常见的心脏病,约占先天性心脏病的15%,婴儿出生后即可发现心脏杂音,患儿发育比较迟缓,易生病。一部分患者因未闭导管比较细,症状不明显,所以没有引起特殊注意。来自南通海安的姑娘小芳出生至今发现心脏杂音已有14年。三个月前,在一次活动后她感觉心悸不适,到当地医院检查,提示为先天性心脏病,后来又被送到南京市胸科医院心外科进行进一步治疗。

管床医生王滨针对她的病情果断采用胸腔镜微创手术,手术取右侧卧位,左侧胸壁打孔,胸腔镜下游离出动脉导管,用专用器械予以闭合,手术过程顺利。相比传统的开胸手术,采用胸腔镜微创手术进行导管结扎不仅减轻了术后痛苦,还减少了手术费用。小芳在手术后七天就痊愈出院了。“动脉导管未闭”这种先天性心脏病的最佳手术年龄在4到5岁,应及时入院治疗,不能因其症状不明显就存有侥幸心理。

通讯员 倪静 俞洋 快报记者 李鑫芳

**看男科  
到建国**

专业品牌 值得信赖

**南京建国男科医院**  
——男人自己的医院——

电话: 025-52238888  
网址: www.jg91.com

## 男科 专家信箱

主办:中华男性健康关爱中心  
特约解答:南京建国男科医院

安徽读者问:

我的龟头很敏感,还有包皮过长现象,包皮过长会引起龟头敏感吗?

副主任医师丁学刚:

龟头敏感与包皮过长有关。包皮过长时由于平常龟头粘膜隐藏于包皮下,龟头粘膜受到的摩擦、刺激较少,使龟头粘膜的神经感觉过于敏感,易造成早泄。包皮过长患者要注意日常清洁,包皮垢危害不容小觑。我院采用“显微光波离子微创术”环切包皮,微创无痛,恢复快,术后自然美观。

马先生问:

最近排出的尿很黄,时有尿道刺痛、灼热、疼痛,请问是不是泌尿生殖感染?

副主任医师王成贵:

泌尿系感染是指尿道、前列腺尿道部、膀胱、输尿管、肾脏,这些部位因多种原因感染之后产生尿道不适,灼热、排泄、会阴部不适、尿频、尿急甚至尿痛、小腹疼痛、尿液混浊、尿黄等尿道刺激或膀胱刺激症。引起泌尿系感染的病原体很多,包括念珠菌感染、淋病双球菌、霉菌、滴虫、大肠杆菌、葡萄球菌等等,因此治疗时必须通过科学的检查、化验,查明致病细菌才能确诊疾病,针对性治疗。我院采用男科前沿技术“第六代CRS渗透技术”治疗泌尿生殖感染,在治愈疾病的同时还能提高人体自身免疫力,疗效显著。

#### 老年人痔疮 能做手术吗?

家住江宁的张大爷一百多岁了,身体一直很好,就是有痔疮的烦恼。前段时间,他差点因为这个问题丢掉性命。如厕时鲜血喷涌而出,送往医院被确诊为重度痔疮急性发作。医生建议手术治疗,但负责人表示,张大爷年龄大,身体自身免疫力严重退化,该院所采用的传统痔疮手术时间长,出血量大,所以无法手术。

家人无奈之下四处打听,不少病友一致推荐单景贤。他是南京肛泰医院著名肛肠专家,曾经多次受邀参加肛肠学术重大会议,在国内外权威医学期刊发表学术论文无数,拥有十余项医疗新技术、新产品和独家专利。

详细了解病情后,单主任表示,运用肛泰“无刀除痔”技术完全可以为张大爷进行手术,而且可以保证患者的安全。据介绍,“无刀除痔”技术是中国肛肠病研究院、肛泰肛肠连锁集团将“无刀除痔”理念单独立项,经百余位肛肠名老专家在总结继承祖国传统医学基础之上,去伪存精、系统整合出的拥有自主知识产权的无痛苦系列化技术体系,是真正意义上的无刀、无痛苦技术,一般10~30分钟,痔核自然脱落,对内痔、外痔、混合痔等均可一次治疗。

张大爷在南京肛泰医院仅半小时就顺利接受了手术。单主任表示,痔疮对于老年人的危害极大,这是因为痔疮直接扼住人的“出口”,给排便带来障碍。痔疮严重时,脱出肛门,拖延之下形成血栓,出现痔核变硬、疼痛,难以送回肛内,形成嵌顿性痔。若不及时治疗,嵌顿的痔核出现坏死,严重者导致脓毒血症。长期慢性便血,久而久之势必造成重度贫血,并诱发各种疾病。  
快报记者 张弛

**江苏省农科院  
明天牌螺旋藻**

50元/瓶 买4瓶送1瓶

电话: 400-0098-858 满200元市内免费送货

## 食疗古方 解决老便秘

小便秘暗藏大病害:便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身,诱发加重多种慢性疾病。饮食精细、运动偏少、天气燥热等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易引发心脑血管意外。

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

当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳。乾隆龙颜大悦,御赐此方“御膳通”,并收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,获此食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种天然食疗原料,研制成食疗

通便奇方御膳通。经国家批准,在北京研制成功。绝无任何泻药的毒副作用,老幼、孕妇皆可安全放心服用。

**专家评价:**御膳通高效、安全,“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**即可每日清晨有规律地排便。御膳通逐步修复肠道的自主排便功能:服用量逐步减少,通便效果越来越好。

**老便秘体会:**便秘苦恼真烦人,服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!

**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

## 万家灯火举办 夏季养生节通知

万家灯火养生馆面向本报读者举办夏季养生大型惠民服务活动,本次活动面向市民发放1000套养生讲座光盘(包含经络养生、食疗养生、情志养生)、1000本诺贝尔奖获得者伊格纳罗科普著作——《氧化氮让你远离心脑血管病》、1000套砭石刮痧器具、1000套饮用水二次污染检测演示器(可直观看出自来水是否有铁锈、泥沙以及输水管的二次污染),同时开办100节名中医养生课堂。凡50周岁以上居民均可报名,夫妻二人一同参加优先,不得代领,不得重复领取。  
电话: 84447476