

健康 生活

从生活、心理以及保健等多个方面关注普通百姓的保健生活。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

黄梅天 拔火罐的人多了

提醒:罐印并非越深效果越好

对付“空调肩”，拔罐效果更明显

在空调房里待久了，低温环境会使血管急剧收缩，血流不畅，造成颈肩部肌肉纤维受损、受冷，从而使局部疼痛。每年都有不少受“空调肩”折磨的人通过拔火罐改善症状。因为拔罐能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。为了追求这种保健效果，一些市民甚至买了工具自己在家拔罐保健。对此，专家提醒，拔罐前最好先到医院明确病因，以免贻误病情。现在市场上销售的罐具各式各样，有竹罐、玻璃罐、橡胶罐等，满足不同人群的需要，但临床上，医生还是以竹罐为主要罐具，因为它不易破裂、耐高温，而且传热均匀，不易烫伤。相反，玻璃罐易破，易烫伤，而塑料、橡皮罐则易烧坏。

罐印并非越深效果越好

很多人对拔罐有个误区，认为拔罐后印迹越深越好。其实，拔罐部

位的淤青程度主要是提示身体局部寒、淤、湿等病邪的程度，但并非淤青越深效果越好。拔火罐一般以局部皮肤红润为度，有时罐印太深还是手法不当造成的。火罐吸附的强度要以不损伤皮肤为度，局部皮肤有炎症或是溃破、有出血倾向疾病的患者都不宜拔罐。拔火罐的时间和次数应根据病情决定，一般每次5~10分钟。时间过长可能会出现水泡，这样不但伤害了皮肤，还可能会引起感染。另外，在前一次拔罐部位的淤青没有消失之前，不要在原处拔罐。

拔罐:空腹、饱餐酒后慎用

吃药前要看说明书，拔火罐前同样也要了解与之相关的注意事项:面部、皮肤溃破处慎用;空腹、饱餐酒后慎用，空腹时可能出现低血糖休克，饱餐时可能引起消化道出血，而酒后则可能出现心脑血管意外;孕妇、肩部、胸部、腹部、骶部慎用;过于幼小、年老体弱、多病缠身、有危重疾病的慎用。儿童皮肤娇嫩，拔罐时间不宜过长，否则容易起水泡。 快报记者 李鑫芳

女子腹部肿瘤大如西瓜 常被误认为孕妇

前不久，南京明基医院成功为25岁的兴化女子李某切除腹部巨大肿瘤，手术从上午8时一直持续到下午3时，术后小李终于恢复了正常女子的形态。据了解，这也是南京明基医院普外科主任医师殷广福成功实施第二例腹部巨大肿瘤的病例。

半年时间，肚子大得像孕妇

25岁本是如花的年龄，而兴化女孩小李却在病痛中度过每一天。第一次看到小李，没有人会想到她只有25岁——憔悴的面容，隆起的肚子，乍一看都以为是怀孕好几个月了。

小李的这副尴尬模样还得追溯到去年。从去年10月份开始，她因腹部疼痛在某大医院急诊手术，当时被诊断为乙状结肠癌，肠癌未能切除行肠造瘘术。术后经过五次化疗肿瘤不仅未缩小，反而逐渐增大。后来，疯长的肿块变得有西瓜那么大，她的身体状况也随之越来越差，家人万分焦急。5月23日，她在家人的陪伴下来到南京明基医院诊治，明基医院普外科主任医师殷广福为她做了详细的检查，CT检查发现肿块巨大，占据整个盆腔。

“现在就是肚子胀得难受，行动也不方便。”巨大的肿瘤给小李的生活带来诸多不便，生活质量严重下降。由于营养大部分被肿瘤所吸收，所以小李显得非常瘦弱，肤色暗黄，四肢无力，看上去比实际年龄大了许多，多数人注意到她是因为那隆起的肚子。

明基医院专家团队妙手除肿瘤

要将这么一个“庞然大物”从身体内取出要克服创伤大、出血多、术后易感染等多种风险。虽然困难重重，但明基医院普外科专家团队组织泌尿科、妇产科、介入科等相关科室讨论制定治疗方案。5月23日，经过专家多次会诊和精心的术前筹备，上午8时许，手术开始。由于肿瘤巨大，小李的盆腔被占满，肿块与子宫、膀胱粘连紧密。医生发现可操作的空间非常小，只能一点点地将肿瘤与旁边的器官分开，7个小时的手术非常顺利。

“切除的肿瘤长和宽分别为20厘米、15厘米，高15厘米，实属罕见，一般的肿瘤多为4厘米~5厘米。”为小李实施手术的是明基医院普外科主任医师殷广福。殷主任不仅擅长腹腔镜大肿瘤手术，而且在甲状腺肿瘤、乳腺肿瘤、胃肠道肿瘤、肺癌治疗上手术经验丰富，尤其擅长胃肠道肿瘤复发再手术。殷主任凭借其几十年来扎实的理论知识和临床经验为众多患者解决了病痛之苦，重新感受到了生命的精彩。

李娜

»小贴士

预约殷广福主任的专家号或有相关治疗上的疑问，可咨询025—52238800—6100。

她健康

预防阴道炎，你得从小事做起



妇科健康博士

卫生:保持外阴清洁干燥;勤洗换内裤,不与他人共用浴巾、浴盆,不穿尼龙或类似织品的内裤。

保健:切忌过度清洁,频繁使用酸性的妇科清洁消毒剂、消毒护垫等,容易营造滋生霉菌的潮湿酸性环境。每天用清水或沐浴液清洗外阴就好,如果有病,必须先查清楚是什么问题,再对症下药,包括洗液。

用药:抗生素可能抑制部分有益菌群,霉菌就会乘机大量繁殖。因此,使用抗生素要慎之又慎。

饮食:宜清淡,忌辛辣刺激,少

时甜食;注意饮食营养,多锻炼身体增强抵抗力。

专家提醒:阴道炎的症状主要表现为分泌物多、有异味或不规则出血,分泌物一般呈黄色或青色。出现类似症状时,应及时就医,确诊后按医生的要求配合治疗,一定要坚持治疗直到症状消失后去医院复查,确认阴道炎完全治愈后方可停药。

青少年患鼻炎不容忽视

据南京机关医院耳鼻喉诊疗中心拾主任介绍,现在大约有10%的学龄儿童和20%~30%的少年患有鼻炎。这些小患者学习时很难集中精力,因感觉困乏而不愿参加户外活动,甚至连脾气也变得暴躁。镇江的王超小朋友从三四年前开始,每天早晨起床就鼻子发痒,连续打喷嚏,最多一次可打十几个。同许多过敏性鼻炎患者一样,每年换季对他的鼻子都会是一种“折磨”,一把鼻涕一把泪,过敏严重时他喘不过气来,父母带着他辗转去过了好几家医院,测过过敏原试验,也用不少药物,可效果都不明显。后来在报纸上看到南京机关医院耳鼻喉诊疗中心的介绍,才

带着他来就诊。

据介绍,鼻炎的治疗通常采用药物治疗,而对学生患者而言,尽量避免长期服用药物,消除不可预期的毒副作用对孩子幼小身体的损害。鼻内窥镜已成功应用在鼻外科二十余年,这种微创手术为不少药物治疗不佳的患者带来希望。内窥镜可以定位病变部位,配合细小的手术设备,能彻底切除病灶。鼻动力系统,能全自动吸切鼻息肉。对变应性鼻炎(过敏性鼻炎),在内窥镜的引导下,结合等离子技术筛前神经阻断术,从而达到治愈过敏性的目的,还孩子一个自由畅通的呼吸。

老便秘 盛赞食疗古方

小便秘暗藏大祸害:便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身器官,诱发加重多种慢性疾病。饮食精细、运动量少、胃肠功能退化等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易猝发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药,麻痹损伤肠道神经,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?

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”本源自清代御用古方,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、孕产妇皆可安全放心服用。

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,向亲朋好友们放心地推荐。

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

内痔外痔混合痔

“嘀拜”痔疮净,一抹就好

“极光”新疗法 根除痔疮 替代手术



疼痛、便血、脱出 “嘀拜”一抹就好

“十人九痔”,这种普遍性往往让人放松警惕;但真正犯的时候是大病,鲜血直喷,一大团肉掉出来了,肛门疼得要命,站不能站、坐不能坐,整天蹣跚着屁股走路,比死还难受;每年都犯好多次,反反复复,没个消停。加拿大【嘀拜】上市一年来,数万的痔疮患者正在使用【嘀拜】,痔疮患者如今:每天排便轻松,便后不再流血,痔核干瘪脱落,不疼不痒了,吃香的喝辣的,一点问题都没有。

买2盒送1盒 免费试用 无效退款

康复热线:(免费送货)

400-100-7826
025-68890505
0510-85541233
0512-82100299
0519-82090166

近日,《前沿医学》发表署名文章,广泛推广加拿大【嘀拜】痔疮净,呼吁各省市医疗单位尽快采用新疗法,以避免手术的副作用。据了解,它以远红外基材和磁石粉、羊毛

脂为原料,直肠给药,依靠这些成分释放出的微频极光对痔核进行“照射”,促使痔核萎缩、干瘪乃至脱落,属于物理疗法,没有任何副作用,无需手术,简单便捷,疗效显著。

3分钟除痔 眼见为实

3分钟止痛、止痛,30分钟敛血消肿,清凉舒爽! 8-10天肛门肉块、痔核开始干瘪,偶尔会有丝丝痒痒,大便出血消失,便秘改善,肛裂愈合。 1-2周期痔核逐渐蜕皮、脱落 肛门周围的肉块、痔核逐个脱落,感染发炎、水肿、坏死等全部消除,肛门功能彻底恢复,不复发。

轻轻一抹,痔核逐渐干瘪,脱落

快! 脱出的痔核,当天治回去!

刘经理得痔疮二年多了,发作时,肛门火辣辣的疼,痔核脱出,塞进去一会又掉出来,坐着疼,走着疼,只能在床上趴着。10天半个月都不见好,遭罪的很。用了【嘀拜】5分钟,不但排便通畅,而且脱出的痔核居然自己缩回去了,效果真是快!

爽! 10年混合痔如今

40出头,痔疮折磨得酒不敢喝,辣的不敢吃,为了治这病花了上万块钱,去年5月,疼得要命一咬牙去做了手术,没想到今年又开始大便流血,肛门外掉出5个黄豆大的痔核,

好! 顽固老痔疮 三年没犯过

内痔18年了,刚开始上厕所半个小时都解不出来,肛门都撑破了,没想到后来痔疮越来越严重,大便时老是鲜血直流,打个喷嚏,蚕豆般大的肉疙瘩掉出肛门,坐都不敢坐。抹了【嘀拜】不到5分钟,肛门消肿不痛了;还不到两个周期,便血消失,痔核脱落全没了,医生告诉我已经痊愈了。现在,一直还没犯过呢!

- 加拿大嘀拜指定销售地址:**
- 【南京】: 中山大药房(中山路167号福源饭店对面)、五洲大药房(人民路5号南口)、天德堂药房(大润发一楼/老桥)、东林大药房(瑞泰国际医院西侧)
 - 【江阴】: 天天好药房(步行街南联商厦东侧)、华安大药房(东大街)、城中大药房、南门大药房(东门路口)、宝来大药房(大润发南联商厦东侧)
 - 【常州】: 洪武大药房(洪武路3号中街南路口)、下关大药房(下关南门外)、南关大药房(南关外)、江天大药房(江天路)、江天大药房(江天路)
 - 【苏州】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【无锡】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【南通】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【扬州】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【泰州】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【淮安】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【盐城】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【徐州】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【连云港】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【宿迁】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【淮安】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【盐城】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【徐州】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【连云港】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)
 - 【宿迁】: 康泰大药房(康泰路)、康泰大药房(康泰路)