

健康 生活

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

热线电话: 96060
邮件: kbjiankang@sohu.com

营养百度

降温避暑
要多吃护心食物

夏季天气炎热,人们很容易产生烦躁情绪,因此心理养生不可忽视,保持平和心态和愉悦心情,有利于降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。

江苏省人民医院针灸科主治医师陶文剑说,夏季多食苦、酸、淡,清淡素食,饥饱适宜,少食寒凉,注意卫生。同时还需注意饮食要因时因地,肚子不受凉。夏天养心安神之品有茯苓、麦冬、小麦、莲子、百合、竹叶、柏子仁等,这些都能起到养心安神的作用。在饮食方面,应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果等,少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等,少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

夏季血压波动主要是因为炎热造成的,所以高血压患者的主要对策就是避暑降温。可以采取制冷造凉、避暑纳凉、散热降温等措施。现在制冷办法很多,高血压患者应会科学使用空调,室温不要调得过低,保持在27~28℃就好,要保持室内温度恒定。其中,最值得提倡的是浴水散热——游泳。游泳不仅可带走体内过多的热量,有降温除暑之效,还可消耗过剩的营养,降低血脂、血糖,减少脂肪储存,有强身健体之功。

通讯员 宫丹丹 快报记者 金宁

江苏省国际种植牙中心
落户南京

今后国际专家将定期来宁坐诊

经过国际权威口腔专家团近3个月的严格考察,上周“江苏省国际种植牙中心”、“江苏省种植牙国际专家交流中心”两个中心在南京军区机关医院数字口腔中心正式挂牌成立。今后,江苏口腔患者从此足不出户可在家门口享受国际专家带来的口腔健康保障,因为每月都会有国际知名专家来宁坐诊。据介绍,目前中心已特聘了数十位来自法、美、英、以、韩的口腔种植专家。

“种植牙经过40多年的发展,已经是一项完全成熟的技术,被应用于世界各国。而种植牙的优越性,自普士种植技术落户南京军区机关医院数字口腔中心以来,受到了广大市民的大力追捧。”来自韩国的特聘专家朴东信表示,种植牙不仅能在外观上以假乱真代替自然牙,更能在咀嚼、咬合等方面代替自然牙的功能,虽然患者在初期需要投入一笔较大的费用,但从长远来看,这其实是最经济的选择。原则上讲,种植牙基本适合所有年龄段的患者,但孩子和有严重糖尿病患者不太适合,像年龄较大的患者,由于口腔内部组织和机构有一定的退化和萎缩,如果要进行种植,一定要先经过全面的检查。普士种植技术是目前国际公认对口腔牙列缺损、牙列缺失修复的最佳技术。该技术是通过术前对患者牙槽骨进行数字化的影像扫描定位,并根据相关数据制作定位导向,而后“人工牙根”顺着定位导向精准植入牙槽骨,当“人工牙根”与牙槽骨生物相容稳固后即可进行镶牙。

快报记者 张弛

对话名医

严泽承: 砺志攻坚铸风流

男科疑难杂症,因其特有的部位及私密性而成为众多患者的难言之隐。因其病理机制复杂难以确诊而让医生摇头,抑或其病根顽固久治不愈而使患者苦恼,还因其反复发作甚至导致患者自误为癌变而令人心惊肉跳。对此顽症,有人敬而远之,有人退避三舍。但有一个颇有名望的男科专家,却默默为之奋斗了四十余年。他叫严泽承,曾任一部队“三甲”医院的院长,现加盟南京建国男科医院专家团队。



[人物档案]

严泽承,主任医师、教授,南京建国男科医院男科疑难病会诊中心高级专家。原海军414医院院长,中国科协泌尿外科分会会员,中国性学会会员,海军医科委委员。从事泌尿外科临床工作四十余年,擅长诊治泌尿外科、男科常见病和疑难病,在诊治慢性前列腺炎及男性功能障碍领域拥有丰富的临床经验,出版数本专著,在国家级泌尿外科杂志发表论文20余篇,曾获五项军队科技成果奖。

堡垒挡道,就要坚决搬掉它

相传,有一位从事男科治疗多年的医生,在接诊一名男科疑难杂症患者时,因久治不愈与患者及亲属发生矛盾,心力交瘁的医生一气之下,打起退堂鼓,转业改行了。可毕业于西安第四军医大学医疗系的严泽承偏偏在这个节骨眼上从普外科转向泌尿外科,而且主攻方向就是男科疑难杂症。当然,这都是几十年前的往事了,但严泽承却恍如昨天,记忆犹新。严泽承有个犟脾气,认准了的道,十头牛也拉不回。

在天津医科大学,严泽承师从张振雄、韩树楠两位老教授,在他们的殷殷教导下,开始了艰难的探索之旅。男科疾病,说白了,就是男性泌尿生殖系统的疾病。男性生殖系统,血管神经极其丰富,生理机制又异常复杂,某一个器官或部位的病症,相互之间既互相联系,又相互牵制,治疗过程中,如果检查和用药稍有差错,就会出现按下葫芦浮起瓢的现象。久而久之,普通的男科病就会演变为久治不愈的疑难杂症。严泽承深知,要攻下这个堡垒,光靠决心和热情是远远不够的,还需要严谨的科学态度和扎实的技术功底。

正是基于这样的认识,又限于上世纪70年代的医疗条件,没有B超,没有化验,严泽承在名师指点下,凭着刻苦地钻研和锲而不舍地探索,练就了名噪一时的“一指禅”硬功。所谓“一指禅”功夫,就是在没有先进检测设备的情况下,凭一根手指在疾患处的触摸,从病灶部位的形状、质地、大小,分析判断出所患疾病。有一位前列腺疾病患者,经多家医院诊治,打针、理疗、服药,用尽办法,病症不但未见好转,且有日益加重的趋势。患者慕名而来找到严泽承,摸清病历时,他使出“一指禅”功夫,觉得病灶部位硬结,表面不平,且比较粗糙,经验告诉他,这是肿瘤的症状,并非前列腺肥大。他果断决定,实施穿刺活检。结果证实系前列腺癌,由于发现及时,很快进行手术切除,使患者恢复了健康。

如今严泽承,早已功成名就,但他却一直坚持上门诊。他治病有一个习惯,先让患者把病史说透。病人自述时,他很少打断话头,哪怕患者说得有点离题。有一次,严泽承接诊一名疑难杂症患者,患者絮絮叨叨讲了很多与疾病无关的话,严泽承像往常一样,耐心地听着,认真地记着。说着说着,患者突然操起随身携带的手机,叫通远在老家的亲人,告诉说,床上电热毯忘了没拔掉电源。这个电话似乎与治病无关,但严泽承没有放过,他琢磨,这个季节天气不冷,干吗要用电热毯。一番追问,患者道出了昨晚肚子痛,他临时用加热的电热毯焐肚子。痛在哪个部位,是怎样的痛疼,持续的时间有多长,电热毯焐了症状是否减轻。一环接一环地追问,最后证实,患者的肚子痛,实际上就是前列腺炎引发的会阴部胀痛。找到了病症所在,严泽承立即为患者制定了极具个性化的治疗方案,两个疗程后,患者完全康复。

造福患者,是我终生的追求

医生要多给就诊者时间,要多与患者交流。这是南京建国男科医院特殊的院规。严泽承既是积极的倡导者,也是忠实的执行者。他常说,一个好医生是要学会和患者交朋友的,医患成了朋友,朋友之间无话不谈,诊治起来就会得心应手。因此,严泽承治病很多时间是在讲病,教会患者如何对待疑难病症,如何预防疾病反复,如何保持强健的体魄。或许正是这个原因,严泽承在患者中很有人缘,他说,作为医生,造福患者是我终生的追求。

快报记者 张弛

保健DIY

有氧运动让你年轻十岁

看到赵雅芝,很多人仍旧会想起那部《新白娘子传奇》,距离这部剧的首播已经有近20年了,但现在出现在公众面前的赵雅芝与当年似乎没有太大变化。在接受媒体采访时,赵雅芝曾介绍过自己的保健养生经,其中一条就是,每周坚持做3~4次有氧体操。对此,南京市中西医结合医院运动与医学专家王亮主治医师表示,长期进行相对高强度的有氧运动能使最大有氧能力增强25%,也就是会增加6毫升,相当于

于减去10到12岁的生理年龄。此外,有氧运动还能降低患严重疾病的危险,加快受伤或病后的康复速度,因为维持了肌肉能力、平衡性和协调性,从而减少了老年人摔倒的危险。

王亮介绍说,好的有氧运动应该是全身性运动。常见的有氧运动包括散步、慢跑、做操、跳交谊舞等。有氧运动加上适当的饮食控制,还能最有效地去除体内多余的脂肪。

通讯员 杨璞 侯晓云
快报记者 李鑫芳

前沿风尚

收腹机成减肥新时尚

年年减肥,每年都有新花样。今年,“金牌教练”收腹机在南京火爆流行。刚上市才几天,就频频脱销。长乐路又多超市对面的康鑫药店孟经理说,“一大早就有人来了,有人买三台,有人买五台,进来也不多问,提上就走,太疯狂了!”据他表示,下午三点钟厂家已经来补过一次货,车刚到门口就被抢购一空。

做“仰卧起坐”最减肚子

市民张大姐说,吃减肥药、做针灸、按摩都试了,减肥最有效的办法还是运动,做“仰卧起坐”减肚子效果特别快,就是太累,难以坚持。有了“金牌教练”收腹机,每天做几百个仰卧起坐不费劲,再也不怕坚持不下去,运动减肥实在、放心,安全没有副作用,也不可能不瘦,所以大家购买意愿很强,中山南路华悦大药房有的人一买就是好几台!

著名健身教练陈军先生表示,仰卧起坐最能减腰、腹赘肉,同时带动臀、腿、胳膊运动,是全身减肥效果最好的运动。“金牌教练”收腹机的问世,让人们告别了做仰卧起坐太累、难以坚持的问题,它根据人体工学和收腹运动原理,让头、肩和背的上半部只在离地30~60度区间活

动,使运动完全依靠腹部力量,同时带动腰、腿、胳膊肌肉运动。28种瘦身方式,想瘦哪瘦哪,1~2个月即可达到满意的减肥、健身效果。

全家争锻炼,经济实惠!

在政府机关上班的孙先生表示,现在大人、孩子都忙,老人又不愿下楼,没时间锻炼了大问题,肥胖不说,关键身体都不好,老感冒生病。买一台“金牌教练”收腹机,看似花了几百块钱,实际上全家人都得到了运动、锻炼,不仅减了肥,每个人的身体越来越健康,家里连感冒药都不用买,真划算!

还在上大学的小丽说,用“金牌教练”收腹机就是一个字“爽”,看着电视、听着音乐就把肥减了,没有吃药的副作用,没有做运动的辛苦,轻轻松松享受减肥的快乐。每天几百个“仰卧起坐”,我腰围从2尺3变成了1尺9,同学们都羡慕死我了,又多两个男生追呢!快报记者 张弛

“金牌教练”收腹机
500台特价体验
025-68890056

关注

关注生活疾病
关注健康细节

精细化发展是这个时代的特质,随着生活的变化,大多数人的观点不再只是衡量问题的唯一标准,个人感受得到了越来越多的主流关注。与幸福不可分离的,是我们的身心健康。就ED(男性勃起功能障碍)而言,在过去ED是男性难以启齿,甚至是不愿意面对的话题,而现在,它已经成为人们关注的生活疾病之一。

南京中医药大学男科学研究所金保方主任在我们的采访中感慨,过去很多人并不愿意将ED当作一种疾病,而是丢面子的观念。随着现代人生活的进步和观念改变,现在就诊的人数已经大大提高。这说明,人们已经开始越来越坦然地面对自己的生活健康问题。从全球来看,我国的ED患者就诊比例依旧不高,我想告诉大家的是,只要是来看病的患者,最

关键的难题就已经解决了。

坦然面对ED,是人们的生活水平和思想观念发展到一定程度才会出现的。金保方主任说到,当下的生活水准已经让我们完全有能力对生活质量提出更高的要求,而医学的进步让ED成为了可以治疗的疾病,为人们健康生活保驾护航。作为目前国际公认的ED一线治疗药物,PDE5抑制剂已经出现了长效药和短效药。长效药希爱力(他达拉非)作用时间为36小时,短效药如西地那非为4小时(36小时和4小时均不是持续勃起时间,而是药物有效作用时间,希爱力可以帮助患者在36小时时间窗口内自由选择性交时间)。两者的对比试验结果显示,他们都能使阴茎增粗,并改善勃起硬度,而且均无成瘾性报道。长效药则具有不受适量酒精和高脂饮食影响的特点。

食疗古方 解决老便秘

小便秘暗藏大危害: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,麻痹损伤肠道神经,加重便秘,并诱发肠道黑变病、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、孕产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:便秘烦恼心事重重,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 附赠健康资料
健康咨询:025-57716276