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、营养自疗、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。

热线电话:96060
邮件:kbjiankang@sohu.com

资讯

中大医院招募 头颅磁共振检查志愿者

东南大学附属中大医院放射科和耳鼻咽喉科联合开展一项听力中枢研究项目，现面向南京地区招募愿意接受头颅磁共振检查的志愿者。自愿参与的志愿者男女不限，年龄在50岁至65岁，听力正常，无明显神经系统疾病如脑梗塞、脑部手术史等，无心脏起搏器、支架等金属置入，无幽闭恐惧症。经筛查，符合条件的志愿者可获得免费的听力测试及3.0T头颅磁共振检查。有意向者请拨打电话13915998153与中大医院李医生联系咨询，并安排听力测试及磁共振扫描时间。 **程守勤**

二附院 周三有面瘫防治讲座

9月7日（星期三）下午2:30~3:30，南医大二附院将在本部门诊四楼多功能报告厅举办秋季面瘫防治和中医疗法健康公益讲座，由该院针灸科许国杰医师主讲。地址：下关区姜家园121号。 **顾颐菲**

秋季养肺，你也要及时补水

“像空调一样，肺也是需要及时养护的。”东南大学附属中大医院中医内科主任王长松博士表示，根据肺的生理特点，我们可以选择的养护方法不少，比如多喝水、多笑、多动。

以气养肺

吸入气体的质量对肺的功能有很大影响。所以你不能抽烟，同时也要避免二手烟的危害，不要在空气污浊的地方长期逗留。有条件的话，经常到草木茂盛、空气新鲜的地方，做做运动，做做深呼吸。

以水养肺

肺是一个开放的系统，从鼻腔到气管再到肺，构成了气的通路。肺部的水分可以随着气的排出而散失。特别是秋冬干燥的空气，更容易带走水分，造成肺黏膜和呼吸道的损伤。这就是中医所说的，燥邪容易伤肺。因此，及时补充水分，是肺保养的重要措施。一般而言，一个健康的成年人，每天至少要喝1500毫升的水，而在秋天，喝水2000毫升以上才能保证肺和呼吸道的润滑。因此，建议每天最好在清晨和晚上临睡之前各饮200毫升水，白天三餐之间再各饮水800毫升左右。肺润泽了，皮肤也会光鲜润滑。

以食养肺

甘蔗、秋梨、百合、蜂蜜、萝卜、黑芝麻、豆浆、豆腐、核桃、松子等食物，有滋养润肺的功能。口鼻皮肤干燥的朋友，秋季可以多吃上述食物，也可以根据喜好做成药膳食用。如百合蜂蜜汤——用新鲜百合50克泡洗干净，与蜂蜜30克一起煎汤，每日一次服用，可以润肺止咳，润肠通便；川贝炖秋梨——新鲜秋梨2个，川贝5克打粉，加水共同炖服，可以滋阴清热，化痰止咳；百合小米粥——百合5克，小米100克，煮粥食用，一日一次，可温润补肺。

以药养肺

中药南沙参、北沙参、麦冬、五味子、冬虫夏草、燕窝等等，都有养肺的功能，可以在医生指导下选用。肺阴虚的朋友，在秋冬季节用中药膏方进补，也是不错的选择。

以笑养肺

四季之中，秋天与肺响应，人们在秋季最容易伤感，而笑为心声，能克肺金的悲忧。笑也是一种健身运动，它能使胸廓扩张，肺活量增大，胸肌伸展。这样有助于宣发肺气，有利于人体气机的升降。每日笑一笑，能够消除疲劳，解除抑郁，宽胸理气，恢复体力，增进食欲。

以动养肺

适当运动，可以增进肺的功能。秋季气温渐降，可根据自身条件，选择合适的运动，如慢跑、爬山、踢毽、跳绳、练功、舞剑等，以激发锻炼人体的御寒能力，预防感冒的发生。但需注意，秋冬的健身锻炼不能过量，以周身微热、尚未出汗或轻微汗出为度。

通讯员 崔玉艳 快报记者 李鑫芳

业界动态

国内中医药界两个国家级非遗联姻

日前，国内中医药界唯一的东阿阿胶炼制技艺国家级非物质文化遗产与膏滋药制作技艺国家级非物质文化遗产联姻。两个文化遗产的传承企业——东阿阿胶与江苏致和堂签署了战略合作协议。

据悉，两家企业皆属“中华老字号”，此次合作以“弘扬中医药，服务大众健康”为宗旨，为传统中医药文化的继承与发扬，奠定了基础。

双方合作将主要从三个大方面展开：分别在两个传承企业所在地共建中华膏方文化博物馆；以国家膏方培训基地为平台，共同举办膏方论坛，开展深度的培训及学术交流；还要用最好的原料，按照最好的工艺，熬制最好的膏方产品，服务消费者健康。

作为联姻落地项目之一，由江苏省中医药学会主办、两家企业承办的“膏方制作与临床应用培训班”也将于9月在江阴揭开帷幕。

【加拿大嘀拜 D-BYE】除痔效果大验证 免费试用无效退款

内痔外痔混合痔 一抹就好

俗话说“十人九痔”，痔疮如果得不到及时治疗会疼痛难忍、便血贫血、给生活和工作带来极大的痛苦，极有可能发展成为直肠癌，酿成人间悲剧！

经过全球3649373例患者和国内26家权威医院临床验证证实，加拿大【嘀拜D-BYE】从鲨的血液中提取的一种活性物质D-细胞冷凝因子，具有快速的凝血作用，并且能在极短的时间内与各种细菌和病毒发生反应。用于内痔、外痔、混合痔、肛周脓肿、肛周湿疹、肛裂等的治疗具有革命性的突破，能达到比做痔疮手术更好的效果，而且更省钱，更安全。生物医学上称此疗法为生物冷激光疗法。

轻轻一抹，
痔核逐渐干瘪，脱落

快！脱出的痔疮，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，坐着痒，走着疼，只能在床上趴着。10天半个月都不见好，遭罪得很。用了【嘀拜】5分钟，钻心的痛痒就止住了。第二天，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年混合痔如今吃香的喝辣的！

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元钱，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喷血，肛门外掉出5个黄豆大的痔核，还出现大便失禁手术后遗症。没想到用了加拿大【嘀拜】3天，排便通畅了，肉球变小了；三个周期用完，一串肉球全没了，吃辣喝酒也都没事，想不到这几十年手术都治不好的痔疮，用【嘀拜】一抹就给治好了！

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！

马上使用：润肤止痛，止血；
使用3天：肛门不再便血，不痛不痒，轻度痔疮得到有效治疗；
使用15天：痔核明显缩小，外痔患者得到康复；
使用2个月：痔核消失，化解痔毒，痔疮彻底不再复发。
加拿大嘀拜全效解决：内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛门出血、肛门脓肿、肛裂、便血。

为让更多长期受痔疮困扰的患者得到彻底免费的治疗，目前，加拿大博能生物集团联合长春科新药业在我国开展**“免费试用无效退款活动”**即买2盒送1支，1支试用无效，全额退款。

如果您或家人、朋友患有痔疮，请您马上拨打电话025-68890505抢购，如不方便购买，还可免费送货。

康复热线
南京 025-68890505 无锡 0510-85541233 苏州 0512-82100299 常州 0519-82090166
南通 0513-82039226 镇江 400-100-7829 扬州 400-710-0299 泰州 400-710-1669
盐城 400-000-3789 徐州 400-100-7826 淮安 400-100-7829 连云港 400-000-3789

加拿大嘀拜指定销售地址：
●南京：
★大华中药店（汉中路138号省中医院对面）
大华中中山东路店（中山东路钟山宾馆对面）
志信堂药店（中央路30号市口腔医院旁）
光华门大药房（御道街74号）
瀚林大药房（马道街与江宁路交叉口）
国泰药店（大桥南路家乐福斜对面）
汉中门药店（虎踞路3号汉中门邮局旁）
泰昌药店（金桥市场对面）
下关药店（热河南路幼儿园对面）
浦口：康福来大药房（服装城一楼）
高淳：康泰药店（宝塔路198号凯金广场）
江浦：祥瑞药店（南门供电局宿舍对面）
溧水：健民药店（通济街51号百货商场对面）
●无锡：
东林大药房（人民东路31号原东林商场）
崇安寺大药房（人民中路126号原一院对面）
中山大药房（中山路167号梁溪饭店大门口）
五爱大药房（人民西路5号西门桥堍）
天福堂药店（大润发一楼/青祁路）
芦庄：东林大药房（瑞星家园芦庄六区到底）
老百姓大药房（上马墩、益都苑）
山北：蓉盛大药房（二泉花园旁）
　　五洲大药房（石门路山北市场门口）
中桥：中卫药店（中桥菜场旁）
荣巷：旺盛医药连锁店（滨湖荣巷菜场旁）
百寿堂各连锁店
南卫医药商店各连锁店
国民健康园各连锁店
江阴：
天天好药店（步行街华联商厦东侧）
华宇大药房（华联南/城中菜场旁）
东门药店（东门车站旁）
正康药店保健品柜（暨阳路106号）
宜兴：
人人健药店（人民中路154号五星电器对面）
百信大药房（锦绣菜场北侧人民中路21号）
天润大药房(大润发超市对面)
同心大药房（大统华一楼手机柜旁）
开心药店（国税局对面）
●苏州：
佳誉康诚大药房（人民路沧浪亭口）
石路三宝大药房（金门路国美对面）
石路太平洋超市药品柜
木渎：好人大药房（香港街1号）
吴江：大明药店（中山北路218号东吴证券北）
张家港：丰盛堂药店(老人民医院向南200米)
昆山：百乐宝（市一院东60米）
常熟：正源堂（红旗桥北50米红旗北路5-6号）
太仓：人民药店（人民医院红绿灯旁）
●常州：
明仁堂药店(大洋百货对面)
兰之陵药店(九洲服装城东50米)
百信大药房(江南商场西侧)
天安大药房(北大街健身路口)
白云：吉祥药店(白云文化站一楼)
丁堰：聚源药店(派出所旁)
湖塘：南方大药房(人民商场对面)
金坛：万泰药店(人民医院对面)
溧阳：和济药房(电影院旁)
●**镇江**：春美药店（市图书馆对面）
　丹阳：神草堂大药房（丹凤南路青少年宫南侧）
●**南通**：钟楼大药房（中医院向北200米）
●**扬州**：一乐药店（东方医院对面）
●**盐城**：时代大药房33号柜台（建军中路乐天玛特超市一楼）
●**连云港**：恒辉药房（朝阳中路86号中医院对面）
●**淮安**：仁济堂药房（市二院对面）
●**泰州**：国泰大药房:(青年北路工人新村门口)
●**徐州**：泓茂堂药店:(大润发超市东门对面)
吉食药监械准字2005第2640060号

前沿风向

南京到韩国有整形安全通道了

你可以先在国内选医院和医生

去韩国整形前，先在国内选医院、选医生，甚至拿到术后效果图——以后，这将不再是设想。由韩国旅游局医疗观光事业部发起的“韩国整形直通车”活动，将把韩国最成熟的整形技术带入中国，而国内求美者要赴韩整形的话，可以先在国内做好选择，手术也将有更多安全保障。据介绍，目前“直通车”选定的目标城市有北京、上海、广州、南京等。因为这些城市已有的整形医院技术相对成熟，而当地求美者前往韩国整形的人数比其他城市要遥遥领先。

赴韩整形，你吃亏了吗？

近些年，出国整形的人有增无减，其中60%的人首选去韩国。对于“整形出境热”，南京凤凰岛医学美容整形机构的仝润泽院长提醒，目前除了费用昂贵之外，“黑中介”和沟通不畅、术后疏于维护、医生水平难确定等构成了境外整形的四大隐患。很多中介网站、旅行社会打着旅游的口号组织人员出境整形，甚至从中收取近半的整形费；而因为语言不通等因素，更会影响术前沟通和术后效果；没有专业的机构作为参考和指导，消费者很难把握手术医生的水平，即使大家一致认为国外医生整形经验丰富，但还是会出现整形失败的例子。“中韩整形直通车”的开通可帮求美者规避这些风险。

南京、韩国整形，价格差有多大？

“韩国整形直通车”在韩国有20家整形医院作为技术力量支持，这20家医院是韩国整形行业里的佼佼者，经多方面严格考察才入选合作医院的行列。它们涉及到各个领域的整形项目，每家医院在手术项目上各种所长。“韩国整形机构与中国一样大小不一，水平也参差不齐，但整容收费普遍不低。”korea整形外科医院院长申承翰介绍说，如果是单纯的双眼皮埋线，中国的费用大约在一千元左右，而在韩国要八千到一万，复杂性的双眼皮中国收费五千到六千，而韩国则在2万以内，“不过其他一些项目，比如部分鼻整形、改脸型、隆胸，两国价格差不多。其实凤凰岛整形的技术实力可以比过很多韩国本土的整形机构，尤其是眼鼻整形方面，我们曾多次向仝润泽院长学习，在韩国，凤凰岛整形也享有一定的声誉。活动开通以后，求美者既可以选择去韩国整形，也可以选择在南京凤凰岛整形机构进行手术，只有选对了医院和医生才会获得完美的整形效果。”

快报记者 李鑫芳

癣病治疗切勿滥用药

秋季是皮肤病的高发季节。尤其是各类癣病，让患者痛苦不堪。其实癣并不可怕，可怕的是患者乱用药，特别是滥用含激素类的药物，结果造成皮损面扩大，使病情明显加重。张女士患顽癣已有10多年，“起初胳膊上只有一块红疹，之后发展到胳膊、臀部和小腿都是，当初治病心切，各种药乱用，最后皮癣顽固得不得了。”但在之后的治疗中，张女士一直保持积极心态，在得知“鲜清”专业除癣后，她精心喷用了三个月，病情有了明显好转。3年过去了，她已经有了自己的孩子，一直都很健康。所以，保持积极的治疗心态对顽癣康复很重要。

快报记者 张弛

■相关链接

据介绍，霍氏鲜清是由香港百年霍氏集团斥资从日本引进的专利技术，7年里，已有700余万皮肤顽癣患者受益。与此同时，霍氏鲜清被冠名为“中国质量万理行打假保名优产品”和“世界皮肤疾病康复计划之星”。包装盒上标有“无激素绿色认证标志”。

皮肤顽癣 喷喷就好
霍氏 鲜清
抢先试用 无效退款
025-86894822