



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 移动用户发送短信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱 kuaibaowenba@126.com

“老中医的顺口溜”能信吗?

问到底

市民王大妈:最近,女儿从网上抄了一个“老中医的顺口溜”,里面说“若要皮肤好,粥里放红枣。若要不失眠,粥里添白莲。腰酸肾气虚,煮粥放板栗。心虚气不足,粥加桂圆肉……利尿消肿治脚气,赤豆粥里胜补剂。消热生津又和胃,甘蔗做粥来补胃。伤风感冒又腹痛,生姜上场来做粥……”。我近几个月爬楼容易心慌,就对照口诀天天在家做桂圆粥吃。可心慌的症状并没有好转,眩晕症这个老毛病倒越来越重。这个“老中医的顺口溜”,到底能不能信?



漫画 俞晓翔

解释

症型不同,效果也不同

南京市中医院大内科主任中医师张钟爱,手里也拿了一份患者给她看的“老中医的顺口溜”,一时间有点无语,不知道该如何解释这个方子。因为不同的症型,食疗的方子也不一样,而且很多人都是有疾病症状的,这时候应该在医生的指导下,进行必要的药物干预。简单的食疗方,一般对改善症状不明显。如果自己在准备食材的过程中,没有准确把握自己的体质,得到的效果也不一样。

张钟爱介绍,譬如有眩晕不适的人不宜大量进食桂圆。桂圆的性平,能补脾益胃,补心长智,养血安神,但从中医来讲王大妈的眩晕症属痰湿中阻,恰恰

不适宜进补桂圆,反而会加重眩晕的症状。

再比如顺口溜里的“伤风感冒又腹痛,生姜上场来做粥”,张钟爱表示,生姜性热,风寒感冒者吃生姜粥、煮生姜水喝有一定的效果。可是,以咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞鼻涕为主要症状的风热感冒却完全不适合。

张钟爱提醒说,“老中医顺口溜”如果只是作为食疗的辅助进食,有些内容还是可以参考的。但是比如说:“若要降血压,煮粥加荷叶”,这些就很勉强,因为荷叶只在降压中有一些辅助作用,如果完全停止使用降压药,迷信荷叶粥就是错误的。另外,“消热生津又和胃,甘蔗做粥来补胃”也不全对。事实上,糖尿病人就不能吃甘蔗,会加重血糖升高。

建议

要因人、因地、因时制宜

专家提醒:从中医来讲,每个人的体质各不相同,各个病症的辨证分型也不相同。什么体质,属于哪种症型,这些都不是简单地凭空想象出来的,而是要经过有经验的中医师来确定。任何的中医养生食疗都要因人、因地、因时制宜,切不可随意盲从某一个偏方或者秘方。即使这次使用某个食疗方很有效,但因为人的体质会变,下次可能吃了就完全无效。

正确的做法是在医生的指导下进补,并且隔一段时间到医院让医生根据目前的体质进行调整。

通讯员 翎翔 实习生 陈安琪
快报记者 刘峻

帮你问

母乳冰冻后还有营养吗?

市民秦女士:我以前在论坛里看到有妈妈传播经验,说可以把多余的奶水挤到保鲜袋里,直接放进冰箱的冷冻室。等孩子断奶后,还能给孩子吃上几个月的母乳,这样孩子抵抗力也会好。真是这样吗?营养成分会不会打折扣?

南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋:母乳包含多种营养成分,钙磷比例合适,蛋白质比较容易吸收。如果经过冷冻处理,一些营养成分可能会遭到破坏,比如维生素B1、B2和维生素C,长时间保存后会分解。此外,一些活性物质,比如免疫球蛋白和矿物质也不容易保存。原则上,让宝宝吃妈妈新鲜的母乳是最卫生、最有营养的。快报记者 安室

领门诊慢性病准入申请表要钱?

市民李先生:领取参保人员门诊慢性病准入申请表以前是不收费的,可最近我去医院领表时,被告知要买,一张表0.5元。这是怎么回事?

南京市人社局:门诊慢性病准入申请表一直以来都是免费向参保人员提供,市医保经办机构从未收取任何费用。市民可将收费医院的名单告知市医保中心稽查科,市医保中心将按有关规定进行查处。举报电话:86590773。

快报记者 项风华

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

常州读者致电:

我以前性功能还不错,近来和爱人的性生活却突然出现了问题,勃起反应缓慢,有时甚至不能勃起,我很紧张,这是不是肾虚啊?

主任医师马金涛:

您的情况,考虑为勃起功能障碍(ED)。临床上将ED分为心理性、器质性和混合性三大类。另外,可以看出您的心理压力很大,这也会影响在性生活中的表现。建议到专业男科医院进行相关检查、检测与评估,明确病因,同时采用男科前沿的“动脉血管内皮功能激活技术”治疗,该技术是目前非药物治疗ED的首选。自临床应用以来,已造福2万余家庭,患者满意率达97.1%。

南京白下区读者问:

我最近出现了尿频、尿急、尿道刺痛、有烧灼感和排尿疼痛现象,且尿道口发红,用力挤压有分泌物从尿道口溢出,睾丸肿大发硬,触碰疼痛。这是咋回事?

主治医师祁浩:

根据您的描述,考虑可能是尿道炎合并睾丸炎。尿道炎分为双球菌、支/衣原体、霉菌和滴虫等类型。建议尽快到专业男科医院,结合尿常规、分泌物细菌培养等检查,找出致病菌,确诊疾病。选择合适的药物配合“第六代CRS渗透技术”辅助治疗,以促进药物有效吸收,达到标本兼治。男性尿道炎若不及时规范治疗可并发前列腺炎、附睾炎、精囊炎等,严重的甚至影响生育,因此不能忽视。

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务



庆典

庆典 84572722

企业形象策划

摄影 走秀 www.njszxy.com
13382066566

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091
高端 婚恋 www.njszxy.com
13382066566

声讯天地

1元/分

情 96868866
聊 1606505
悄悄话 1606503

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973

家顺 专业家庭、工程保洁、打蜡、粉刷、地毯、满意付款。52253092

乐万家 十年历练、保洁、油烟机、地毯、刷墙。84800608

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、油机。86530821

旺晨 外墙、保洁、地毯。84868711

民英 保洁、满意为止。52253039

金凤 专业保洁。83374873

凤凰 社区、保姆、点工。86556435

温馨 保洁、保姆、点工。83285341

凤西 保姆、点工。86652282

江宁 钟点、保洁。66017011

老年公寓

养老院 环境好,价格优。
13584094846(朱),66776779

拆除

专业拆除。15371004044
专业拆除。66019876
满意 专业拆除。13675119227
建安专业拆除。13912939461

家电维修

汇科精修 空调,电视,洗衣机,微波炉。13236501892

苏宁空调

专业移机、维修、免费搬运、一级资质
鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

金陵便民服务网

(全市连锁、十分钟回复、凭回执单保修)
专业空调、精修、移装、充气、保养
精修彩电、冰箱、微波炉、洗衣机、热水器
灶具、油烟机、专业太阳能精修、移机、升级
水电、龙头、马桶、电路、打孔、疏通、保洁
鼓楼、玄武、83372328 下关、栖霞:85256552
建邺、白下:86621210 江宁、秦淮:52232231

天宇空调

专业维修、移机、免费上门检测、搬运、清洗
鼓楼、建邺、下关 86518823 白下、玄武 84612098
江宁、秦淮、雨花 52106571 栖霞、浦口 86512023

江苏城市便民网

空调移修、太阳能、热水器、洗衣机、冰箱、电视、灶具、油烟机。客服:84631994,52662446

电脑维修

忠和 20精修(收)、电脑 彩电。
85316971(迈皋桥、下关、浦口)、
66031190(白下、鼓楼、玄武)、
86652816(龙江、南湖、奥体)、
52268361(雨花、秦淮、江宁)

科发 20修(收电脑,半小时到)
86465260 南湖、龙江、奥体;
52265820 秦虹、雨花、小行;
83619589 鼓楼、三牌楼、后宰门;
85525557 下关、中央门、迈皋桥

星级 20元 修电脑、(半小时到);
86681497(南湖、龙江、下关);
83026206(鼓楼、三牌楼、和燕路);
85176546(白下、雨花、秦淮)
天原 修电脑、打印、传真、复印机。
83601860

疏通

白下通、改道、水电。84619536
秦淮通、改道、水电。58856953
玄武通、改道、水、钻。84586327
白下通改、水(低价)。84592946
白下通改、钻(低价)。84606359
新街口通、水电、钻。84400232
迈皋桥 疏通。85422376
栖霞 疏通。85686335
建邺 疏通、水电。86564010
下关通、改。85623979
玄武 专疏通、水电。83320773
建邺 疏通、水电、孔。86320109
鼓楼 疏通。83608129

秦淮通、改、水电。52200583
雨花通、改、钻、水电。52213242
建邺通、改、水电、孔。86410453
全城通、改、修水电。83711447
江宁便民网 疏通等。52106471
全市修、马桶、水电。52012222
栖霞通、改。85237407
雨花通、改、水、电、钻。52414200

装潢

利民 家装、店、工装。84441681

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944
通广 老牌公司、家装、店装、工装。
83471841

社区 瓦、木、水、电、漆。84418492

华龙 瓦、木、水、电、漆。83927090

爱你美 家装、工装,先装修,后付款。
13032540844

突破 装饰,价低质保。13951781801

宜居 装饰、瓦、木、水、电、漆。
15850608215

林栋 筒装、出新、水电。52169439

乾庭 家、公、店装、旧房装修,专业诚信。
13813864467

吉祥 工装、家装、店装。85297348

爱居 家装、工装(免费设计)。
13814044896

相江 公、店、家装。15051822961

园林绿化工程

承接 园林绿化,设计,施工工程。
13062525888

门窗服务

苏慈 窗帘、墙纸。84647366

承接工程

江宁施工队承接土建、旧房改造、外墙出新、防水。13270815961
泽友 现浇隔层、楼梯、钢构。
15805180884

防水治漏

快达 专修各种疑难漏水,装修。
15150678567
全市防水、治暗漏。83350802