

11月19日来健康生活节 把健康和幸运带回家

南京地区三甲医院倾情义诊,超强专家阵容等您咨询



Q

11月19日-20日,“现代快报健康生活节”将在南京市规划建设展览馆拉开帷幕。此次活动由现代快报社主办,江苏省老龄协会联合主办,南京科普作家协会协办,参与单位囊括了南京地区的众多三级甲等医院,各路养生达人也受邀加盟。届时,读者朋友只要亲临现场就能享受到一站式的健康服务——除大型义诊、养生名家见面会外,家用医疗器械、高端保健品、中老年旅游产品也将集中进行现场展示,而一些康复类的服务产品会派出专人做现场康复护理指导,幸运读者还可在现场互动中收获奖品。

现代快报记者 张弛

名医义诊

带着病历资料来现场,专家号不再难求

健康节的诸多活动中,名医义诊最受关注。几乎每天都有读者致电编辑部询问义诊专家的名单,想知道自己心仪的专家是否会亲临现场。“义诊虽然也要排长队,但总能排到头,我们

愿意等。”读者闫先生已经准备好了母亲的病历资料,并在纸上拟好了问题,希望能在现场看到那些“一号难求”的专家。为了满足读者的需求,本次义诊邀请了南京地区的众多三甲医院名医,

到现场的专家都是临床经验丰富的医疗明星,在治疗上的探索和创新性都非常强,病人平时想挂他们的号并不容易。如果你或者家人也有健康疑问,那不妨到现场让名医把把脉。

名家见面会

养生名家、广播名嘴轮番上阵,每天都有粉丝会

除百名专家义诊外,读者还可在现场参与主题多样的名家见面会——谢英彪、周晓虹、杭凯等人气专家将在现场与粉丝倾情互动。

对快报记者来说,谢英彪教授并不陌生,他是东晋宰相谢安第61代嫡孙,知名医学科普作家,也是南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学”学术带头人、南京市中医院主任医师。没见过他的人,只要对中医养生有兴趣,都知道他在圈内的名气,他的每场讲座都会吸引一大批铁杆粉丝,将会场围得水泄不通。

周晓虹是江苏省中医院消

化科主任中医师,江苏省中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员。先后师从全国脾胃病专家单兆伟教授、全国首届白求恩奖章获得者、国医大师徐景藩教授。从事内科及消化系统疾病的临床、教学、科研工作30年,有扎实的中医理论功底,长期坚持辨证施治用药,临床取得很好的效果,得到了广大病人的信赖和赞扬。健康节现场,周晓虹主任将与大家聊聊《脾胃病的换季保健经》,正值深秋,这样的交流会相信一定会给读者实用的保健信息。

如果是你杭凯的粉丝,健康

节的现场活动也一定不能错过。他将在11月20日下午举办专场健康见面会,跟大家聊聊六字诀养生法(马礼堂版)。《杭凯快乐养生坊》是一档在全国首播的养生节目,是南京新闻综合广播中波1008千赫推出的一档集专业性、服务性为一体的广播杂志节目,拥有众多听众,而主持人杭凯也在圈内拥有超高人气。国家执业药师、心理咨询师、高级营养师、金陵老年大学自然疗法班教师,这样的背景让他不同于其他的广播名嘴,他对养生之道有自己的理解和研究。杭凯的粉丝们不要错过这次现场互动的机会哦。

特色展示

高端保健品进驻,全程都有健康服务

现代快报健康生活节方案一经推出,就得到了安利、绿A、康宝莱等知名保健品的积极参与。届时,读者朋友可以一边逛展一边挑选自己中意的保健品,同时这些品牌还将为读者提供有奖互动

的奖品。本着为读者服务的原则,本次活动上部分品牌保健品与组委会协商,现场推出惠卖环节,有的产品可能还会安排市民喜欢的骨密度测试等服务性举措。

健康节现场,主办方还设置

了不少有奖互动环节,只要读者亲临现场,参与互动,就有机会赢得奖品。详细的参与方式可以关注近期的快报。亲爱的读者,11月19日、20日记得来哦,把健康和幸运一起带回家。

健康资讯

中大医院招募 原发性高血压及鼻窦炎患者

目前,东南大学附属中大医院正在开展一项国家药监局批准的针对轻中度原发性高血压患者的临床项目,现向南京地区招募自愿参加临床研究的高血压患者。患者需要具备以下基本条件:年龄在18岁以上;被诊断为轻到中度原发性高血压;平均坐位收缩压大于150毫米汞柱且小于180毫米汞柱;平均坐位舒张压小于110毫米汞柱;具有沟通能力且能遵守研究要求。符合条件的人选者,可接受相关的免费检查及药物治疗,并按照医护人员的安排进行长达8周的定期观察和随访指导。有意参加者可于每周一至周五上午8点到下午5点,拨打电话83262400或18005158410向中大医院心内科张晓黎、陈泳报名咨询。

同时,中大医院耳鼻喉科正开展一项治疗慢性鼻窦炎的医疗器械——清鼻雾化液的临床研究,该产品已经通过国家食品药品监督管理局指定的检测机构江苏省医疗器械检验所检测合格,此研究已获得医学伦理委员会的批准。现向南京地区招募一批慢性鼻窦炎患者参与此项研究。

据介绍,招募的患者必须符合以下条件:临床诊断为慢性鼻窦炎的患者,鼻窦CT诊断呈阳性;年龄18-65周岁,男女不限;自愿签署知情同意书,依从性好,能配合完成整个试验者。在自主签署知情同意后并经筛选合格的人选者,根据治疗疗程,可免费使用研究器械、免费进行健康检查以及免费进行相关实验室检查。在整个治疗期间将会有一名耳鼻喉科医生全程给予一对一的健康指导。符合条件的患者请拨打电话 医生 13913874405、医生办公室电话 83262293咨询报名,名额有限,欲报从速。

通讯员 程守勤

中老年人慢性病 康复理疗很关键

关节炎、肩周炎等疾病经常光顾中老年人,针对这些慢性病,除了药物治疗外,医生大多提倡温和的理疗方法,据悉,日前福中医高科研发生产的家用微波治疗仪已投入多家医院和家庭使用,专家指出,定期、定量地在专业理疗设备的辅助下进行康复理疗很有意义!

福中医高科研发工程师张豪介绍,微波治疗仪的主要工作原理是利用微波辐射器将具有很强穿透力的微波能量发射到人体炎症病灶,使病灶组织的局部血液循环得到明显改善,达到活血化淤、抑菌清淤、消炎除痛、促进伤口愈合的功效,对于中老年人常见的关节炎、肩周炎、腱鞘炎、扭挫伤、劳损等疾病有积极效果。

不过,专家也指出,很多人认为微波很危险,其实这是一个认知误区,只要按照规范的操作流程,它同我们家中的普通电器一样安全。在目前的医疗水平下,很多慢性病不可能一次性根治,而人到中年之后身体自我修复的机能逐渐衰弱,所以除必要的药物治疗外,定期、定量地在专业理疗设备的辅助下进行康复理疗很有意义!据悉,即日起至11月底,在南京市多家医院正在开展免费的体验式康复治疗。

现代快报记者 张弛

医者视点

清洁义齿 有窍门

有的人修复义齿以后对义齿宠爱有加,每天冲洗不算,还放在开水中浸泡,有时还用酒精擦拭。有的人正好相反,认为反正是假的牙齿,烂了就不再镶一个;余留牙则不同,坏一个就少一个,所以只注意保护余留牙,其他的随便应付了事。显然这两种做法都不对。

首先说一下如何对待余留牙。有活动假牙的先将假牙取下,然后用牙刷、牙线、牙签等工具以及牙膏、牙粉等清洁剂进行清洁,其方法同普通人刷牙无异。仅仅余留少

数几个牙的,应该更加重视余留牙的健康维护。因为余留牙对于假牙的稳定及功能的发挥是至关重要的。其次是义齿的清洗,有机械法和化学法两大类。机械法包括用牙刷、牙膏及牙粉刷牙,或者超声波洗涤等。化学法包括用各种洗涤剂、消毒剂和酶制品等清洗。

活动义齿患者可自行取下假牙进行清洁,每次进食后都拿下清洗,不要戴着义齿睡觉。晚上睡前应摘下义齿再刷牙,并将义齿刷洗干净,泡在冷水中,不能用热

水浸泡,也不能用酒精擦拭。注意刷牙时,不可用力太猛以免造成义齿的折断、变形。而且洗刷义齿不能用坚硬毛刷,避免损伤表面结构。固定义齿的卫生维护相对简单一些,主要用牙刷、牙线和牙签等清洁工具祛除义齿表面、边缘等处不洁物,减少菌斑附着。高分子材料或者瓷材料制成的义齿,不能咬嚼过硬的东西或粘食,以免损坏或脱落。

南京市口腔医院口腔修复科副主任医师 刘清