

健康讲堂

“现代快报健康生活节”热身讲座来了—— 周日,中医名家谢英彪 开讲《吃喝之中求健康》

11月19日至11月20日,现代快报健康生活节将在南京市规划建设展览馆(玄武门22号)举行。除了百名专家大义诊,现场还有精彩的养生专题讲座《专家教你走出吃的误区》、《脾胃病的换季保健经》,广播名嘴杭凯也将和大家分享快乐养生秘诀。

作为现代快报健康生活节的热身活动,本周日下午2点,著名养生专家、南京中医药大学教授谢英彪将在凤凰山庄开讲《吃喝之中求健康》。

现代快报记者 张玮玲

中医专家破解养生误区

如何在吃喝之中求健康?有人说要多吃五谷杂粮,有人要学潘石屹的果蔬汁断食法……“哪些食品可以放心地吃?”更是大家都关心的话题。

著名的添加剂专家安部司先生在其著作《食品真相大揭秘》中写道:“你可以不穿时装,不看电视,但不能不吃东西。食物的质量决定我们的健康,怎样才能买到安全放心的食品?贵的不代表是对的,广告多的不代表是健康的。”谢英彪教授提醒大家:既然不能指望食品加工业者都是谦谦君子,那我们就需要练就慧眼。

11月17日,谢教授将会引导

读者朋友们走出吃的误区,掌握健康的饮食方式,做自己的营养师和保健医师。

名医见面会现场解惑答疑

很多快报读者对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,在中医界名气很响。找谢英彪看过病的人,都说他对病人极有耐心,有问必答,几服药下来疗效好,价格还不高。谢英彪教授的每场讲座都会吸引一大批铁杆粉丝。“讲的内容很实用,讲解很通俗”是粉丝对他的评价。

据了解,谢教授擅长诊治胃肠病,对养生康复有深入研究,在食疗药膳方面造诣颇深。他主编出版

了《实用药膳良方丛书》等8部专著,以及百余部科普著作,获得过科技进步奖、优秀图书奖等15项。谢教授曾在香港、苏州等地进行健康讲座,受到广泛好评。

本次讲座将在红山动物园旁的凤凰山庄举办,嘉宾可以现场提问,得到谢英彪教授的指点。此外,当天会有专车接送。现在报名参加,活动当天可领取精美礼品一份,先到先得!

活动地址:玄武区红山路与黄曹路交会处(小红山东南侧)
报名及咨询热线:96060

健康提醒

闲暇时去按摩本想松松筋骨,哪知却引来了疾患。昨天,记者从东南大学附属中大医院康复科获悉,因按摩不当而致病的患者越来越多,有的导致疼痛加重,有的甚至造成瘫痪。

通讯员 崔玉艳 现代快报记者 刘峻

按摩师傅“手太重” 把她按成肩膀半脱位 专家提醒:按摩不当,严重的会导致瘫痪

近日天气转凉,48岁的刘女士肩周炎又犯了。前几天,她去附近的盲人推拿店按摩。当时她就觉得按摩师手法很重,按摩师却说,不通则痛,痛则不通,越痛效果就越好。刘女士做完按摩后,出了一身汗,回到家,肩膀还是痛得不行。忍了几天,刘女士肩膀活动都受限,于是去了中大医院康复科就诊,最终确诊为肩膀半脱位。康复科治疗师范友强表示,患者发生半脱位是因为在外按摩不当,手法太重所致。经过几次正规的手法治疗和理疗,现在刘女士

的肩膀不适明显好转。

据介绍,颈椎病患者按摩不可盲目。颈椎病分为“神经根型”、“交感型”、“脊髓型”和“椎动脉型”四大类别。正规的按摩可适度缓解“交感型颈椎病”和“椎动脉型颈椎病”的症状,但“脊髓型颈椎病”患者绝对不能进行按摩或复位,否则极易加重症状,甚至可导致截瘫。“神经根型颈椎病”在急性期或急性发作期也不能进行按摩或推拿、牵引,否则会使神经根部炎症、水肿加重,疼痛加剧,使病情恶化。

范友强认为,按摩本身是一种有效的传统疗养方式,可是让没有经过正规培训的人按摩存在种种隐患,轻则伤害皮肤、软组织,重则伤到神经、骨骼导致瘫痪。如果需要理疗按摩,应选择正规机构,比如去大医院专科进行推拿按摩。特别需要注意的是,疲劳了可以去按摩松驰筋骨,但也有一些情况是不适合做按摩的。如严重的高血压、心脏病、骨质疏松症、皮肤病、传染性疾病等患者都不适宜做推拿按摩。如果是颈部疼痛,更应慎重选择按摩,以免加重病情。

东南大学医学院附属南京同仁医院心内科,最近连续接诊同一单位的4例高血压患者,年龄都在26岁左右。该院心内科主任吴家宽介绍,这几个病人都是体检时发现血压高才来就诊的,他们的体型都偏胖,原本吃得清淡,但越来越喜欢吃咸、辣的。专家提醒,突然发胖、口味变重就要注意了,这些可能都是高血压的症状。

通讯员 徐婷婷 现代快报记者 刘峻

突然变胖、口味变重,可能是高血压的前兆

吴家宽表示,高血压之所以年轻化,除了工作忙等客观因素外,患者没有引起足够重视是主要原因。应酬多、休息少、口味重、压力大等不良生活方式,使一些青年人的血管长期处于紧张状态,促使血压值不断攀升。

专家介绍,高血压年轻化主要有三大因素:

第一,现在很多年轻人是继发性高血压,原因是生活方式改变以

后,吃得多、吃得好,高血压提前发病。

第二是因为心理抑郁加速血压升高,或者是焦虑症导致血压升高。专家认为,这是一个社会化的问题。一些年轻人血压到200多了,可是检查下来,所有地方都正常,最后发现是心理问题,高度紧张,晚上不能睡觉。

第三,由于高血压是一个沉默的疾病,很多人忽略治疗,一到医院

就是比较重的症状。有30岁左右的患者一检查,是严重的心衰和肾衰。

吴家宽指出,改变生活方式、改善体重对降低血压特别重要,体重降低5公斤,血压就可以下降2到8个毫米汞柱。如果饮食再少一点盐,这样又能降一点血压。另外,专家提醒,进入冬季,寒冷会使血压升高,高血压的并发症发生率上升,高血压患者应做好保暖工作,特别是四肢和头面部的保暖。

战胜鼻咽癌,创业也步入正轨 他还想办个水产养殖培训班 带动大家一起致富

六合区龙袍镇位于六合区南部,与栖霞山风景区隔江相望,素有“水多富地、江畔明珠”之称,环境优美、水产业发达。今年50岁的养鱼专业户胡恒贤(下图),是龙袍镇长江村人。4年前,他被查出鼻咽癌晚期,与死神擦肩而过。现在,他更加热爱生活,还想办个免费的水产养殖技术交流培训班,带动村里的养殖户一起致富。

他的一位朋友得知现代快报正携手阿里公益征集“自强不息·我的创业梦”,就替他报了名,希望我们能助他一臂之力。

现代快报见习记者 吴頔文/摄



“我认为我能活下来”

2009年夏天,胡恒贤被查出鼻咽癌晚期。“我认为我能活下来!”胡恒贤很坚强。为了将病情控制住,放疗和化疗是同时进行的,“还好身体底子不错,能扛得住。”胡恒贤积极配合医生,两个多月后,病情终于被控制住了。现在每年三四月份,都是他回医院定期复查的时间。记者了解到,这几年他的复查情况都很正常。

回忆起那段住院的日子,他感慨万千。“仿佛炼狱一般。”他说,身体很痛苦,精神很活跃,在医院的日子里,每天都在进行精神自救。胡恒贤说,无论身处何种境地,都要对自己有信心,自己说什么也不能先放弃了。

爱生活,爱油画

胡恒贤虽然是一位普通的渔民,但说起话来文绉绉的。原来,他从小就喜爱艺术。十多岁时,他坐上渡船,从龙袍到南京城里,拜中国著名油画大家张华清为师。“张老师对我特别好,有时候学完画天色已晚,就留我住在他的家里。”

1987年,胡恒贤未能如愿被中央美院录取,就做起了水产销售生意。本打算60岁以后再拿起画笔,但2009年的一场大病,让他在“炼狱”中对生命和时间有了更深刻的领会。现在更加热爱生活的他,一有空就会拿起画笔。他的鱼塘边有一间小平房,就是他的画室,里面有好多幅临摹大师的油画作品。他也很喜欢阅读,除了常年订阅《美术研究》、《世界美术》等专业杂志外,还订阅了《参考消息》、《现代快报》等。他告诉记者,特别爱看快报的评论,“写得太好了。”

创业步入正轨,还想办个“渔家书屋”

2009年12月,从医院回到家中休养还不过一个月,胡恒贤就准备再找点事情做做了。

“生病花光了家中多年的积蓄,”胡恒贤说,男人是家庭的顶梁柱。恰巧,这时出现了一个不错的机会。他承包了6个鱼塘,总面积达120多亩,和妻子一起打理,从原先单纯的水产销售转向了水产养殖,主要养殖草鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲢鱼。

意外的是,去年年底,塘里养了大半年的十几万尾鱼被偷了两万多斤,损失惨重。资金链断裂后,经过一番努力,直到今年的七八月份,胡恒贤大病后的二次创业才得以真正步入正轨。“虽然我养殖时间不长,但我平时喜欢看。”胡恒贤认为,科学的养殖方法非常重要。于是,他又萌生了创办免费的水产养殖技术交流培训班的想法。

“就像一个渔家书屋,书屋购置和订阅科学养殖杂志、书籍等资料,养殖户们可以免费借阅,也可以定期聚在书屋里探讨科学的水产养殖方法。我喜欢看书,看到好的经验和做法,就主动传递给他们,如果再有一些资金,偶尔请来相关专家和技术人员进行指导的话,相信对养殖户们的帮助肯定不小。”胡恒贤喜滋滋地畅想着科学致富的美好未来。



如果您愿意帮助他、支持他,请拨打快报热线96060或025-84783622

我们在寻找身残志坚创业的你

作为“自强不息·我的创业梦”征集活动在江苏省唯一的合作媒体,现代快报将与阿里公益“天天正能量”项目组、淘宝公益基金共同完成江苏省创业梦想的评审和推选工作。

参与方式:拨打快报热线电话96060,或发送邮件到邮箱1410289349@qq.com,或登录现代快报网钟晓敏爱心工作室(http://zxm.xdxb.net/),跟帖留言上传创业梦想。

案例征集:10月25日~11月23日。

评奖:活动共有50个案例参评,网友投票选出最佳人气奖10名,在最佳人气的10个案例里,再由专家评委团投票选出大赛一、二、三等奖,分别给予10万、5万、3万元的奖励,人气奖中剩余的7个案例各获得1万元奖励。其他入围的案例各获得3000元奖励。奖金不累加。

参赛条件:身处逆境但依然自立自强自主创业的人群;年龄必须满18周岁及以上,本人残疾,或是因为家庭成员重病、残疾致命从而走上创业道路。