

上周, 现代快报中医粉丝会正式启动, 短短几天时间就迎来了300多位热爱中医的粉丝。而群里关于中医的互动探讨氛围则相当浓厚, 一些粉丝还积极与大家分享养生方, 有医疗背景的粉丝会主动解答其他人的问题。还没参加的粉丝还可通过QQ群324991352或拨打服务热线400-117-5180加入。本期我们邀请到了南京中医药大学教授、省级名中医黄煌, 他的病人中有很多女性, 她们到诊室中不仅要求治病, 还要求通过经方调理让自己美丽有魅力。黄煌教授认为, 女人的魅力首先在于健康的心理, 其次才是健康的身体。 现代快报记者 张弛



中医粉丝会爆棚迎来300粉丝, 互动探讨氛围浓厚 本期省名中医黄煌教授 为你推荐魅力养生经方

抑郁的女人没有魅力

长期门诊工作, 黄煌教授发现, 抑郁的女性都有容易累, 失眠等特点, 她们反映白天无精打采, 晚上入睡困难, 就算睡着了梦也多, 早晨又醒得特别早。抑郁的女性多怕冷, 她们上门诊时衣服穿了一件又一件, 她并不是体温低, 而是心境冷。而且很多人抑郁后出现便秘、关节疼痛, 肌肉疼痛等症状。一位女老师长期关节疼痛, 但是检查又排除了内风湿, 后来一查居然是抑郁。

抑郁的女人没有魅力, 快乐的女人最漂亮。黄煌教授给抑郁的女性朋友五点建议, 第一是流泪, 有心事可以哭出来, 不要憋着。二是旅游, 抑郁的女性要经常换环境, 冬天要到南方, 有沙滩有阳光的地方, 让心情得到调整。三是跳舞, 舞姿优美的女性能得到同伴关注和羡慕的眼光, 能得到满足, 对心理也是一次调适。四是购物, 花金钱消费让自己开心, 开心的女人是不累的。五是打扮, 女人天生爱打扮, 不要老穿着灰色黑色的衣服, 每天穿得阳光鲜艳, 让人感觉很年轻。

简单几味药让人容光焕发

黄煌教授还认为, 女性经常使用香水, 可以有效改善抑郁状态, 因为香的东西能开泄, 能理

气, 好多抑郁的人往往胸闷气短, 闻了香的东西人会舒服一点。他也建议抑郁的女性吃点辣, 胸闷食欲不振的女性, 吃了辣的东西食欲大开, 会让人兴奋, 现在的川菜湘菜之所以走红, 正是因为现代人情感事件丰富容易有郁闷之气, 适当吃点红红的辣椒心情好。当然, 脾胃功能弱, 易上火易生口腔溃疡, 有肠炎, 痔疮及肛裂, 易生痘痘的女性要少吃辣。

除了通过饮食运动缓解抑郁外, 黄煌教授的经方调理也是绝活, 简简单单几味中药, 服用不到一个月就让人容光焕发, 能有效改善睡眠, 预防便秘。

古方: 柴胡加龙骨牡蛎汤

配方: 柴胡10克, 党参10克, 黄芩5克, 姜半夏10克, 茯苓10克, 桂枝10克, 炙大黄5克, 龙骨10克, 牡蛎10克, 生姜5片, 小红枣10粒(大枣5粒)。这些药拿水煎, 一天分二到三次服用。

功效: 这张方的效果是消除抑郁心境, 很多患者反映睡眠改善了, 精力充沛了。脸的颜色也白里透红, 怕冷感觉也减轻了, 可解痰安神。

张仲景古方清心火除烦

相对于抑郁, 还有一些女性表现出来焦虑, 莫名其妙地紧张不安, 四处看医生。黄煌教授发



现, 一些焦虑的女性主诉很多, 半个小时也停不下来, 其实她的体质并不差, 因为说了半天也没有倦容, 她只是心境不好, 中医一搭脉搏是滑脉, 跳得很快。长期焦虑不仅会让女人魅力大打折扣, 还会引起失眠多梦血压升高等健康问题, 这些女性怎样摆脱焦虑心境? 黄煌教授推荐一剂栀子厚朴汤, 专治焦虑紧张, 只花三四块钱就可以和焦虑说再见。

古方: 栀子厚朴汤

配方: 栀子15克, 厚朴15克, 枳实15克。

功效: 栀子清心除烦, 特别你胸口闷时, 厚朴有理气的作用, 能让肚子里的气排掉, 水煎后分两到三次喝, 吃三至五剂, 症状缓解就可以停。

食疗上黄煌教授建议吃点苦的, 苦可以泄心火, 苦瓜、莲心、百合、芹菜都可以吃, 如果焦虑的症状严重可以适当服中药黄连水, 黄连水是天下第一好药, 清心火除烦恼, 效果显著, 但一定要有火的女性, 舌头红、脉搏有力、口干甚至口气重、舌苔黄的女性吃黄连有效。

健康资讯

有些耳病可能是全身性疾病的先兆

朱先生因出现中耳炎的症状而去就诊, 在连续接受了多天的抗感染和退热治疗后, 症状并未改善。随后他又接受了进一步检查, 发现全胸片肺部阴影, 血液多项指标异常。后经专家会诊, 以及组织活检确诊, 最后被确诊为全身免疫性疾病韦格纳氏肉芽肿。江苏省中西医结合医院耳鼻喉科程向荣主任表示, 以耳部为首发症状却属于全身性疾病的情况其实在临床实践中并不少见, 有些耳病可能是全身性疾病的先兆, 要引起重视。

比如, 高血压与动脉硬化最先出现耳聩、耳鸣、眩晕等耳部症状, 其机理可能与内耳供血障碍, 耳内代谢紊乱有关; 其他如各类肾病、透析与肾移植患者在肾功能障碍的同时多伴有听力障碍, 据推测可能与低血钠症所引起的多种综合因素有关。糖尿病微血管病变波及耳部血管, 使其管腔狭窄而导致供血障碍。原发性与继发性神经病变可累及耳蜗神经元以及大脑听觉中枢而致耳鸣与耳聋, 某些内分泌代谢疾病如甲状腺功能减退, 尤其是地方性克汀病患者耳聋现象极为普遍, 胚胎期耳部结构发育过程中甲状腺激素不足也可引起先天性的耳聋。

通讯员 罗鑫
现代快报记者 李鑫芳

今天是全国爱耳日 干预耳聋从听力检查开始

为迎接3月3日全国爱耳日, 南京仁品耳鼻喉专科医院携手南京聋人学校, 举办了一场“关爱听力障碍儿童”为主题的大型义诊活动。医院免费为聋校儿童进行体检, 并为一些病情特殊、家境状况不好的学生减免了手术治疗费用。

今年爱耳日的主题是“爱耳护耳、健康听力”, 据世界卫生组织2013年报告, 全球有3.6亿听力残疾人, 占全球总人口的5.3%。听力残疾中50%可通过初级耳科保健加以预防和避免。初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径。在仁品耳鼻喉医院, 聋校的孩子观看了声频共振、红光微波等技术, 医护人员还专门用手语、通过可拆解模型, 向孩子们介绍耳鼻喉的内部结构, 教给孩子们一些简单的保健知识。

南京仁品耳鼻喉医院胡院长说, 儿童的耳聋多见于药物中毒性耳聋, 目前已发现的耳毒性药物已达100多种, 最常见的有链霉素、卡那霉素、庆大霉素、小诺霉素等多种抗生素, 还有奎宁、氯喹等药物。这些药物会毒害内耳毛细胞和听觉神经, 导致中重度以上的感音神经性听力损失。

南京聋人学校党委书记唐宁介绍, 从去年11月开始, 南京仁品耳鼻喉医院与学校就开展了共建活动, 医院的专家定期到学校为孩子进行听力检测治疗, 已经为100多位聋儿做过听力检测, 医院的公益义举点亮了孩子们心中爱的明灯。

现代快报记者 张弛

中医养生

活动预告

黄煌《魅力养生经方》

建议零售价: 30元/套
会员价: 20元/套
规格: 2碟



张峻斌《轻松挥别颈肩痛》

建议零售价: 130元/套
会员价: 120元/套
规格: 4碟



张峻斌《耳穴按摩操》

建议零售价: 120元/套
会员价: 110元/套
规格: 6碟



《儿童健康实用宝典》

建议零售价: 100元/套
会员价: 60元/套
规格: 2碟



明天中医妇科专家在线语音答疑

据了解, 粉丝们对于中医妇科治疗情有独钟, 不少人提出了输卵管不通、如何调经、不孕症诊治等方面的疑惑, 依据广大粉丝的要求, 中医粉丝会将于明天(3月4日)上午10:00-11:30邀请中医妇科专家、南京市中医院妇科主任于红娟在线语音答疑, 有需求的读者可以加入“中医粉丝会”(群号: 324991352)提问, 同时准备好您的耳机设备收听专家在线留言。

专家介绍

于红娟 南京市中医院妇科主

任, 南京中医药大学硕士生导师, 江苏省中西医结合妇产科分会、生殖医学分会常务委员。曾获省、市优秀青年中医工作者称号, 3次获省、市科技进步奖。在国家及省级杂志上发表论文近20篇, 主编或参编专著5本。从事中医妇科临床近30年, 专业知识和临床经验较丰富, 擅长对妇科内分泌性疾病和疑难杂症的诊治, 如: 更年期综合征、盆底功能障碍、不孕症、月经不调、卵巢早衰、多囊卵巢综合征、痛经、子宫内膜异位症等病的诊治。

专家门诊时间:

周二下午、周三、周四上午。

行动起来

赶快加入“中医粉丝会”

江南出名医, 我们有幸植根于江苏这片敦厚的文化土壤中, 希望热爱中医、渴望了解中医的人, 靠近“中医粉丝会”, 随着我们组织的每一次活动, 让大家近距离接触这些中医大家, 让大家深入体验中医的魅力。更重要的是, “中医粉丝会”要让中医思

想和经验根深叶茂, 薪火相传。

如果您希望成为中医粉丝, 欢迎您加入我们的QQ群, 群号: 324991352 或拨打服务热线400-117-5180, 留下您的姓名和联系方式。有具体活动时我们将在群里广而告之或短信通知大家。

今天下午 脑科医院有讲座

为了提高广大患者对自身所患疾病的了解, 普及相关医学常识, 从“未病防治”做起, 南京脑科医院从3月起开设“老年人群健康大讲堂”活动, 由该院老年神经科的专家们主讲, 3月3日下午3:00-5:00, 由靳凌主讲《脑血管病的常见症状有哪些?》地点: 门诊楼五楼电教室。

徐晓蓉