

中医养生俱乐部

第四期健康养老行明天启动

还有少量名额,有需要的读者快拨打96060报名

2014健康养老去哪里?这是目前一些家庭正面临的困扰,为帮助这些家庭,现代快报健康周刊策划了“2014健康养老爱心体验行”系列活动,通过带读者实地体验、考察等形式,走进南京不同类型的养老机构,让更多家庭在选择时多一些了解也多一份参考。明天(6月24日),第四期健康养老行将正式启动,体验地是南京颐和老年康复护理中心。这也是一家能提供医疗、康复服务的养老机构。目前活动还剩少量名额,如果你正在为照顾失能失智老人而困惑,赶快打现代快报96060读者热线报名预约吧。

本期体验行走进医养结合型养老机构

第四期体验行的目的地是南京颐和老年康复护理中心。该中心是经南京市市民政局批准的民办福利机构,为了体现以医疗、康复为特色,经过市卫生局批准,又成立了南京新颐和康复医院,医保定点单位。这里有7100平方米的医疗大楼,内设标准单人房(VIP)、双人房和三人房,共计300多张床位,病房内配有机顶盒、空调、视频网络系统、对讲呼叫系统、集中供养系统、中央热水供给系统、卫生间、洗浴间等设施。院区内设置了健康娱乐活动室、监控系统、屋顶花园等。老年康复护理中心收治的主要对象是:长期卧床病人、生活不能自理病人、肿瘤晚期病人、老年性痴呆病人、植物人、临终关怀的病人。如果你正在为照顾失能失智老人而困惑,不妨来这里参观一下。

活动预告

中医养生俱乐部本周四又要开讲啦

这次我们一起现场学习穴位按摩保健

想学穴位按摩,又不会正确取穴?那来参加本周四中医养生俱乐部的现场活动吧。本期活动,我们特别邀请了南京市中医院针灸科的专家莅临现场,为大家介绍不同穴位的保健功效,以及正确取穴的方法,同时,如果你也是冬病夏治的粉丝,还可以在现场咨询专家相关问题。由于场地有限,有兴趣的读者请尽快通过400-117-5180报名预约现场座位。

穴位按摩,不用花钱就能保健

一年一度的冬病夏治即将落幕,所以本次活动的主题也将围绕穴位按摩展开。穴位按摩几乎是零成本的,你不需要任何花费,只要花点时间记住某些重点穴位以及它们的功效。以感冒为例,无论是流行性感冒还是普通感冒,穴位按摩都能很好地缓解症状,加快疾病痊愈。比如揉搓迎香穴,能够起到祛风寒、通鼻窍的作用,特别适合治疗感冒后鼻塞、流涕等症状;按揉大椎穴,能起到降温退热的作用,特别适合治疗感冒后高热不退的病症;点揉风池穴能缓解头痛,

特别适合风热感冒引起的头痛。那如何才能找到这些穴位?在介绍这些穴位时,你估计常会看到“某个部位几寸之下或之上”这样的描述。这里所说的几寸到底有多长?该如何丈量?有没有简便可行易于在家操作的取穴方法?这些疑问,现场专家会为你一一揭开面纱。

关注冬病夏治的朋友也不防到现场来

眼下还没有进入一年中最热的三伏天,而冬病夏治却如火如荼地开始了。本期邀请的专家是南京市中医院针灸科主任,她擅长冬病夏治,而针灸科也一直都是每年冬病夏治的重头科室。冬病夏治的治疗

手段有很多,比如常用的外治法,通过局部手法按摩、针灸、膏药贴敷等外治方法,刺激穴位及药物的渗透吸收,起到疏通经络、健脾益肺、温化痰瘀的作用,提高人体抵抗力。如果你今年也有冬病夏治的打算,或对冬病夏治存在疑问,也不妨到现场来,咨询这位名中医。

活动提醒

如果你想学习穴位按摩保健或者有冬病夏治方面的疑问,那不妨来参与本次现场活动。报名电话400-117-5180。

食疗养生

喝羊奶润心肺

与牛奶相比,喝羊奶的人较少,很多人闻不惯它的味道,对它的营养价值也不够了解。其实,早在《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒、润心肺、补肺肾气。”中医一直把羊奶看作对肺和气管特别有益的食物。

现代营养学研究发现,羊奶中

的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高;维生素A、B含量也高于牛奶,对保护视力、恢复体能有好处。和牛奶相比,羊奶更容易消化,婴儿对羊奶的消化率可达94%以上。由于羊奶极易消化,晚间饮用不会成为消化系统的负担,也不会造成脂肪堆积。很多

人对羊奶的膻味敬而远之。其实,只要在煮的时候放几粒杏仁或一小袋茉莉花茶,煮开后,把杏仁或茶叶渣去掉,就可以基本上除掉膻味。

由于版面有限,如果想了解更多羊奶的信息或选购建议,欢迎通过会员热线400-117-5180咨询。



院士领军下的肝脏外科



学科带头人王学浩教授(中)与学科骨干进行病例讨论

扩大供肝来源的新探索

世界首例拟废弃的带血管瘤左肝成人间边缘供肝移植治疗:2012年中心成功完成世界首例带血管瘤左叶供肝成人间部分肝移植,受体为肝右叶巨大肿瘤患者。术后肝血管瘤患者和受体完全恢复。该项手术技术难度极高,涉及活体肝移植血管成形技术、肝流出道重建技术、小移植肝综合征防治等诸多活体肝移植关键技术。该技术扩大了供肝来源,为扩大供体来源开辟了新的思路,为终末期肝病患者带来福音,引起了国内外移植界的强力反响和广泛关注;该创新被国际肝脏外科著名专家称作是供肝来源的新创举。此外,肝脏外科在国内较早开展心脏死亡器官捐献(DCD)相关工作,使肝脏移植更规范、更符合伦理道德标准。

活体肝移植治疗终末期肝病

王学浩院士是我国活体肝移植的开拓者,创造了活体肝移植领域多项国内第一:1995年完成了国内首例活体肝移植,与国际上基本同步;2001年完成国内首例不含肝中静脉成人右叶供肝活体肝移植;2005年完成国内首例成人扩大右叶(含肝中静脉)供肝活体肝移植,该技术是当国际上活体肝移植领域最前沿、难度最高的创新技术。

肝脏外科还独立开展各种术式的高难度肝移植,包括全肝移植、活体肝移植、减体积肝移植、劈裂式肝移植、再次肝移植、多器官联合移植等高难度移植术式,达到世界先进水平。

2001年1月,开展了国内首例亲体肝移植治疗肝豆状核变性,目前已完成50例,是全球病例数最大的、研究最为深入的中心。对伴有神经系统损害的患者进行总结,研究结果表明,对于肝功能稳定伴神经系统损害的肝豆状核变性患者亦可行肝移植治疗,可早期改善患者的生活质量,预防不可逆性神经系统损害的发生。

江苏省首届国际种植牙学术高峰论坛在宁召开

上周六,来自国内外的百余位口腔种植专家齐聚南京,共同参与了江苏省首届国际种植牙学术高峰论坛。此次论坛由南京军区口腔医学委员会、南京军区机关医院联合江苏省国际种植牙中心共同举办,第四军医大学刘宝林教授、韩国口腔专家朴东信、以色列口腔医学博士加布里埃尔·蒂林格等国内外口腔名医受邀出席,会议现场主要就种植牙的临床应用与发展展开了研讨。

刘宝林教授是国内著名的种植牙专家,国内大中专院校通用的种植牙教材大多由刘教授参与编著、把关,他表示牙缺失是中老年人的口腔常见病,过去很多人认为牙缺失是正常的衰老,但如今人们意识到牙缺失影响的不光是外表,还有健康。针对缺牙后的修复,现在可选的方式有很多,活动义齿、固定义齿、种植牙等。在这些修复方式中,种

植牙近些年的发展最快也最受患者关注。在欧美等发达国家,90%的缺牙者会首选种植修复,这是因为种植牙可以最大限度达到天然牙齿的功能。在治疗过程中不损伤邻牙,同时坚固持久、使用舒适,没有异物感,外形几乎与真牙无异。目前,种植牙最长的已使用40多年,5年的成功率在98%以上,10年的成功率在95%以上,而具体到每个人种植牙能使用多久,要看个人的自身条件、饮食和口腔卫生习惯、选择植体的性能以及手术操作时的质量。

除国内专家外,论坛还邀请了来自韩国、以色列的口腔专家,相关负责人表示,希望借此为国内外种植牙专家搭建一个交流平台,并逐步将国际先进的口腔种植标准和理念与国内种植牙临床医疗情况相结合,让更多市民在家门口就能享受到国际化的口腔医疗服务。