

# 中医养生俱乐部

健康度夏系列之(5)

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众平台:现代快报中医粉丝会)



## 高温天来袭,空调感冒增多 感冒初期,试试艾灸缓解症状

由于前一段时间持续的高温天气,以及最近的气温起伏较大,近期医院收治的感冒患者增加,其中“空调病”患者约占了六成。医生说,进入夏季以来,到医院就诊的患者中,出现感冒、发烧、上呼吸道感染等症的患者明显增多,这跟患者长时间处在空调环境中有关。空调感冒在中医看来,夏天外界气温高是热毒外侵,人体毛孔气机开放,忽然到了空调环境后,寒冷的空气袭过人体,寒湿顺着毛孔、呼吸道侵入人体。造成热毒不能外泄,寒湿夹杂其间,人体从而发生头疼、鼻塞、喷嚏、咳嗽等感冒症状,这属于风寒感冒与风热感冒夹杂混合的感冒类型。想了解更多关于空调病的防治方法,可咨询中医养生俱乐部会员热线400-117-5180。



背冷痛、身体虚弱,可灸大椎穴。头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠,可灸风池穴。头痛、眩晕,可灸风府穴。此外,灸合谷穴(俗称虎口)主治鼻塞、流鼻涕,左鼻塞则灸右合谷,右鼻塞则灸左合谷,每次灸5分钟即可。

由于艾灸以火熏灸,专家提醒,应注意避免皮肤烫伤,还有

些情况不宜施灸。第一,凡暴露在外部的部位,如颜面,不要直接灸,以防形成瘢痕,影响美观。皮薄、肌少、肌肉结聚处,妊娠期妇女的腰骶部、下腹部等不要施灸。第二,关节部位不要直接灸。第三,大血管处、心脏部位不要灸,眼球属颜面部也不要灸。第四,极度疲劳、过饥过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳也忌灸。第五,某些传染病、高热、昏迷、抽风期间,或身体极度衰弱以及没有自制能力期间都忌灸。

### 小贴士

近期关于电子艾灸仪的咨询量增大,为满足这部分市民的需求,中医养生俱乐部特别推出了电子艾灸仪的专场团购活动。要了解更多活动详情,可咨询400-117-5180。

### 会员招募

## 加入中医养生俱乐部三重好礼等你选

中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近千名。加入我们,不仅能优先参加形式多样的线下活动,说不定还能领回健康大奖。近期的会员大奖是“会说话”的血糖仪,它在监测过程中能实现自动语音播报,数据也是清晰易读,适合老年人使用。报名热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有活动时我们将以电话或短信的方式通知大家。

### 血糖仪“会说话”更适合老年人

在近期的会员大奖中,人气最

旺的除了电子艾灸仪,就非一款“会说话”的血糖仪莫属了。这种血糖仪不仅有“高大上”的屏幕,方便老人查看,还能实现自动语音播报,帮那些眼神不好的老人省去不少麻烦。同时,它还有突然断电记忆保护功能,就算中途操作不当,所监测的数据也会自动保留。现在报名入会,就有机会获得这种血糖仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。

### 膳食纤维和养生杂志等你选

除血糖仪外,会员还有机会获

得膳食纤维或养生杂志一份。膳食纤维,对便秘、减肥的人来说并不陌生。在2000年的国际膳食纤维专题研讨会上,营养学界正式将膳食纤维确定为除蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水“六大营养素”以外的第七大营养素。近些年膳食纤维的人气居高不下,但到底什么是膳食纤维,很多人并不清楚。

如果你想了解更多关于膳食纤维的知识,或者想选购适合自己的膳食纤维产品,也可咨询400-117-5180。

## 喝羊奶补肺肾气

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是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、恢复体能都有好处。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。

### 医者视点

## 做完根管治疗为何还要做牙冠

因急性牙髓炎,两个月前市民孙女士接受了根管治疗。治疗结束后,医生建议再做一个牙冠,而当时孙女士赶上要出差,牙冠的事就被耽搁了。没想到两天前,那颗接受根管治疗的牙突然开裂了,孙女士赶到医院就诊。经检查,医生发现牙已开裂到龈下,无法修复,建议拔除。孙女士相当郁闷:为何做了根管治疗,牙齿变得如此脆弱?

“要解释这个问题,得先了解根管治疗是怎么回事。”南京市口腔医院牙体牙髓病科副主任杨卫东介绍,牙齿是空心的,这个内部

的空心结构叫“髓腔”“根管”,里面装着牙神经、血管等。当根管内的炎性分泌物压迫牙神经时,就会引起疼痛。而根管治疗,就是把病变的牙齿打开,将牙齿里面发炎、坏死的牙髓组织用各种器械清理干净,并把牙髓腔内(包含牙髓腔壁)消毒、清理干净,最后再用牙胶等充填物把牙根管紧密地封起来。那为什么根管治疗后需要做牙冠?杨主任分析说,通常需要进行根管治疗的牙齿一般已是龋病(虫牙)、缺损很大,这时虽然根管治疗完成,解决了患牙疼痛的

问题,但是其所剩的健康牙体组织是比较少的,充填材料比较多,在咀嚼时牙齿受力,非常容易折断、裂开。其次,经过根管治疗后的牙齿失去了来自牙髓的营养供应,造成牙齿的脆性增加,易劈裂。牙齿裂开以后感染容易损伤牙周组织,造成牙周组织炎症,在咀嚼受力时出现咬合疼痛、肿胀、流脓等症状,感染很难控制,往往需要完全拔除牙齿才能将感染彻底清除。所以根管治疗后建议及时做个牙冠把它保护起来。

通讯员 周炳荣 史张丹



## “微创”使女性患者美丽依旧



程文俊主任(右一)腹腔镜手术中

现代社会由于环境的变化、生活方式的改变、工作压力的增加,使得子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、盆腔炎、异位妊娠等妇科疾病过多、过早地困扰着女性,而像宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等多见于中老年女性的恶性疾病,也出现了年轻化的倾向,此类妇科疾病大都需要手术来治疗。一听到妇科手术,人们想起的就会是下腹部或横或纵的手术疤痕、术后的疼痛难忍以及术后卧床的种种不便,而随着妇科手术操作技术的不断提高和新器械应用于临床,妇科手术正向微创手术方向发展。

### 微创手术的人文关怀

妇科微创手术顾名思义就是尽可能减少手术对正常组织的破坏,最大限度降低手术对全身各系统功能的影响,主要有腹腔镜手术和宫腔镜手术两种。腹腔镜手术是通过腹壁微小切口将摄像头及手术器械伸入腹腔内完成手术,和传统开腹手术相比,具有手术切口小、出血少、疼痛轻、住院时间短、恢复快五大优点,术后3-5天即可出院,基本不留疤痕,美容效果突出。而宫腔镜手术则是利用人体自然的腔隙作为手术通道,除了创伤小之外,突出优点是不留疤痕。绝大多数妇科疾病如子宫肌瘤、卵巢囊肿、输卵管积水、子宫内膜异位症、异位妊娠、子宫腺肌症、子宫内膜癌、子宫内息肉、宫腔粘连等都可可通过腹腔镜或宫腔镜技术实施微创治疗。

江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)妇科创建于1957年,是南京医科大学临床医学院的二级学科,妇产科学硕士、博士学位授予点,卫生部第一批国家临床重点专科建设项目单位、卫

生部第一批四级妇科腹腔镜培训基地,卫生部住院医师规范化培训基地,卫生部子宫肌瘤预防及癌前病变规范化诊疗示范基地和国家临床药物验证机构,拥有妇科肿瘤、妇科微创治疗、内分泌治疗、盆底重建、计划生育等特色专业治疗组,拥有一批国内知名专家。

### 在省内率先开展多项技术

妇科在科主任程文俊教授的领导下,一直紧跟世界医学发展的步伐,以“微创”为理念,始终致力于妇科手术方式的革新,尤其是腹腔镜手术的创新和发展,努力以最小的创伤和痛苦来治愈广大患者朋友的疾患,从而减少疾患对工作、生活所带来的影响。该科在全省最先开展妇科腹腔镜手术,目前常规开展各类妇科疾病的腹腔镜及宫腔镜微创治疗,技术成熟,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、异位妊娠等腹腔镜手术率接近100%。而子宫内膜息肉、子宫粘膜下肌瘤、人流后宫腔残留等常规开展宫腔镜手术治疗。

近年来该科一直致力于腹腔镜技术在妇科恶性肿瘤、重度子宫内膜异位症等复杂困难手术中的应用研究,尤其是宫颈癌、子宫内膜癌、外阴癌、卵巢癌等恶性肿瘤及重度子宫内膜异位症一类的复杂疾病,经腹腔镜手术治疗已达国内领先水平,较早省内开展了腹腔镜下系统性腹主动脉旁及盆腔淋巴结清扫术、腹腔镜下宫颈癌根治术、腹腔镜下子宫内膜癌及卵巢癌分期手术、腹腔镜下外阴癌的腹股沟淋巴结清扫术等微创新技术,腹腔镜下腹膜外入路淋巴结清扫术已达国际先进水平。此外,还开展了腹腔镜下子宫脱垂前悬吊术及瘢痕妊娠切除等新技术。

周树林 朱小刚

### 健康资讯

## 新突破!天然抗肿瘤制剂攻坚成功

由美国国立癌症研究中心发现,中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制,经国家卫生部批准新一代抑制肿瘤转移产品“金转停”攻坚成功,正式上市。

金转停功效成分“金雀异黄酮”,为纯天然生物制剂,为基因

靶向机理,只针对肿瘤细胞,不伤及正常细胞,效果十分理想。它的上市标志着我国抑制肿瘤复发转移方面的全新突破。

致电400-860-5033,即可免费试用“金转停”,并附赠《基因靶向抗肿瘤研究进展》一书。每天仅限前50名。

### 养生藏经阁

## 拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部 泗滨刮痧板组合优惠购

本期主打:泗滨刮痧板组合(3件套)  
由优质天然的泗滨浮石加工而成,集微晶、远红外、超声波等物理特性于一身,具有温助阳气、疏通经络、逐寒祛湿、祛淤止痛、潜阳安神、止悸定惊的作用。

市场价:596元 团购价:198元

