



如果你爱好中医，期望学习、交流中医药的各种知识，参与形式各样、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，微信公众账号：现代快报中医粉丝会）



初秋昼夜温差大，呼吸道疾病多发 “秋冻”不适合老慢支患者

近期气温下降较为明显，昼夜温差大。医院呼吸内科门诊量激增，老人、儿童和上班族成呼吸道疾病高发人群。医生介绍，比起秋燥，季节变化对呼吸道的影响更为明显。秋季处于夏热到冬冷转变的中间时段，很多人不易适应这个转变而生病。一旦患上呼吸道疾病，一定要引起重视，一般的支气管炎如不及时治疗，很容易转换为肺炎，尤其是老人和孩子更应该警惕。入秋后，不少人会坚持“春捂秋冻”的养生原则。但对老慢支患者来说，“秋冻”可不适合，因为在受到寒冷刺激后，气管、支气管会发生痉挛，加重原有咳嗽、喘息等症状，影响生活。

老慢支近期注意防感冒

对于老慢支患者来说，这个时节要注意防感冒，因为大部分人的复发都是由感冒引起的。感冒后，首先受到侵损的是上呼吸道黏膜，而老慢支患者的呼吸道和肺部本来就脆弱，流感病毒的侵入会加重病情或并发其他细菌感染。此外，流感病毒与气道慢性炎症之间的相互作用很容易造成哮喘急性发作，如抢救不及时，还会危及患者生命。如果老慢支患者出现发热、痰量变多、由白痰变黄、浓痰时，要尽早就医，延误治疗会导致病情难以控制。

病情若稳定，食疗不妨试试虫草炖老鸭

如果病情稳定，老慢支患者不

妨试试虫草炖老鸭这款食疗。做法并不难，取冬虫夏草15克，老雄鸭1只。将虫草放入鸭腹内，加水炖熟，调味食用。食完再取虫草、鸭子按上法再炖食，坚持服用1个月左右，即可见效。冬虫夏草是一味名贵的滋补药品，既补肾气又益肺阴，与滋阴补虚的老鸭同用，可起到补虚损、益肺肾、止喘咳的作用。

老慢支试试练习呼吸操

老慢支急性发作时常需住院治疗，在缓解期，这些患者可在家中练习呼吸操，如腹式呼吸、缩唇呼吸等锻炼，以改善活动能力。锻炼时可取卧位、半卧位或坐位。如取卧位或半卧位，两膝下可垫小枕，从而使腹肌松弛。全身肌肉放松，经鼻吸气，从口呼气，呼吸要缓、细、匀。吸气时可见上腹部鼓起，呼气时内收。每日2

次，每次10—15分钟。熟练后增加次数和时间，并在坐位或立位随时进行锻炼，力求最后养成不自觉的呼吸习惯形式。

秋季养肺记住及时补水

四季之中，秋天与肺相应。秋季养肺除了食疗，还应该注意及时补水。因为肺部的水分可以随着气的排出而散失。特别是秋冬干燥的空气，更容易带走水分，造成肺黏膜和呼吸道的损伤。这就是中医所说的，燥邪容易伤肺。

一般而言，一个健康的成年人，每天至少要喝1500毫升的水，而在秋天，喝水2000毫升以上才能保证肺和呼吸道的润滑。因此，建议每天最好在清晨和晚上临睡之前各饮水200毫升水，白天三餐之间再各饮800毫升左右。



小贴士

近期关于虫草的咨询量增大，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，数据显示也是清晰易读，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，就是一款“会说话”的血糖仪了。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。

■特别提醒

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。



食疗养生

拨打400-117-5180养生羊奶优惠购

本期主打:优力度益生元 高钙高铁营养配方羊奶粉

功效:奶中之王山羊奶——超强免疫，防癌抗癌，调理肠胃，润肠通便，克糖尿病，克气管炎，储钙之王，明目健脑，补肾壮阳，强体不胖；易吸收消化，适合各年龄段人士食用。

规格:16袋/盒;25g/袋

市场价:238元/盒；本次团购特价1000盒，售完即止

团购热线:400-117-5180

健康资讯

脑起搏器成功治疗痉挛性斜颈

最近南京鼓楼医院神经外科收治一名颈部歪斜病人，该病人为50岁女性，颈部向右侧歪斜1年，逐渐加重，且有不自主阵发性颤抖，颈部肌肉因歪斜而牵拉酸胀，多次在国内多家医院就诊治疗，但病情未得到有效控制。辗转来到南京鼓楼医院就诊，经该院神经外科梁维邦主任、倪红斌副主任等专家会诊协商，认为脑起搏器是治疗该患者唯一有效手段，遂行脑起搏器治疗，术后一周开机行脑起搏器持续刺激，患者颈部颤抖及肌肉胀痛症状立即消失，颈部歪斜改善85%以上，病人非常满意。据梁维邦主任介绍：该疾病规范诊断为痉挛性斜

颈，是肌张力障碍的颈部表现，是脑内神经的异常冲动作用于颈部肌肉，造成严重的不可控制的痉挛或阵挛，病人非常痛苦，国外曾把该疾病描述为比死都难受，由于颈部牵拉歪斜，病人不能直视前方，大部分病人丧失工作学习能力，严重时甚至生活不能自理。虽然目前该病尚不能完全根治，但目前研究显示脑深部电刺激术（俗称脑起搏器）是该病目前最有效的治疗手段，能最大程度缓解症状，恢复病人的生活工作能力，该手术微创，安全性相对较高，术后医生能及时根据病人症状体外程控，调整参数，使病人获得最佳疗效。

通讯员 徐武

靶向抗肿瘤 天然成分有特异性

抗肿瘤，手术和放疗有局限性，而化疗多缺乏“靶向”性，同时杀伤肿瘤细胞和正常细胞，副作用大。

20世纪末，世界卫生组织发现了一种天然抗肿瘤物质：金雀异黄素，对肿瘤细胞具有特异“靶向作用”，不损伤正常细胞，无副

作用，通过7种途径抑制肿瘤转移。目前，由中国医学科学院研制，含高浓度金雀异黄素的产品：金转停胶囊，已获卫生部正规批准，全面上市。

现只需致电4001868626，即可免费试用金转停，每天仅限前50名。

中大医院招募鼻唇沟皱褶治疗者

东南大学附属中大医院整形外科近日启动一项瑞蓝用于治疗中国人群鼻唇沟皱褶临床研究项目，即日起该院面向南京地区招募自愿参与该项研究的受试者。据该项目负责人、东南大学附属中大医院整形外科熊猛主任介绍，年龄满18岁、意图修复双侧鼻唇沟、面部无相关疾病且未进行过美容手术、依从性好、能按时随访的人员，可自愿报名参加本

项目研究。经筛选合格入组的受试者将参与为期1年的临床研究，享受免费的相关治疗和随访，并有望使面部外观更加满意。此项目仅招募志愿受试者20名，南京地区的有意者请在周一至周五正常工作时间内，拨打电话83272212报名预约，或前往南京市丁家桥87号东南大学附属中大医院门诊8楼整形美容中心咨询预约，额满即止。通讯员 程守勤

娱乐养老老年互助志愿大队 心系云南地震灾区

600余位老人参与募捐行动

“我们在电视上看到云南鲁甸县发生地震了，那里的人民需要帮助和支持，这也是我们对灾区人民的一片心意，请收下。”自云南鲁甸地区发生地震灾难后，娱乐养老老年互助志愿大队迅速反应，自发要求参与抗震救灾，开展志愿者组织内部及南京全市娱乐养老服务馆的募捐行动。

历经短短半个月的时间，在互助志愿大队队长章千的带领下，平均年龄在70岁左右的多位娱乐养老志愿者代表们走访了南京市所有娱乐养老服务馆，动员645位老人捐款31496元，并对每一笔捐款登记入册。

9月4日上午，娱乐养老老年互助志愿大队队长章千率领各区志愿者代表郑重将这笔善款交予江苏省红十字会。江苏省红十字会宣传募资部部长看到这么多老

年志愿者们如此关爱鲁甸受灾同胞、信任红十字会的工作非常感动。他现场为志愿者代表们介绍了红十字会募集的捐款的具体使用详情，并表示欢迎志愿者们查询、监督此笔善款的具体使用明细。在他了解到这笔善款是老人们奔走半个月号召600多人筹集的情况时，更对他们积极发扬“帮助别人快乐自己”的优良美德赞叹不已，并激动地将捐赠证书与“博爱”铜牌颁发给了娱乐养老老年互助志愿大队队长章千。

章千队长表示所有参与捐款行动的娱乐养老会员与工作人员信任红十字会能够充分使用好这笔善款帮助更多的受灾同胞，他与所有娱乐养老老年互助志愿大队队员们还将继续发挥“雷锋精神”，将“帮助别人快乐自己”的美德发扬光大。

中秋节前夕，民生银行联合一些老年社团，走进侨馨人家养老公寓，为那里的老人送上了自排自演的节目。侨馨人家的工作人员说，这样的慰问演出，每年能有十次左右，都是不同的企业、机构主动联系过来，而老人们也很乐意参加这样的活动。他们希望今后能有更多社会爱心人士走进养老机构来。

