

# 中医养生俱乐部

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)



秋游去哪儿?跟着快报一起逛老街、赏陋室铭、拜谒霸王祠

# 10月28日娱乐养生一日游 进入倒计时

目前还剩少量名额,要参加的快打400-117-5180报名

4月去老山采药、去寿仙谷养生游,5月去栖霞寺品茶听佛乐,去大吉泡温泉。10月,我们一起去安徽和县,体验不一样的娱乐养生一日游。10月28日,快报记者亲自带队,和大家一起逛老街、赏陋室铭、拜谒霸王祠。要报名的亲们,别犹豫了,活动目前还剩少量名额,快打400-117-5180报名吧。张弛



## 行程 逛老街、赏陋室铭、拜谒霸王祠

除了科普讲座、健康学习,现代快报中医粉丝会还会不定期举办高品质的出游活动。这次前往和县的娱乐养生游就是10月的重头节目,活动不止面向会员报名,非会员也可以参与哦,要了解报名的具体情况可咨询400-117-5180。

此次活动的行程,由专门的工作人员负责定制,总体节奏是轻松的,既让大家能体验当地的文化,亲近自然,也不会产生疲劳感。老街、陋室、霸王祠都涵盖其中。

**老街:**高楼大厦,车水马龙,所有的城市几乎都是相似的,而每个地方的老街,却各有不同,它们保留了当地最质朴的风貌和迥异的传统。所以去某个地方旅游,一定不能漏掉当地的老街。

**陋室:**“山不在高,有仙则名;水不在深,有龙则灵。斯是陋室,惟吾德馨……”会背刘禹锡的《陋室铭》,你就一定要去陋室的“本尊”看一看。陋室坐落在和县城中,因唐代著名文学家刘禹锡任和州刺史时写下

的千古绝唱《陋室铭》而闻名天下。陋室3幢9间呈品状,依山傍水,风光秀丽,主室斗拱飞檐,古雅别致,门庭“陋室”二字为诗人臧克家所题,内有刘禹锡塑像。

**霸王祠:**位于和县乌江镇东南1公里凤凰山上。这里前临长江,四周阡陌纵横,是国家AAA级风景名胜,省级重点文物保护单位。公元前202年西楚霸王项羽兵败,自刎于此。当时就墓葬了项羽的“分裂之余”即残骸和血衣,故称“衣冠冢”。后人于此建亭祭祀,人称“项亭”。历代屡经修葺与扩建,有正殿、青龙宫、行宫、水灵宫等共99间半。传说皇帝方可建祠百间,项羽最功高业伟,但终未成帝业,故少建半间。目前景区内还有祭祀项羽的享殿,吟颂项羽功过的碑苑、衣冠冢,纪念项羽自刎的抛首石等景点20余处。对历史、名迹情有独钟的你,这里一定不能错过。

## 特色 在中国蔬菜之乡尝乡村美味

和县是中国蔬菜之乡、全国无公害蔬菜生产示范基地、全国生态建设示范县,已经成为长江中下游

最大的菜园子,形成“南有和县、北有寿光”的格局。目前已有辣椒、番茄、甜瓜等31个蔬菜产品通过了无公害农产品认证,5个产品获得了绿色食品认证。来到这样的地方,中医粉丝会肯定会带大家品尝当地的乡土土菜,体验淳朴的健康生活。

## 路途上还有趣味互动

从南京到和县,大概有74公里,车程约1个多小时。为了增强此行的趣味性和娱乐性,在保证大家有充分休息的情况下,工作人员还会在来回途中设置一些有奖互动环节,大家可以积极参与,说不定可以得到精美纪念品。此外,工作人员还会带领大家一起做小游戏、学手指健康操、读养生小口诀……文化+娱乐+养生,这样的活动,记得带上朋友一起来参加。

## 小贴士

要报名或想了解一日游的更多详情,可拨打400-117-5180咨询。

## 医技前沿

# 精确控制 分步实施 创新治疗 中大医院 多科联合成功切除5斤重肝癌

近日,东南大学附属中大医院普外科周家华主任医师团队与介入科滕皋军教授团队以及麻醉科等多科联合,成功为一位60多岁的巨型肝癌患者,采用序贯手术的先进方法成功将重达近5斤的肝癌切除。目前,患者已经康复出院。 通讯员 刘敏 程守勤

## 痛苦:一个月瘦了十斤,竟是肝癌在作祟

何老伯2年前就发现自己食欲差,并伴有腹胀感,浑身乏力。起先以为是胃病,就自己吃了点胃药,但症状一直未缓解。最近三个月,病情出现加重,右上腹总有疼痛感,一个月瘦了近十斤。在当地医院检查,发现有巨大的右肝占位。之后家人带着何老伯辗转多家医院,但均被告知肝癌巨大无特效办法医治。最后一家人抱着有些绝望和试试看的心态来到东南大学附属中大医院。该院普外科周家华教授与介入科专家会诊后,决定分步骤手术,将何老伯体内的大“毒瘤”端掉。

## 方案:控肝癌 养好肝 切坏肝

周家华介绍,由于何老伯肝脏的储备功能已经很差了,如果是单纯的介入治疗,虽然痛苦稍微少点,但效果不理想。患者超过肝移植标准,不适合肝移植手术。若是单纯将患有肝癌部分的肝脏切除的话,也是不可行的。因为对于肝硬化患者,只有剩余的健康肝脏占总体积40%以上时,手术后的肝功能才有保障,而何老伯的健康肝脏远远达不到这个要求。在这三种手术方案都行不通的情况下,只有寻找新的出路。

周家华决定为何老伯私人定制“三步走”的序贯疗法——整个手术分三个步骤完成,其中前两个部分是介入手术。第一步采用肝动脉栓塞化疗的方法,这样做的目的是先控制肝癌的扩大。第二步是采取右侧门静脉封堵的治疗方法,这样可以增加左肝的血流量,让左肝快速长大。这样右肝切除后,只留左肝也可以维持生命。最后一步就是等左肝长大后,将右半肝和左内肝一部分切除,这一步是在第二步结束三周后进行的。据悉,这种序贯疗法,是目前国内比较先进的治疗巨大肝癌的疗法,可大大增加巨大肝癌的切除率,提升治疗效果,延长患者生命。

## 测量:根据数据行动,更加科学合理

“为确保手术的安全性,我们为患者测量两次肝体积,根据指标的情况,决定是否采取下一步的手术。”周家华介绍,病人入院时,通过CT检查,检测肝体积的大小。当检测到一般肝癌患者的健康肝脏小于30%,肝硬化患者剩余健康肝占总肝体积小于40%的时候,再决定采取序贯的治疗方法。第二次检测是在门静脉封堵介入治疗后,检测健康肝的体积是否达标。然后还要进行肝功能的储备试验。在剩余肝功能好的情况下,再进行下一步手术治疗。这样通过几次的测量,根据患者的具体数据采取相应的措施,使得手术更加安全科学。

## 术后:切下肝癌近5斤,是正常人的5倍大

虽然手术很成功,但周家华回忆起来,还是有点提心吊胆的。“巨大的肝癌把整个腹腔都塞得满满的,切除难度非常大。”本来要一个多小时的手术,却持续了近4个小时。术后经测量,切下的肝癌长24cm,宽22cm,高11cm,重达近5斤,差不多有篮球的大小,这是患者右半肝和左内肝的一部分。与正常人相比较,何老伯的肝是正常男性肝体积的三倍左右,重量是正常男性肝重量的近5倍。

## 提醒:巨型肝癌患者不应放弃治疗

据不完全统计,约37%的肝癌患者因患病初期误以为是“胃病”而贻误治疗。周家华教授表示,肝病由于发病初期症状不典型,出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等,很容易与胃病相混淆。如果患者长期把肝病当胃病治,擅自服药,结果很可能使肝炎发展成肝硬化晚期或肝癌,错失最佳治疗时机。同时,他也提醒,体检是及时发现肝脏疾病的有效手段。对于巨型肝癌的患者,不应该放弃治疗,应积极科学就医,及时得到科学合理的救治,以达到良好的效果。

## 健康资讯

# 四大突破 靶向抗肿瘤获新进展

由中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制的新型靶向抗肿瘤制剂金转停攻坚成功,已获卫生部批准正式上市。

金转停主要成分“金雀异黄素”,天然植物提取,拥有四大突破:靶点明确,适用各种肿瘤患者及各个治疗阶段。

调控肿瘤基因,仅杀伤肿瘤细胞,不损伤正常细胞。

与放疗化疗结合用,成倍增强效果,减少毒副作用。

晚期患者服用,明显改善症状,实现高质量带瘤生存。

致电 400-186-8626 即可“免费试用”金转停,仅限50名。

# 南医大二附院招募骨质疏松患者

南京医科大学第二附属医院骨科和妇产科正在招募患者参加“骨质疏松”的研究,以观察患者的受益情况。初步入选标准:1.60-75岁女性;2.绝经超过10年,行动自如者;3.有腰背疼痛症状的

骨质疏松患者。研究期间,参加者可获得免费的药物治疗和本研究相关的免费检验检查。

联系人:李医生,联系电话:15715156255。

何松明

## 活动预告

# 第四期团购嘉年华本周启动 在这里抄底买到你想要的健康产品

场地有限,快拨打400-117-5180报名吧

中医养生俱乐部的会员注意啦,第四期团购嘉年华将在本周启动。无论你想选购羊奶、虾青素,膳食纤维等“吃”的东西,还是艾灸仪、血糖仪、刮痧板等“用”的东西,都能在现场有所斩获。所有产品都是经过精心挑选和严格把关的。同时,为了回馈团购会员,现场还会有神秘礼品发放。由于场地有限,此次活动需提前预约,名额约满即停,有需求的读者快打400-117-5180报名吧。张弛

## 亮点一: 羊奶现场能团购

传统的秋季进补食材有很多,但今年羊奶则成为很多市民的新宠。与牛奶相比,喝羊奶的人较少,主要是很多人闻不惯它的味道,对它的营养价值也不够了解。《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒、润心肺、补肺肾气。”此外,因为奶源稀缺和加工处理方法复杂,无论是在欧美市场还是在国内市场,羊奶的售价都是牛奶价格的1~2倍。为了满足大家对羊奶的需求,此次嘉年华特别开辟了羊奶专区,届时现场还会有工作人员讲解如何挑选羊奶,

如何保存,如何除膻,以及羊奶适合制成哪些食疗方,各有什么功效。

## 亮点二: 电子艾灸仪等产品现场体验

关注健康版的会员一定对近期大热的电子艾灸仪和血糖仪有深刻印象。如果你之前只是在报纸上看到过它们,那这一次一定要来现场,亲自体验它们的神奇。电子艾灸仪不仅弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。而这款“会说话”的血糖仪不仅有“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。

## 亮点三: 用抄底价买到质优品

现在市面上的健康产品种类繁多,但质量却良莠不齐。如果你有选购需求,不妨来团购嘉年华,这里除了羊奶,还有膳食纤维、纳豆复合片、虾青素等数十种健康产品,它们的质量都经过严格把关,价格也很有吸引力哦。要了解更多产品团购信息,可咨询400-117-5180。