

2014第二届 现代快报 健康生活节

系列报道之 (18)

11月4日、5日,第二届现代快报健康生活节圆满落幕。这是今年南京地区最大的一次健康生活博览会。市民只需亲临现场,便可获得与名医零距离交流的机会,购买到最实用的健康产品,参观规模最齐全的养老展示区,对中医感兴趣的读者,还能现场体验中医养生服务。和往年一样,今年南京地区十多家三级医院的专家受邀参与现场义诊。此外,活动现场还专门设置了名医交流专区,南京市名中医谢英彪、江苏省中医院呼吸科主任史锁芳以及南京中医药大学的多位专家也受邀参与,现场与市民分享各种妙趣横生的养生经。记者整理了现场的部分精彩内容,供未到场的读者参考。

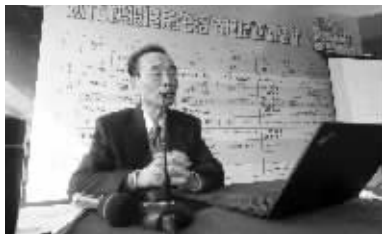
现代快报记者 金宁 李鑫芳/文 赵杰/摄

第二届现代快报健康生活节上周落幕

南京十多家三级医院名医现场坐诊为市民把脉健康

精彩舞台

现代快报第二届健康生活节哪里最吸引人眼球?非舞台区莫属。谢英彪教授、史锁芳教授、李永教授、张宏如博士的精彩专题,在现场博得阵阵掌声。娱乐养老研究中心提供的各种节目也引人驻足,而极具诱惑的“吃螃蟹”表演,让人忍俊不禁的“小苹果”,实实在在地将舞台气氛推向高潮。



专家义诊

眼皮爱跳要排除面瘫

南医大二附院眼科张晓俊主任受邀参加11月4日下午两点半的义诊,但中午十二点多他的病人就已经在义诊台前排队等他了。市民朱先生就是排队的病人之一。之前,他的左眼患有白内障加青光眼,已经完全失明。因为手术过程比较复杂,术中容易出血,而术后渗出反应可能较重、恢复也较慢、效果也不一定很好,加上他身体差,有多种基础病,所以辗转去了多家医院,都被医生婉言谢绝了。在家人快要绝望时,张晓俊接诊了朱先生,并成功为他实施了白内障切除加人工晶体植入手术联合青光眼手术。这次来义诊现场,朱先生说一是为了当面感谢张主任,二是想帮老伴咨询问题。“她今年67岁,有高血压,最近右眼总是不停地跳,看电视时跳得很厉害,过一会就要闭眼休息一下。”听完朱先生的描述,张晓俊说,眼皮跳大部分人可以在短期内自行消失,如果一周后眼皮仍然跳,就应该到专业医疗机构进行诊治。眼皮跳的学名是“眼睑震颤”,起因可能有两种:一是因为休息、睡眠不足,或者是因为贫血、烟酒过度;二是由眼病引起,比如近视、远视、散光、结膜炎、角膜炎等。注意观察一下,眼皮跳是逐渐减少还是增加,有没有向下扩大的趋势和从眼周围向口角的线状牵拉感。另外,摸一摸有没有明显的凹陷处,以排除面瘫的可能性。

银屑病秋冬易加重

江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生擅长通过中西医结合的方法诊治皮肤病(如白癜风、牛皮癣),因看病耐心细致而深受患者爱戴。现场的候诊者中,有不少银屑病患者,他们中70%~80%的人一到冬季病情就会加重。陶迪生说,银屑病的发作确实有明显的季节性,很多患者冬季病情加重,而夏季减轻。原因何在尚无定论,可能与冬季易出现上呼吸道感染有关。陶迪生提醒患者,银屑病再顽固,它终究是皮肤病,如果乱吃药乱治疗,最后影响的就不仅仅是皮肤了,有些药对肝脏、造血系统有极大危害,甚至致癌。根据多年来治疗银屑病的临床经验,陶迪生认为银屑病虽然顽固,但通过恰当的治疗,特别是采取中西医结合治疗能较好地控制病情。A.中医治疗:通过辨证施治,根据个体情况给予不同的中药内服,同时配合中草药熏蒸、中药药浴。B.西医治疗:用先进的NB-UVB光疗,每周2~3次。必要时配合西药内服。通过中西医结合治疗,2~3个月左右可以见到明显效果。C.巩固治疗,预防复发:皮疹消退后为巩固疗效,减少和防止复发,可用中草药洗浴。

中医养生之精髓

南京市中医院主任医师谢英彪教授

中医养生,就是以传统中医学理论为指导,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,对人体进行科学调养,保持生命健康活动。

生活规律调养精神

饮食不节可以伤形,即形食味,味伤形,起居失常也可以伤形,因此我们不可以暴饮暴食,过食肥甘厚味,要有适宜的生活规律,达到“正气存内,邪不可干”。谢教授认为,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。要求我们少思寡欲,胸怀宽广,乐观,以避免过度的精神刺激,使精神始终保持正常状态。

现代人注意劳逸适度

疲劳过度会影响健康,然而,不劳动同样会影响健康,适当的体力劳动,不但能够锻炼身体,使精神充沛,而且有预防疾病的积极意义。除了这几点,谢教授认为还应该避其邪气,也就是避免外邪对身体的损害。可以运用音乐养生、八

锻锦和城市太极等来强身健体。它们具有舒利筋骨、强身健体、充实精力的功效,起到正气存内、精神内守等良好作用。

现场亮点 教授亲身诠释音乐养生

很多读者在南京市中医院金陵名医馆看过谢英彪教授的专家门诊,他是知名养生专家,擅长脾胃病的治疗和调理,此次健康节现场,谢英彪教授以一曲《敖包相会》诠释了音乐养生的意义,世界健康促进联合会的八锻锦表演则着实让人大开眼界,谢教授介绍,八锻锦是一种中国古代发明的健身方法,由八种肢体动作组成,内容包括肢体运动和气息调理,经常练习对身体有益。当熟悉的经典音乐《射雕英雄传》主题曲响起,南京自然医学会的城市太极开始,谢英彪教授说,太极拳独特的练习方式有助于通经活络。

秋冬呼吸系统的调理

江苏省中医院主任医师史锁芳教授

冬季寒冷的气候容易引起呼吸系统疾病发作或加重。史锁芳教授认为,慢性呼吸道患者秋冬季服用1~2料膏方,大多可以获得预防来年反复复发的目的。

体虚感冒者

表现:体虚反复感冒人群,一遇风寒即鼻塞、喷嚏、咽痒、头昏、怕风、怕冷、神疲乏力者,尤见于老年、小孩体质亏虚或有慢性疾病人群。

调理:可以采用补益肺气、调和营卫、祛风防感的方法进行膏方调理,代表处方如玉屏风散、人参桂枝汤、参苏饮、荆防达表汤等,可以在中医师指导下选用如黄芪、白术、防风、党参、桂枝、白芍、大枣、生姜、荆芥等,加上阿胶、鹿角胶、蜂蜜、冰糖(有糖尿病患者用木糖醇、甜叶菊代替)熬膏服用,每日服两次,可连服1~2月。

功效:具有增强体质、预防反复

感冒作用。

哮喘缓解期

表现:气喘、胸闷、活动后加剧、咯痰清稀、舌质淡者,可以采用温肺化痰、益气补肾的方法进行膏方调治。

调理:代表方由小青龙汤、玉屏风散、人参胡桃汤、《金匱》肾气丸等,可以在中医师指导下选用党参、黄芪、麻黄、干姜、细辛、法半夏、五味子、白芍、炙甘草、熟地、山萸肉、胡桃肉、山药、地龙、紫河车等,如法熬膏服用,日服2次,可连服2月;如果合并过敏性鼻炎,表现喷嚏、怕冷、流鼻涕、咽痒、咽有异物感等,可以加大子参、苏叶、桂枝、荆芥、防风、辛夷、苍耳草、蝉衣、桔梗、浙贝母、牡蛎、青果等,制膏服用。

功效:具有调节免疫、提高机体过敏阈值、预防哮喘反复发作的作用。

中医体质辨证之方证药人学说

南中医丰盛健康城国医堂副教授李永

你属于哪种中药体质?近年来,现代中医体质学的研究发展出了更多的学派和理论研究成果。其中有一种是根据药物名来命名体质,由此而形成了“药人”的概念。南京中医药大学李永副教授用有趣的描述来进行体质辨证,读者朋友也不妨对照一下自己哦。

柴胡体质

面色微暗黄,或青黄色,或青白色,缺乏光泽,肌肉比较紧实,面部表情不丰富的人。基本长着一张“柴胡脸”,他们头发板寸头,发质硬,粗壮。小眼睛,多单眼皮。体型中等或偏瘦。舌苔正常或偏干。眼神较为刚毅。性格执着,坚强,倔强,甚至是坚韧。敏感,甚至多疑,注重细节,力求完美。

代表人物:张丰毅、林黛玉
常见疾病:多见于精神神经系统疾病、免疫系统疾病、呼吸系统

疾病、胆道疾病患者。
生活调养:多户外运动,体力劳动要多,最好多出点汗。减低心理敏感度,增强适应能力等。

半夏体质

形体差别大,胖瘦均可见到。脸部圆形或国字形,头部较大,脸部线条柔和而丰满,大方且美观,耐看。半夏体质的人眼袋较大,双眼皮或者多眼皮,眼神较专注而多情,灵活多动而有神气,会传情。心理敏感,是最容易害羞的体质类型之一,最有可能见到脸色羞色和红晕的。视觉敏感、听觉敏感,舌苔白滑、厚腻。

代表人物:文清、范伟、宋丹丹等。
常见疾病:精神疾病,消化道疾病,呼吸道疾病,咽喉部疾病。
生活调养:多遗传,随着年龄的增加,可以向其他体质转化。

颈椎病的中医治疗

南中医丰盛健康城国医堂张宏如博士

颈椎病易发于长期低头伏案工作者,如:会计、教师、IT行业者。最常见的症状有脖子不舒服,肩背部、手臂的麻木;颈项肩背部疼痛持续存在;颈部活动受限;头昏、眩晕、失眠等;临床常将颈椎病分为颈型、神经根型、颈动脉型、交感神经型、脊髓型以及混合型。神经根型颈椎病表现为上肢无力、手麻,而颈动脉型则会头晕、恶心、晕倒,脊髓型有可能下肢无力甚至瘫痪。

张宏如博士介绍,药物治疗颈椎病可以缓解病人疼痛的症状,此外,还有封闭疗法、牵引治疗、针灸、小针刀以及浮针治疗。浮针可以治疗各型颈肩腰腿痛、强直性脊柱炎、风湿、类风湿关节炎、头痛头晕、哮喘、慢性咽炎、慢性胃炎、三叉神经痛、腱鞘炎、多种关节炎、足跟痛、胆囊炎、痛经、妇科、男科病、乳腺炎、带状疱疹、各种结石疼痛、癌症疼痛等。除了中医浮针疗法,读者可以学习一下自我推拿:

自我推拿

- 1.点按风池:两手拇指放在头后两侧风池穴上,其余手指放在头两侧,用力点按风池穴2分钟,使枕后感到酸胀感。
- 2.按揉颈项:将一手的食、中、无名三指并拢微屈,指端用力按揉颈部正中(即颈椎棘突上)和两边的项肌,从上至下反复操作9次。
- 3.提拿颈项:将拇指和食、中二指相对放在颈项部,从风池穴起提拿到肩背部,上下反复提拿9次。
- 4.提拿肩井:用拇指和食、中二指相对提拿双侧的肩井穴各15次。
- 5.按揉天宗穴:将右手腕放在对侧肩上,中指端按准天宗穴,用力按揉2~3分钟,使肩背部和上肢酸软为准,然后两手交换操作另一侧。
- 6.拿极泉:用对侧的虎口卡住腋前皱襞,食、中两指勾起腋下的大筋(极泉穴),与拇指相对用力提拿3次,使手指出现发麻为止。