

# 用传统方法 全面调节身心健康

体验江苏省中医院肾病科的“特需”服务

医院不就是治病救人吗,怎么还有特需服务了?“我们就是发挥中医不仅治已病,而且能治未病的特色,用传统的方法,帮助病人解决问题,住在医院的许多病人,有不少都是特需服务的老客”,江苏省中医院肾科主任孙伟教授介绍说,头痛医头脚痛医脚不是中医的终极目标,全面调理病人现在存在或将来可能存在的健康隐患,最值得中医去潜心研究。



## 艾香味帮我消肿了

肾病,老百姓有“腰子病”之说,患这种病,一般人抵抗力、免疫力较低,动不动就感冒,禁不起风吹草动。今年75岁的王大爷,就是老肾病患者。他有慢性肾功能不全10年,免疫力非常低,感冒是常事,冬天更是怕冷、腰酸,还双下肢水肿,肌酐高达300多。“我是两年前往在省中医院肾科的,一开始护士

帮我用个小木罐子,点着了艾条放在我肚脐上熏,我还不以为然,觉得这个不管用,后来真的是感觉好多了,今年一年几乎没什么感冒,最神奇的是我的双腿也不肿了”。

近日,记者在省中医院南院西12区肾科病区,见到了正在进行艾熏的王大爷。据该病区魏巧兰护士长介绍说,病区里近50名患者,除

了医生进行中西医结合治疗以外,他们会因人而异,辨证施护地为病人进行特色服务。除了艾灸,还有贴敷、耳穴埋籽、足浴。护士帮王大爷在关元、气海、足三里、三阴交等穴进行艾灸,“他主要是脾肾阳虚,通过艾灸起到补肾强腰,增强免疫力的功效”,难怪民间有“天天一次足三里,强过一只老母鸡”之说。

## 他每年都要来开点“小后门”

无锡人姜某,是个企业老板,今年55岁,有糖尿病8年,后患上糖尿病肾病3年,三年前因肌酐高、血压高、血糖高、腰酸、乏力、失眠等在当地医院治疗过,因疗效甚微,后住进了省中医院肾科。当时,肾科孙伟主任就根据患者全身情况,为病人进行全面检查,采用中西医结合的方法,病情有所缓解,但患者血压始终较高,睡眠较差,因而影响了病情反复。

的涌泉穴,在晚上临睡前选用肉桂、细辛等中药煎成水剂,让病人双脚泡在里面,只用了2-3天,姜某血压降至正常,睡眠也改善了。随访三年,姜某各方面情况都较好,因为感觉这个贴敷非常管用,而外面也买不到这个中药粉剂,每年姜某专门赶过来找到病区护士开些小后门,要一些特效粉剂,自己在家继续使用。

记者在病区看到,每个病房放了2-3个高脚木盆,几乎每个病人晚上都会要求来一次足浴,“确实有效果,特别是失眠病人,我们用的中药都是活血通络,促进血液循环

环的”,降压、扩冠,能起到保护肾脏的作用。孙伟主任介绍,肾通于冬气,因此冬季是最佳的补肾季节。除了涌泉、三阴交、足三里、肾俞等穴位进行艾灸、贴敷、泡脚等可以起到补肾的作用外,还要结合每天时间,如每天下午5到7点神经最旺,这个时候吃补肾的药效果最好。

《黄帝内经》中提到了五脏与五色的对应,其中肾与黑色对应,所以说吃一些黑色的食物,比如黑芝麻、黑豆、木耳,富含蛋白质和氨基酸的豆类食物等,也可以起到补肾的作用。  
冯瑶

# 冬季皮肤干燥与缺水关系不大 多喝水未必有用

传统观点里,人们都认为,冬天皮肤干燥应该与冬季干燥的气候有关,只要多喝水,补充人体的水分就可以了。事实上,有些人水没少喝,一直喝到胃胀,不停地小便,皮肤干燥的症状也没明显改善。江苏省中西医结合医院耳鼻喉科副主任中医师王勇说,冬季的皮肤干燥与缺水的关系不大,用多喝水的方法根本解决不了实际的问题。

即收藏之意。意思是说,冬季的时候,阴寒之气旺盛,为防止寒气的伤害,万物的生机则会内敛于里,如树木冬季便停止了生长,生机隐藏在树根,来年的时候,即使枝干毁坏,根茎也能重新发芽,重现生机;动物则需要冬眠,隐藏于地下,降低身体的消耗,保存体力,直到来年春天,生机重现等等。人的皮肤正如植物的外皮一样,冬季也发生了同样的变化。

植物在夏季时,枝繁叶茂,表皮润泽有生气;一旦过秋入冬,枝叶开始变黄枯萎,并渐渐凋零,由夏季时的翠绿柔软逐渐转变为枯黄而坚硬;同时,枝叶的表面也变得干燥,并出现一条条的细小裂纹,这也正是人体的皮肤在冬季出现的症状。由此可见,冬季皮肤的干燥,并不是与缺水有关,而是与机体的“生机”缺乏相关。  
通讯员 罗鑫

# 美白祛斑小窍门 哪种效果好?

随着现在生活进程的不断加快,平时的生活给我们带来了压力,然后还有饮食上的很多不注意,因此我们体内的毒素就会很多,时间长了就会长出一些斑点或者是痘痘。那么,有什么美白祛斑的小窍门呢?

**窍门一:鲜奶敷脸**  
做法:准备一小杯鲜奶,用蒸气蒸脸,将化妆棉吸满鲜奶,敷在脸上十五分钟左右,取下,用清水将脸上的牛奶洗净。长期坚持,可

以使肤色白净均匀。  
**窍门二:香蕉面膜**  
做法:将香蕉去皮捣烂成糊状后敷面,15-20分钟后洗去,长期坚持可使脸部皮肤细嫩、清爽,特别适用于干性或敏感性皮肤的面部美容,一周一次,可软化角质净白皮肤。  
**窍门三:苹果或者土豆面膜**  
做法:将苹果或者土豆去皮切块或捣泥,然后涂于脸部,保湿、补水、美白面膜可以天天做,一周做

一次去死皮、深层清洁面膜。15-20分钟后用热毛巾洗干净即可。隔天一次,一个疗程为20天,具有使皮肤细滑、滋润、白嫩的作用,还可消除皮肤暗疮、雀斑等症。  
张弛

扫描快报微美人课堂二维码,了解更多美丽资讯  
QQ群:41206085

# 鉴好奇金牌品质 享科学育儿理念

——好奇妈妈团参观金佰利南京纸尿裤生产基地



好奇妈妈团参观金佰利南京工厂

在宝宝的成长过程中,没有什么能像纸尿裤一样如同妈妈般时刻呵护着宝宝。12月8日,全球健康卫生护理领域行业领导者金佰利公司诚邀多位“好奇”妈妈和媒体人等一同走进金佰利位于南京江宁的世界级纸尿裤生产基地,见证好奇高品质产品的诞生过程,领略这座世界级工厂的魅力。

## 见证——高品质产品用心打造

在进入车间前,妈妈们和媒体人都必须经过一系列严格的消毒和防护措施。据介绍,为了保证纸尿裤在生产过程中绝对的卫生和安全,无论是生产制造线还是人员进出都要经过严格的杀菌,车间内拥有先进的卫生杀菌设备,严格控制生产区域内的细菌含量,金佰利的标准比国家标准严格10倍。

进入生产区域后,妈妈们惊讶地发现偌大的车间内,每条生产线周边竟没有多少工作人员。这是因为南京工厂的生产线全部采用由金佰利美国自行设计制造,并代表世界最先进水平的全自动化生产线,使得好奇纸尿裤从原料输入、制造、检测甚至到最终的产品包装成箱均由自动化设备完成。为了保证产品质量不出现任何纰漏,工厂在生产环节中更引入了高速成像系统、金检仪、重检仪等世界先进检测设备,实现对每一片产品的跟踪和检验,确保产品不含任何杂质。

好奇纸尿裤专为确保宝宝的舒适穿着和在活动而设计。这就不得不提到成就好奇超凡舒适感

的“秘密武器”之一——弹性腰围。为确保这一专利弹性材料始终处于最佳状态,金佰利更斥资打造“恒温仓库”,以避免温度变化而影响材料特性。

## 分享——好的纸尿裤是宝宝的“最佳护肤品”

好奇在致力于提供最优秀产品的同时,也不断与中国的妈妈分享先进的育儿理念。此次活动中,金佰利特别邀请北京市优生优育协会理事、美中宜和医院儿科专家范钦颖就宝宝皮肤日常护理及如何选择纸尿裤等妈妈们日常关心的话题进行了互动交流。

范医生表示,婴儿的皮肤厚度只有成人的十分之一,为了保护宝宝娇嫩的肌肤,选择纸尿裤要从产品的安全性、吸水性、透气性、舒适性等方面进行综合考虑,一条好的纸尿裤会成为婴幼儿最好的“护肤品”。针对冬季天气寒冷,宝宝穿衣较厚,范医生特意提醒妈妈们,纸尿裤的选择更要舒适贴身,才能让宝宝怎么动都舒服。这不但有利于宝宝骨骼的健康发育,对宝宝的心理发育同样有好处。

## 体验——世界级关爱呵护宝宝成长

为使妈妈们能亲身体验好奇在吸收性、干爽性和透气性等方面的世界级表现,工厂的技术人员更邀请妈妈们上手操作多项测试。在实验中,当技术人员介绍到好奇纸尿裤拥有1000个内表层快速吸收孔和4000个看得见的呼吸孔时,妈妈们不禁感叹“这简直是一条会呼吸的纸尿裤”。

参观结束后,一位妈妈表示:“这次金佰利南京工厂之行,让我感受到这里是一个充满人文关怀的现代化工厂,好奇对于细节和品质的追求很用心。让将要出生的宝宝使用好奇,我很放心。”

# 关于“老掉牙”,你会问的五个问题

“老掉牙”真是一个老掉牙的问题了,但临床上很多患者仍对此存在误区。南京市口腔医院牙周病科主治医师陈斌整理了临床上患者常问的五个问题,供读者参考。

**老掉牙正常吗?老掉牙并不是正常现象,它是牙周病导致的。因为牙周病的患病率高,不同国家和地区的牙周病患病率大约在70%-90%,因此老掉牙比较普遍,以致大家习以为常。**

**牙周病为何会导致老掉牙?齿生长在牙床里,就像树生长在土壤里,土壤流失,树就会倒。同样的道理,牙床被破坏,牙齿就会松动。**

**牙周治疗是有用的吗?牙周治疗肯定是有用的。有的病人觉得,牙周治疗后,松动的牙齿仍然松动,就对牙周治疗的效果产生疑问。其实,牙周治疗更多的效果在**

于控制炎症,防止新的牙周破坏,而原来已经有的破坏很难得到恢复,所以有的病人感觉治疗效果不明显。因此,牙周治疗的效果通常需要在长期的追踪观察中体现。

**“为什么我刷牙刷得比别人好,牙周炎却很严重?”经常有重度牙周炎的病人问这个问题。其实,大部分的牙周炎严重程度都与口腔卫生密切相关。但是,有少数病人,有牙周病的易感基因。因此,同样的不良刺激,对这些易感病人破坏更严重。因此,对于这类病人,要执行更严格的口腔卫生措施。**

**如何预防牙周病?牙周病早期症状不明显,通常没有明显的疼痛等不适。因此,最好的办法,就是每年至少进行一次口腔专科检查。平时,要注意口腔卫生,正确使用牙刷、牙线等工具。**

通讯员 周炳荣 史张丹

# 胎盘干细胞:干细胞家族的新宠

近几年来,随着科学技术的发展,胎盘干细胞越来越受到国内外的重视。近日,笔者特意走访了干细胞行业的专家,为大家揭开胎盘干细胞的神秘面纱。

人的围产组织包括脐带血、脐带和胎盘,围产组织是新生儿干细胞的来源。而来源于胎盘的干细胞就占了整个围产组织干细胞的85%-90%,特别是胎盘中主要的间充质干细胞,其数量充足,且具有强大的增殖能力和多向分化潜能,培养后可供多次使用。

正是因为胎盘间充质干细胞有着以上的几个特性,间充质干细胞近年来逐渐成为科学研究的“新宠儿”。在美国国立卫生研究院的最大临床试验注册库ClinicalTrials.gov网站上,胎盘干细胞的临床实验也已有22项。

2012年诺贝尔医学奖授予了干细胞领域,目前的临床数据表明,间充质干细胞在治疗心脑血管疾病、二型糖尿病、肝肾损伤、脑及脊髓神经损伤、自身免疫性疾病等方面显示出良好的效果。  
张弛