

“十大优质养老服务品牌”评选开始啦

关注“乐活健康族”微信号, 投上您宝贵的一票

作为南京城内一年一度的盛会, 现代快报健康生活节收到了读者及市民朋友的广泛好评。10月31日、11月1日, 第三届活动将在南京国际展览中心((龙蟠路88号))隆重举办。养老分会场作为本次健康生活节的重要阵地, 吸引了众多读者持续关注。为了帮助广大读者守护健康、丰富中老年朋友的生活, 并为有需要的市民提供参考, 现代快报健康周刊主办的微信公众号“乐活健康族”(微信号: lehuohealth) 特意举办优质养老服务品牌评选, 人气前10名的机构将在健康生活节现场获颁“十大优质养老服务品牌”的荣誉称号。赶紧投上你宝贵的一票吧!

■参赛品牌

- 金康医养集团
- 南京国悦颐养集团
- 爱福家
- 南京市栖霞区爱德仁谷颐养院
- 南京颐和老年康复护理中心
- 南京易发护理院
- 娱乐养老研究中心
- 南京宁康老年康复护理院
- 南京市秦淮区海煦护理院
- 南京市瑞海博老年康复中心
- 南京市江宁区瑞芝康健老年公寓
- 南京市秦淮区欢乐时光老年公寓
- 南京银杏树老年人服务中心
- 福乐汇居家养老服务中心
- 爱馨老年人服务中心
- 金色夕阳老年公寓
- 幸福人家护理院
- 南京市建邺区万福园老年公寓
- 泰乐城
- 常青藤

名单不断增加中……

■投票方式

1. 关注微信公众号“乐活健康族”(微信号: lehuohealth)



2. 在对话框回复“投票”, 进入评选页面

3. 查看相关机构的投票编号, 直接在对话框回复即可

■投票规则

1. 如投票系统后台发现恶意刷票, 第一次将予以警告并扣除所刷票数; 第二次发现将直接取消参赛

资格。

2. 为保证活动公平, 防止作弊, 每组参赛选手外地投票ip不能超过总票数的1/4, 超出部分无效。

3. 每个微信号只可以给一位选手投票。

4. 为避免重复刷票, 对成功投票后取消关注的, 被投票选手的票数将自动取消。

本活动最终解释权归现代快报所有

想要参赛的机构看这里

您可在投票页面下方点击“我要报名”按钮, 自荐参与此次评选, 并按要求提交相关资料, 也可直接与我们联系。

联系电话: 025-84783561

特别关注



进补正当时, 秋冬养生活膏方

中医认为, 四季养生应遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”原则, 秋冬进补可使身体重新达到平衡状态, 增强体质, 预防疾病。膏方因其具有药物浓度高、药效稳定等特点, 相较于其他药剂, 疗效更佳显著, 是冬季进补的最佳选择。

何谓膏方?

近代名医秦伯未的《膏方大全》载: “膏方者, 盖煎熬药汁成脂液, 而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者也, 故俗称膏滋药。”

膏方, 又名膏剂, 以其剂型为名, 属中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。由医生根据患者的体质特征、疾病性质, 选择单味药或多味药组方, 将药方中的中药饮片经浸泡, 多次煎煮, 滤汁去渣, 加热浓缩, 再加入某些辅料, 如阿胶、红糖、蜂蜜等, 收膏成较浓稠的半流质或半固体的膏剂, 具有平衡阴阳、调和气血、扶正祛邪、培补五脏之效。

一人一方, 辨证施治

成品膏方“千人一方”, 因价低便捷, 口感较好, 广受追捧, 很多人把它当作保健品吃, 然而, 如果盲目服用, 不适合自身体质, 则会对脾胃、脏器造成负担, 反而对身体有害。处方膏方则是具有针对性的“一人一方”, 在中医辨证施治原则的指导下, 医生根据患者的体质、临床表现等, 严格配伍, 疗效全面且见效快。

膏方进补, 非人人适合

秋冬膏方进补, 主要适合以下几类人群: 1. 亚健康人群: 没有疾病的困扰, 但长期处于高压状态下, 身体虚弱, 精力不足。服用膏方可改善体质, 提高抗病能力, 增强身体机能, 预防疾病发生。2. 慢

性病者: 长期患有慢性病如心脑血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、血液系统疾病、过敏性疾病、风湿系统疾病等都可服用膏方调治, 可调整体质, 控制、减少疾病的反复发作, 减轻病情。3. 老年人: 老年人气血运行不畅, 脏气衰弱, 服用膏方调理, 可补益气血, 增强体质, 延缓衰老, 减少疾病的发生。4. 体弱多病, 大病、久病后康复期患者: 此类人群多体质偏弱, 膏方可补正扶弱, 促进病体康复。

服用膏方, 有禁忌

服用膏方前, 一般需要服用“开路方”, 可理气化湿, 运脾健胃, 利于膏方吸收。服用期间忌食油腻、辛辣、生冷之物; 若膏方中含有人参、黄芪等药材, 应忌食萝卜; 因茶叶能解药性, 不宜喝浓茶。以滋补强身为主的膏方应选择空腹服用, 可使药物快速吸收; 如空腹服用肠胃不适, 可改为半空腹服用; 病在上焦, 宜饭后15-30分钟服; 病在下焦, 宜饭前1小时服; 补心脾、安心神、镇静安眠的膏方宜睡前服。

服用膏方, 还需在医生的指导下正确进补。目前, 南京中医药大学国医堂门诊部已开启膏方预约服务。膏方由南京中医药大学知名中医专家, 精心配伍, 精选纯正药材, 经传统工艺熬制而成。确保为每位病人提供个性化的调补方, 以起到营养滋补、防病治病的作用。国医堂位于汉中路282号(地铁2号线汉中门站旁), 详询58999999-1。



扫二维码, 添加“南中医丰盛健康城”服务号, 获得更多健康服务与养生资讯。

作品选登

十年——我和殷长军教授的流水账

■杨学军

6月18日下午, 夫人来电: “告诉你一个不幸的消息, 殷长军去世了!” 如五雷轰顶, 泪水喷涌而出。

殷长军是位医生。他生前是江苏省人民医院泌尿外科主任, 教授, 博导, 是著名的“腹腔镜下局部动脉阻断肾肿瘤切除术”的创始人。我与他的相识, 缘于11年前的一次手术。手术的授受双方, 就是他和我的。

2004年9月28日, 在一次例行的体检中, 我被初步查出“左肾占位”。瘤子虽然不大, 却不可掉以轻心。在本地医院的朋友, 看了我的CT, 神情严肃地说: “看起来, 这不像好东西, 但不管是不是坏东西, 还是到大医院去开掉它”。从她那里, 我第一次听到了泌尿外科专家殷长军的名字。国庆长假的最后一天, 我住进了省人民医院外科十三楼的泌尿外科病房。

第二天早晨一上班, 国庆后的第一次查房开始了。一行“白大褂”鱼贯而入, 人数肯定在10个以上。领头的那个, 应该就是殷长军: 长长的脸庞, 乌黑的眉毛, 刮得铁青的络腮胡, 一双炯炯有神的大眼, 像是总在审视着什么。他拿过我的CT片, 细细地查看, 指着那个不起眼的病灶, 说了句英文, 好像是“Renal Carcinoma(肾癌)”。转头对我说: “你这个问题不大, 过几天给你拿掉!” 随之做了一个刀切肉的动作。

接下来的几天, 是做一些例行的检查。在此期间, 没有看到殷长军, 倒是他的“徒弟们”——宋日进、徐东亮等等不停地到病房问这问

那。听他们说, 我的手术将由殷主任(其时殷是科室副主任, 也是副主任医师)亲自操刀, 行“腹腔镜下肾局部切除术”。

手术那天, 我躺在手术台上, 感觉有人给我带上面罩, 听他说了句: “开始诱导”, 接着便什么也不知道了。仿佛扎扎实实地睡了一觉, 我有人在耳旁说: “醒了!” 还真是醒了! 睁开眼睛, 发现我已离开手术台。手术第二天, 殷长军来查房, 依然是前呼后拥, 他俯下身问我: “怎么样, 老杨?”

我说: “还行!”

他说: “行就行!”

手术成功, 只是事情的一半。病灶切除后, 还要进行病理分析, 确定其性质, 才能决定下一步的治疗方案。结果终于出来了! 面对“肾Ca”的结论, 妻子六神无主, 在是否对我如实相告的问题上拿不定主意。我去征求殷长军的意见, 殷长军说: “首先应该告诉他, 你要相信你家老杨的心理素质; 其次, 有他配合也有利于今后的休养和治疗。”

当天晚上, 殷长军来到我的病床前, 用平淡的口气向我宣布检查结果。

我也很平静, 问他: “什么时候化疗?”

他笑笑: “不用化疗, 东西拿掉了, 应该就没事了!”

他见我懵懂, 接着解释说: “肾脏肿瘤很特殊, 早期发现, 拿掉了, 预后一般比别的位置的肿瘤要好。你的任务就是, 好好休息, 加强锻

炼, 定期复查。”

第八年, 我又如期而至, 殷长军对我调侃道: 老杨, 八年了! 我接着说“别提它了!” 殷长军说: “这不能不提, 这是一个十分成功的病例。”

又过了一年, 我们在做第九次CT时, 无意间听到了一个与殷长军有关的消息。在省人民医院进修的一位熟人告诉我们, 殷的脑子里长了个什么东西, 请国内外的顶级专家会诊, 情况不是太好! 但, 殷长军仍在坚持上班。

十年多了, 我与殷长军因病而相识, 因病而成为朋友。真情之中, 禁不住吟出诗一首:

痛悼殷长军教授
又见白衫先断魂, 哪堪朝日赴黄昏。
自医无力神医去, 我忆当年救死恩。

现代快报/征文启事

征文内容: 请围绕“我和省人医的故事”尽情展开。

征文要求: 以记叙为主, 字数在1500字以内, 要求行文流畅, 有真情实感, 细节生动。

征文时间: 2015年9月28—12月30日

投稿邮箱: whsrydgs@126.com (来稿请注明“我和省人医的故事”征文, 并留下姓名和联系方式。)

作品展示: 来稿作品将组织评奖, 优秀作品给予奖励, 并择优在《现代快报》上刊登。

11个月大宝宝哭闹不止 原是肠套叠

秋季天气变化明显, 肠道疾病易高发。近期南京明基医院收治的肠套叠患儿较之前有所增多。儿科单春明主任医师提醒, 肠套叠是一种小儿常见的腹部疾病, 多发于6个月到2岁的婴幼儿, 一年四季均有发病。对于孩子没有特殊原因的烦躁哭闹、呕吐、大便带血等症状, 家长应警惕肠套叠的可能, 要尽快到医院诊断和治疗, 如果延误了保守的治疗时机, 宝宝可能就要动手术了。

11个月大的乐乐近两日有些拉肚子, 起初家里没太引起重视, 可没想到拉肚子症状持续到第三天的时候, 乐乐突然一阵阵大哭。乐乐妈妈见乐乐症状越来越严重, 便立即带乐乐到明基医院就诊。单春明主任对乐乐进行检查, 经过B超检查和粪便化验后, 确诊为小儿肠套叠。于是单主任紧急为乐乐安排空气灌肠, 予以复位, 孩子很快脱离了危险。

单春明主任表示, 肠套叠是小

儿急腹症, 来势凶猛, 如不及时处理可能会导致肠管坏死, 若确认孩子肠管已坏死, 孩子需尽快进行手术, 切除坏死肠管。空气灌肠是肠套叠早期治疗的有效方法, 但有一定的风险, 必须要在手术中给予孩子保持有效的压力, 若压力过小复位不成功, 若压力过大可能会导致肠穿孔, 危及生命。在对孩子肠管进行复位时, 如有必要还需加上医生的手法对孩子进行按摩, 促进复位。李娜

多颗牙缺失可以做种植牙吗?

牙齿缺失后, 长期不进行修复, 会给自己的身心健康带来很多危害。对于牙齿缺失, 最常见的修复方式有三种: 活动义齿、固定义齿以及种植义齿。现如今, 种植义齿是口腔医学界公认的缺失牙首选修复方式。那么什么是种植义齿? 多颗牙缺失也可以做种植义齿吗? 南京市口腔医院种植科童昕主任就这些问题为我们作一一介绍。

所谓种植义齿, 也就是我们常说的种植牙, 它是利用人工材料制成形似牙根的种植体, 通过口腔外科手术, 将种植体植入到人的颌骨内或骨膜下, 待种植体与骨头结合后再用其来支持假牙的一种方法。

一般情况下, 缺失一颗牙或多颗牙都可以考虑选择种植修复。在种植手术之前, 医生需要仔细询问患者的病史并进行必要的临床检查, 主要需要确定以下几个问题: 1) 患者缺牙区的牙床情况是否适合种植手术, 例如是否有充足的缺

牙区距离、骨量等; 2) 患者的口腔状况是否适合种植手术, 例如是否有未经控制的牙周炎、根尖周炎等; 3) 确定患者全身状况是否适合种植手术, 例如是否存在未经控制的糖尿病、高血压、心脏病等。待医生完成以上项目的评估, 患者还需要进行查血, 完成后确定种植手术可以实施, 就会和患者进行沟通, 并就沟通内容签订知情同意书。

不过与其他修复方式相比, 种植牙需要进行外科手术。种植牙的手术是一个较小的牙槽外科手术, 是在充分局部麻醉和无菌的情况下完成, 创伤小, 术后反应相对轻微。而通常情况下, 种植一颗牙的手术时间一般在10-30分钟。植入“人工牙根”后3-6个月, 待其与颌骨完全结合, 再用基台将“人工牙根”和“人工牙冠”连接起来, 从而完成整个种植牙的修复。

周炳荣 史张丹