

6月10日,南京大雨倾盆,江苏省中医院门诊一楼却热闹非凡,近万名市民参加了“健康养生活·夏季篇”的活动。找中医大腕看病、免费领香囊、品尝药膳养生粥、现场学习“八邪操”……丰富多彩的中医惠民活动让市民们大呼过瘾。江苏省中医院副院长马朝群介绍,此次养生活将贯穿整个夏季,除了院内院外的义诊,省中医院的专家还将深入社区、高校、各个单位进行健康宣讲,同时组织中医特色治疗深入到高校、军营等,推广中医药的特色优势和中药养身的理念。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

一号难求的专家们义诊,近万人求医

吃药膳、压耳穴、领香囊……这场公益的中医盛宴让参加体验的人大呼过瘾



活动现场,市民排队体验中医特色疗法



肾内科主任孙伟在为病人把脉 通讯员供图

颈椎不舒服 按摩要规范

工作辛苦,颈椎不太舒服,很多人都会选择按摩放松。不过有一个部位别轻易“按摩放松”,因为真的会出“人命”。最近,南京总医院神经内科的专家就接诊了几例由于“按摩”“剧烈运动”引起中风的病例。

通讯员 杨晨 华娟 管筱 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

阵容庞大 几乎所有科室都有大牛专家坐堂义诊

6月10日启动的“健康养生活·夏季篇”,一大重头戏就是在门诊大厅举办的义诊。医院各科室都派出了大牛专家,这些专家平日里都是一号难求。在现场,现代快报记者看到,呼吸科、肾科、肿瘤科、消化内镜科、心内科、内分泌科、针

灸康复科、神经内科、妇科、肛肠科、乳腺病科、耳鼻喉科、皮肤科、普外科,几乎每个科室的摊位前都排满了寻医问药的市民。专家们一一详细问诊,让每名患者都满意离去。

“妇科专家的号不好挂,有机会请任主任给我把脉开药,

冒着大雨来值了。”家住河西的王女士告诉现代快报记者,她生完孩子身体一直不太好,得知省中医院有专家义诊,就在微信群里喊了几个闺蜜组团过来。王女士排了一小时的队,拿到省中妇科主任医师任青玲开出的处方后,十分开心。

特色活动 吃药膳、压耳穴、领香囊,体验者喊过瘾

此次活动共分七大区域:义诊区、中医特色疗法体验区、养生功法教学区、养生健康保健品展示区、道地药材辨识区、夏季养生药膳体验区和香囊发放区。丰富多彩的中医活动让很多体验者大呼“得劲”“过瘾”……

现代快报记者看到,在每个区域展位前,来体验和咨询的患者都络绎不绝。“请问医生,我平时经常会头昏、头晕,这就和“寒”沾上边了。他提出,还能埋耳穴?”市民周大爷询问。“大爷,中医耳穴埋籽主要

是用胶布将中药籽准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,而起治疗疾病的作用。像您头晕,可以试试。”只见护士取出中药王不留行籽,贴在周大爷两侧耳朵上,一边贴一边按压,“我给您贴的是心、肾、神门穴,回去没事可以经常揉一揉、压一压。”

在香囊发放区,排队的人一直绵延到门诊部大门口。当天,省中医院一共向市民赠送了4000多个抗感香囊。原来,这是省中医院结合冬令“易感人

群”容易感冒的特点,特请著名中医内科学家周仲瑛教授亲拟防感处方,著名儿科专家汪受传教授根据儿童体质拟防治冬令呼吸道疾病处方制作成的。成分主要包括藿香、苍术、艾叶和冰片等。中医认为,气味可以无孔不入,香气通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内,可以影响五脏的功能,平衡气血,调和脏腑,祛病强身。专家提醒说,不同中药药性不同,香囊也必须对症下药。孕妇、过敏体质者、1岁以下婴儿都不宜使用。

养生秘诀 常喝生姜水和酸梅汤,可祛暑、湿、寒

江苏省中医院肾内科主任孙伟介绍,夏季的气候特征是暑热和暑湿,但大家一到夏天就忘记了一个“寒”字。为什么说呢?孙伟认为,到了夏季,别看天热,但大家吃冷饮,穿得少,还喜欢呆在空调房间,这就和“寒”沾上边了。他提出,夏季要防“暑、湿、寒”。

看似很复杂的调理,有一样东西就能把暑、湿和寒给祛除,它就是厨房里最常见的生

姜。孙伟介绍,每天早晨起床后泡三到五片生姜当饮料喝,不但能散发体表的湿,还能将脾胃的寒气给去掉。

夏季,很多人都有这样的感觉,冰镇饮料越喝越不解渴,孙伟说,过度饮用冰镇饮料,不但伤及脾胃,也会造成口中黏腻、口干舌燥、无汗、暑热不解的后果。这是因为热盛于外,脾胃空虚,寒凉败胃,阳气不得内收。这时如果饮用辛热的生姜

凉茶(常温)温胃护阳、阳气内守,暑热就不会浮盛于外,人体自然就会感到神清气爽、通体舒泰。

除生姜之外,孙伟还推荐了酸酸甜甜的酸梅汤作为夏季的保健饮料。“乌梅、陈皮、山楂是酸梅汤的主要原料,还可以放一点点利尿的甘草,体寒的人放一些红糖,体热的人可以放冰糖,放在砂锅里煮开,约20分钟后,滤去渣,就可以喝了。

专家提醒

夏季中药调理 适合十类人群

省中医院副院长马朝群介绍,10类人适合夏季中药调理。

- 1.过敏性疾病**
湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。过敏是由于正气不足,邪气入侵而致,治疗予辅助正气,达到“正气存内,邪不可干”。
- 2.妇科疾病**
妇科疾病大多是淤滞或血虚,采取疏肝补肾、养血活血等方法治疗,效果很好。
- 3.脾胃病**
脾主升,胃主降,用中药调节脾胃升降,必要时配合疏肝,能很好地调节消化系统疾病。
- 4.呼吸系统疾病**
咳嗽、扁桃体炎、支气管炎等疾病也适合中医治疗。
- 5.复杂慢性病**
如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等,中医通过辨证选方,毒副作用小。
- 6.非器质性疾病**
平时容易出现疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘、心情烦躁等亚健康人群,无明显器质性异常,也可以中医调理。
- 7.大病初愈或体质虚弱**
大病后以及体质虚弱病人,采用中医整体调理,能使病后虚弱者较快恢复生理平衡。
- 8.儿童疾患**
中医儿科采用望、闻、问、切的传统诊疗方法,加上现代化的化验检查,准确诊断,对症治疗。
- 9.疑难杂症**
各种肿瘤手术、化疗后及癌症晚期患者,中医治疗可协助恢复或延长生存期,提高生存质量。
- 10.有病难治**
许多人自觉有病,但经检查诊断后又无器质性疾病时,宜用中医调理。

小林是南京基层医院的一名护士,由于工作强度大,她下了班后会去一些养生馆进行按摩放松。前段时间的一次按摩,差点出了人命。

那一天,小林觉得颈椎不舒服,于是按摩师“诊断”为经络不畅,于是在按摩颈部的时候,把所有的血管都“疏通”了一遍。结束以后,小林开始出现头昏、恶心和手脚无力等症状,甚至连话都说不清楚了。后来被紧急送到医院,经过检查医生初步断定是中风。因为她的颈动脉的血管被按摩破了,血冲入夹层,形成了血栓,血栓通过血流流到了脑部……幸亏送到医院及时,否则真的会“要命”。

按摩导致中风的病例不仅仅是护士小林,现代快报记者了解到,今年的母亲节期间,林依晨在微博上讲述了高中最痛的一段往事,她的母亲因按摩后颈部血管壁剥离致小脑中风。

南京总医院神经内科朱武生教授告诉记者,这两天,他们还收治了一位29岁的小伙子,他中风的原因是一次剧烈运动中的转头。这位小伙子的血管条件不好,猛烈转头,血管内层破了,形成夹层,导致中风。

为什么按摩也能按出中风?朱武生说,人的颈动脉直径平均1cm,其血管壁分为三层,分别是内膜、中膜和外膜,正常情况下三层紧密连接不分开,当受到外力作用或有病变时内膜会分开,在内膜和中膜之间形成一个腔隙,又称为假腔,由于假腔内血流缓慢,很快形成血栓,血栓脱落堵塞脑血管,或引起颈内动脉闭塞,就导致脑中风。可能导致颈动脉夹层的外力因素包括外伤、用力咳嗽、打喷嚏、举重物、颈部按摩等。尤其是颈部按摩导致的颈动脉夹层和脑中风。