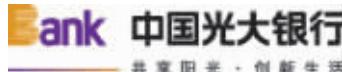


高温挡不住市民热情,名医健康行之节气养生火热开场

中医认为人的体质分九种,你是哪种?



你是否遇到这样的情况:同样是通宵开空调,有人需要盖棉被,有人则什么都不盖睡了一整夜。其实,这跟每个人的不同体质有关系。

7月29日,中国光大银行南京分行和现代快报/ZAKER南京举办的“名医健康行之节气养生”系列活动正式启动,此次系列活动的主题是,“共享阳光、健康生活”。在启动仪式上,江苏省中医院治未病中心主任商洪涛进行了题为《治未病与体质》的讲座。他介绍,中医传统将体质分为九种,弄清楚自己的体质,可以选择适合自己的养生法。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻 安莹

中医大咖讲座,现场人气爆棚

高温也挡不住市民听讲座的热情。7月29日,酷暑难耐,但在南京汉中路光大银行的8楼会议室的节气养生讲座现场依然爆棚。讲座开始前20分钟,会场就已坐满,我们不得不在后面加座。现代快报记者看到,不少市民都是带着纸和本子,一边听讲座一边认真做笔记。

二十四节气是人类非物质文化遗产,结合节气的特点,饮食和养生的原则也显得尤为重要。说起举办“名医健康行”系列活动的初衷,中国光大银行南京分行副行长周永宏介绍,目前,中国光大银行在惠及民生的大健康领域先行一步,与国内领先医疗机构开

展了紧密的合作。比如,依托北京同仁堂的中医药健康养生优势,推出“光大银行·同仁堂健康联名信用卡”;此外,光大银行还与国内领先的移动互联网医疗健康服务平台微医开展线上合作,能够为广大光大银行客户提供预约挂号、在线问诊、远程会诊、电子处方、药品配送等服务。

周永宏表示,光大银行一直致力于产品创新,不断研发满足客户需求的金融产品,这些产品的成功推出,进一步整合了当前优质的医疗资源,实现了用户共享,提升了用户体验。

三伏天要晚睡早起,多户外活动

今年的酷热让人们过了一个苦夏。商洪涛在讲座一开始就透



“名医健康行之节气养生”系列活动火热开启,省中医院商洪涛主任讲座现场



现代快报/ZAKER南京记者 马晶晶 摄

露,刚过完年,自己就预测到今年夏天会很热。为什么会有这样的判断呢?他说,今年“五运六气”的以“燥”为主,他发现医院很多咳嗽的患者都是“燥”为主,省中医院大名鼎鼎的“明星药”肺宁合剂都失去了效果。

接着商洪涛现场给大家普及起了中医精髓,“中医的精髓就是‘治未病’,这个说法最早来源于《黄帝内经》中的‘上工治未病’,即采取相应的措施,防止疾病的发生。

商洪涛在讲座中也强调,养生要注重节气,中医眼中的一年四季都有着不同的特点,就是春生、夏长、秋收、冬藏。在夏天,阳气达到最鼎盛的阶段,讲究晚睡早起,要增加户外活动时间,振奋体内的阳气。到了秋冬季节,万物凋零,这时候人们要早睡晚起,睡

懒觉有助于养阴气。商洪涛说,很多中老年人秋冬季节,一大早起床锻炼身体也是不科学的,秋冬季节温度低,人的血管收缩,这时候最容易发生心脑血管疾病。

中医上的九种体质,你是哪一种?

说起人的体质,商洪涛现场反问了大家一个问题:你是否遇到这样的情景:同样是通宵开空调,有人需要盖棉被,有人则什么都不盖睡了一整夜。其实,这跟每个人的不同体质有关系。

中医体质包括九种基本类型:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。除了平和质是健康体质,别的八种体质都属于偏颇体质,也就是跟健康态相比,有点偏差。

这些“跑偏”的体质类型,分别和不同疾病关联,比如阴虚体质的人大便干、小便黄,手足心热,日常要吃点蜂蜜和鱼类等清淡的,少吃辛辣食品;而痰湿体质的人群,皮肤出油,高血压、冠心病、糖尿病的发病率比别的人群高;阳虚体质的人群,身体不太好,80%的肿瘤患者都是阳虚体质。

商洪涛说,要想辨识自己的体质还是到中医院请中医把脉问诊。通过体质辨识,判断出人体目前的体质类型,为个体养生、预防、治疗疾病提供依据。进行体质调整后可以实现“未病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复”,从而达到健康长寿的目的,所以说要健康以先辨体质为本,知体质促健康,这也是传统医学“因人制宜”的体现。

尿毒症+肠癌,精准治疗让她死里逃生

肠癌已经转移,每周还必须透析,49岁的李云(化名)已经走投无路。江苏省人民医院肿瘤科的团队,为她特别“定制”了一套治疗方案,精准化地用药,让李云燃起了生的希望。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

李云身患尿毒症已经7年,一周需要透析三次,病情已经不堪重负,没有想到,去年她又被发现患有肠癌。

“去年4月份做了手术,早期肠癌。考虑到需要透析,肾脏负荷太重,如果进行放化疗,人可能一下就不行了。我也就没有做放化疗。”李云说。

今年年初,李云复查时,病魔卷土重来,且更加凶猛。医生

副主任医师孙婧、陈晓锋,主治医师李萍以及药剂科主管药师房文通,肾透析等医生及蒋书娣护士长等护理人员,团队专门制定了一套方案。

顾艳宏告诉记者,化疗是三周一次,透析是一周三三次,众所周知,化疗药物,对肝肾有损害,如何既能保证李云身体吃得消,又能让药物浓度达到治疗的效果呢?答案就是,化疗一个小时后,进行透析,全程进行药物浓度监测,然后据此准备下治疗的药物。

房文通说,血液透析患者化疗时,其药物代谢动力学与正常患者不同。药师既要考虑透析引起的药物化疗药物损失对疗效的影响,也要考虑透析期间化疗

药物的蓄积对毒性的影响。通过对化疗前后72小时内,8个时间点的血药浓度进行检测,根据血药浓度检测结果调整该患者药物剂量。

经过化疗治疗后,目前李云的各项肿瘤指标已经下降,趋向正常。李云自己都不敢相信,自己还能有希望继续下去。顾艳宏告诉记者,下一步,将根据患者身体情况,确定是否要继续化疗或者手术。

“其实全国的肿瘤医生也都在关注李云。”顾艳宏说,患者身体情况太特殊,她曾经将李云的病情放到全国肠癌肿瘤诊治平台上,进行全国专家的会诊,大家都希望李云能够勇敢地走下去。

南京市口腔医院“小李飞刀”在非洲

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 史张丹)

7月24日,中国第27期援桑给巴尔医疗队队员、南京市口腔医院口腔颌面外科李浩医生从桑给巴尔岛飞赴奔巴岛阿卜杜拉医院,与驻扎当地的南京市第一医院耳鼻喉科陈医生联手,实施巨大复发性腮腺肿瘤切除术,并成功保留面神经的眼支与下颌缘支。

患者为成年男性,右腮腺肿瘤多次手术后,现再次复发。术前检查肿瘤大小约为6cm×5cm×4cm,肿瘤呈多结节状,瘢痕黏连严重,侵占了整个腮腺区域。这在腮腺肿瘤手术中是难度最大的一种,既要全部切除肿瘤,还要尽最大可能保留面神经。在讨论病情时,李浩医生详细分析了手术的难度和风险,确定了手术时间和方案。手术历时90分钟,成功切除肿瘤,并保留面神经最重要的两个分支——眼支和下颌缘支,是一例非常成功的手术。

自6月12日踏上桑岛,李浩医生已完成手术室手术9例,门诊手术30多例,诊治病人近400人。此次奔赴奔巴岛,“小李”的这一把“飞刀”,充分体现中国援非医生高超的技术水平和不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的中国援外医疗队精神。

针刀好神奇,晚上睡觉踏实了

果啧啧称奇。

叶女士62岁,颈椎狭窄而且有骨质增生,简单说就是有颈椎病。晚上无论什么睡姿,颈椎都是酸疼,因此落下了个失眠的毛病。上周叶女士来到朝天宫社区卫生服务中心,五六针下去,一开始有点酸胀,一个小时后,感觉颈椎肩膀从未有过地轻松,晚上居然睡踏实了。

该院骨伤科医师何开源说,小针刀,就是将传统的针灸用针

的针尖变刀状。其原理是对病变的肌肉、血管、筋膜等处进行针刺、对黏连组织剥离,从而达到改善病灶血液循环、消解炎症、解除神经压迫等治疗目的。

腰酸背痛、颈椎病、面瘫等疾病早期,针灸有很好的调和治疗作用。但一旦到了后期,处于器质性致病阶段,慢性损伤等会引起软组织增生黏连,压迫、刺激血管和神经,这时再单纯刺激穴位,收效甚微。而针刀除刺

激穴位外,还有跟手术刀一样的松解分离作用,通过医师在局部的细微操作,可达到中西医结合治疗的目的。针刀疗法吸收了中、西医之长,具有简、便、验、廉四大特点,是中医学术研究方面的一大进展。

目前,该院骨伤科针刀门诊时间:孙庆生是周一上午、周四上午,何开源是周二上午和周五上午,解建华是周三上午和周六上午。



快讯(记者 刘峻)让叶女士没有想到的是,失眠的老毛病让针刀给解除了。朝天宫社区卫生服务中心的骨伤科,自从开设了针刀治疗后,前来求医的人络绎不绝,大家都对针刀的治疗效