

冬至进补强身健体,鸡汤不是人人适宜

已经进入冬至节气,冬至进补成为热门话题。按照南京的民间习俗,有“一九一只鸡”的风俗,即从冬至起,每进“一九”喝一次鸡汤。专家提醒,冬至食疗进补虽然有补益功效,但却不是人人都适合,要警惕补身不成反伤身。此外,中医的补益方法有很多,不仅仅局限于食疗。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

脾胃虚弱等三类人群不宜鸡汤进补

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科膏方门诊复公旭副主任中医师介绍说,一般来说,脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群都不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食疗汤品,脾胃运化功能较差的人不但不能充分吸收其中的有益物质,还会给脾胃带来负担。

痰湿体质和湿热体质一般不好鉴别,但是有个基本的、初始的鉴别方法,那就是看舌苔。夏公旭说,大家可以把舌头伸出来,对着镜子看一下,舌体胖大,舌苔滑腻、白腻,舌边常有齿印成排的一般属于痰湿体质。湿热体质的人舌苔不但比较腻,还会带些黄,这是比较粗略的判断方法。如果你想知道自己适不适合喝老母鸡汤进补,不妨先伸出自己的舌头看一看,如果出现上述特征,最好不要喝老母鸡汤进补。可以先到医院尝试膏方调理,等到体质比较健康的时候再进补,这样才能真正达到进补的效果。

冬至一阳生,吃饺子按摩耳朵有好处

中医认为“冬至一阳生”,简单的说就是冬至是阳气开始逐渐萌发生长的时机,这时如果能够得到适当的进补,来年一整个都能生龙活虎,能量充足!一起来看看冬至养生之法吧!

俗话说“冬至饺子带汤喝,不怕身上起冻疮”,夏公旭说,饺子最初是一种防治冻疮的食疗方,是有

“医圣”美誉的汉代名医张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的。主要是用驱寒活血的药材搅拌在肉馅里,用面包裹成耳朵的形状,热汤煮熟后施舍给冻伤的百姓吃。

随着生活节奏的加快,如今自己动手包饺子的读者朋友相对较少,饺子馆里美味一顿成为便捷之选。夏公旭提醒大家,如果冬至以后比较怕冷,不妨吃些韭菜鸡蛋、胡萝卜羊肉、香菜肉馅的饺子,有助于温补气血,增加热量。阳虚体质怕冷的人群可以尝试中医膏方调理。

除了吃饺子进补,冬至还可以多搓揉耳朵穴位。南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明主任医师介绍说,耳朵不仅是长给大家用来听东西的,懂得按摩耳朵还有不少保健功效呢。中医认为“肾开窍于耳”,冬至以后气血运行不畅或者肾阳虚的人经常按摩耳朵,有助于肾脏的保健和气血的顺畅。最常用的三种按摩方式是拉耳垂、提耳尖和摩耳轮。

拉耳垂:用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15~20次,发热发烫为度。

提耳尖:用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩,以微微发热为度。

摩耳轮:拇指位于耳轮内侧,其余四指位于耳轮外侧,揉搓2~5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为止。

试试三九贴,对呼吸系统疾病疗效更好

南京市名中医、南京市中西医

结合医院肺病科主任中医师颜延凤介绍说,冬至之后就进入了“三九天”。我国民谚有“夏养三伏,冬补三九”的说法。一般来说,三伏是一年中最热的时候,而从冬至开始的“一九”到“三九”是一年中寒冷的时候。“冬补三九”除了食疗、膏方之外,中医还有一个外治的传统方法,叫做“三九贴”。

“三九贴”是顺应自然与人体的一种规律,在疾病尚未发生或发作之前,选用具有辛散温通功效的中药,制成药膏贴敷于相应穴位,从而由外及内振奋人体的阳气,促进阳气的生发,增强人体的抵抗力,起到温通经络、祛风散寒、温肺化痰、止咳平喘的作用,达到预防和治疗疾病的目的。

颜延凤说,从理论上讲,凡是冬季易犯的病症均可采用“三九贴”治疗,但在临床上,呼吸系统疾病是“三九贴”应用更为普遍、疗效更好的一类疾病,主要包括支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽、反复感冒、慢性咽炎等。该院肺病科在传统“三九贴”的基础上辅以中医定向透药疗法,增加了药物的渗透性,更加有利于药物的吸收,以增强疗效。

南京市中西医结合医院肺病科主任李芳提醒,如下情况者暂不宜进行三九贴:1、急性呼吸道感染、发热者;2、局部皮肤破损、溃烂者;3、孕妇及1岁以下儿童;4、对胶布或贴敷药物过敏者;5、极度虚弱者等。

专家提醒,尽管“三九贴”具有操作简单、不良反应少等优点,但药物配制、辨证取穴皆需中医师指导,若取穴不当或不准确,也会直接影响到预防和治疗效果。

守护400多名肾友,医护救治不停“析”



医院血液净化中心正在做室内消杀工作 通讯员供图

快报讯(通讯员 潘梦娇 张翼 达 程守勤 记者 安莹)近期,随着新冠病毒阳性感染者持续增多,血液透析患者作为特殊高危人群,面临严峻挑战。东南大学附属中大医院血液净化中心微信护患沟通群里,传来许多透析患者发烧变阳的消息。“无论如何,要保证阳性肾友能够正常血透!”该院血液净化中心医护人员迅速制定方案,为肾友开辟阳性透析区。

“透析肾友阳了之后,如何安排透析?”随着国家疫情防控政策的调整,12月初,该院张晓良主任召集全体人员,详细讨论,制订预案,把如何保障血液净化中心患者安全,确保阳性病人增加情况下,通过错峰分流、分区透析、及时消杀、减少危重症和降低病死率作为工作重中之重。同时,面对出现的工作人员感染增加,严重减员,如何合理安排工作,保证血液净化中心得以顺利运行,做了详细规划。

新建的阳性透析区,区与区之间进行物理隔离,完全封闭,医院后勤部门连夜加班施工完成。中心安排专门的护士在专用通道口接送每一名肾友。肾友到达治疗区之

后,有序做好准备,接受透析治疗。

在每个班次,当所有阳性肾友离开之后,护士开始对阳性区域进行仔细消杀,确保每名患者透析期间的安全。血液净化中心加班加点点物资,以保证第二天的治疗工作能顺利迅速地展开。“我们辛苦点没啥!病人没事就好。”三班组长丁致强老师说。

面对前所未有的高强度工作压力,血液净化中心医护人员的身上也亮起了红灯,发热、咳嗽、疲惫……血液净化中心护理工作专科性强、风险性高,短时间内根本无法从外面获得人员补充。所有工作人员都在短暂休息后,迅速上岗。

血透中心不仅要为400多名门诊肾友提供透析治疗,还要为全院除ICU以外的所有科室,提供全天候的CRRT治疗支持,CRRT小组更加经不住人员损耗的冲击,小组成员一半以上发烧时,剩余的CRRT护士连轴转,坚持完成每天的CRRT治疗。

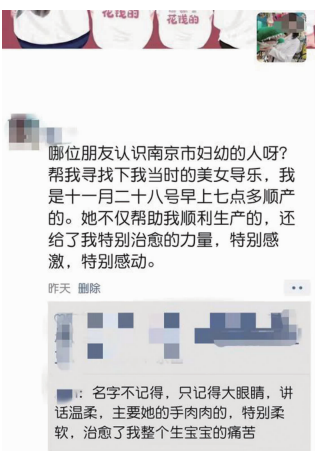
近两周来,该院血液净化中心作为重症患者防护第一线,一直竭尽全力守护透析患者安康。

产房里的这一份工作很治愈

二胎妈妈想向导乐说声“谢谢”

“哪位朋友认识南京市妇幼的人啊?帮我寻找下我当时的导乐……”近日,一则特殊的“寻人启事”在南京市孕妈群及朋友圈,引起关注。原来,家住浦口区的史女士,在寻找当初在南京市妇幼保健院内为她服务的导乐,想当面向她表示感谢。在“万能”朋友圈的帮助下,史女士心心念念的“治愈天使”被找到了,她就是产房导乐助产士——吴加婷。“没想到自己还会被产妇找来表达感谢,其实这是我作为一名导乐助产士应该做的事。”她笑着说。

通讯员 史月 现代快报+记者 梅书华



史女士发的朋友圈



导乐吴加婷 通讯员供图

内能扩张且无其他严重分娩并发症,因此判断她存在阴道试产机会,可以在严密监护下进行阴道试产。

“我会一直陪着你,别怕!”产房内,吴加婷一直安慰着她。11月28日上午七点左右,史女士顺利诞下一名八斤半左右的男孩,母子平安。

为什么导乐助产士具有如此大的“治愈能量”?南京市妇幼保健院内产房护士长周春秀介绍,有的过来人可能会有意无意地传播分娩的负面情绪,充满了恐惧、疼痛、害怕、无助。导乐助产士不光是将孩子平安

接出,更需要驱散这种负面情绪,在这个过程中给产妇支持,既支持母亲,帮助产妇们面对分娩,找回自己的力量,又支持到整个家庭。

“其实被治愈的不只是产妇,在产房,你会看到人性中最伟大的母爱,见证最无私的付出,聆听到最美妙的啼哭,于我们临床医务人员又何尝不是一种治愈。也正因为有产妇的需要,才衍生出导乐助产士的职业,这是个互相成就,双向奔赴,双向治愈的过程。”周春秀笑着说。

长久不愈的口腔溃疡当心是牙龈癌

快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)牙龈癌是口腔恶性肿瘤之一,严重危害着人们的健康。有的时候其早期表现形式为口腔溃疡,容易让人忽视。究竟什么情况下需要警惕,有什么方法可以预防?南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔颌面头颈肿瘤外科二病区主任韩伟表示,许多人认为牙龈上的小包、溃疡不影响吃喝,没什么大事。其实这些往往是牙龈癌的早期症状,因此,掌握牙龈癌的早期症状、尽早发现和干预是获得良好预后的关键。

韩伟介绍,牙龈癌在口腔鳞癌构成比中居第三位,下牙龈癌较上牙龈癌而言更多见,且男性患者多于女性。它可破坏牙槽突及颌骨,使骨质破坏,引起牙松动和疼痛。上牙龈癌可侵入上颌窦及腭部;下牙龈癌可侵入颌底及颊部,如向后发展到后牙区及咽部,可引起张口困难。牙龈癌有着向颈部淋巴结转移的可能,下牙龈癌较上牙龈癌转移的可能性更大,从而导致更大范围的破坏。

韩伟介绍,牙龈癌的早期症状主要表现在以下三个方面:

溃疡:癌症早期出现的溃疡和普通口腔溃疡很相似,大家容易

将二者混淆。通常情况下,口腔溃疡表现为边界不清、质地坚硬的溃疡,溃烂较深,溃烂面积也较大,有时可呈弹坑状(火山口状)。并且,普通溃疡病程短,一般1至2周可以愈合,口腔溃疡溃瘍会长期不愈。

疼痛:和一般有明显疼痛的普通溃疡不同,口腔溃疡早期可无明显疼痛。当癌组织侵犯神经、压迫周围组织或继发感染时,则会表现出明显的疼痛。此时,疼痛症状易被误认为牙疼或牙龈炎而耽误医治。

变大:恶性肿瘤生长较快,通常短时间内即可增长到很大的体积。当发现自己的牙龈处的溃疡或是硬块有着快速增长的趋势,应迅速立即到医院就诊。

牙龈癌如何预防?韩伟介绍,预防牙龈癌,首先应注意口腔卫生。不吃过烫和有刺激的食物,戒烟戒酒忌槟榔。其次,应尽早去除口腔内的刺激因素,如及时处理残冠、残冠、错位牙,以及磨平锐利的牙尖,去除不良修复体,以免口腔黏膜经常损伤和刺激,从而避免诱发癌肿。最后,在口腔内出现长期不愈合的溃疡、快速增长的牙龈肿物,同时伴有牙齿松动、脱落、疼痛时,应尽快前往口腔医院就诊,切忌自行使用牙刷、手指等刺激病变部位。