

艾草熏一熏,运动疲劳全没了



端午节,买一把艾草插在门口,据说能起到避邪、驱虫的功效。最近,南京中医药大学的专家通过实验又发现,这种草居然是消除运动疲劳的一剂良药:把艾叶制成艾条,点燃后在相应的穴位上熏一熏、烫一烫,经过这样的治疗,小白鼠居然能够跑得更快、耐力也更强,而这在人身上也同样有明显的效果。

艾灸疗法

艾叶为原料,在人体的经络、穴位或病痛部位进行熏灼灸烤,从而激发经气,温通气血,以防治疾病的一种方法。

艾草当燃料,可以治病

小白鼠接受的这种治疗叫做“艾灸”,老百姓对它了解并不多。南京中医药大学第二临床医学院副院长顾一焯告诉记者,“艾灸是中国传统医学的外治法之一,主要是以艾草为燃料,直接或者间接地对穴位进行烧灼、温熨。比方说,将艾叶制成艾条,点燃后靠近穴位,像鸟儿啄食般地忽上忽下,忽远忽近地移动。这么一来,能够通过火的温和热量,将艾草的药效通过经络传导到人体内,起到治病和保健的作用。”

古书上有记载称,艾灸可以缓解运动疲劳,可是到底能起到多大的作用,一直没有详细的说明。顾老师想通过实验一探究竟。

运动小白鼠先“享受”

实验不能直接在人体上做,顾老师选了90只小白鼠。挑选时,他还特地筛选了一番,所有的小白鼠都

得会游泳。

小白鼠被随机分为三组,一组是正常小白鼠,不用运动,每天过着悠闲的生活;第二组是运动组;第三组是艾灸组,小白鼠们运动完之后,还会对它们进行艾灸。

最初的10天,第二组和第三组小白鼠每天都要跑一个小时,第二组小白鼠跑完之后就直接休息了,而第三组小白鼠除了休息还享受着星级待遇,运动完后,有专人为它们进行艾灸治疗。

10天之后,三组小白鼠又被丢进了游泳池,小尾巴上还绑着一根小铅丝,看它们能够负重游多长时间。差距很快就看出来:第一组小白鼠多半只能游80分钟左右,第二组多半游158分钟,而第三组居然多半能游上190分钟,最多的能游上220多分钟!

而且,从另外一个实验中还看出,经过艾灸后的小白鼠的耐缺氧时间也比其他组要长得多。

消疲劳,熏熏这三个穴位

“这就说明艾灸能够消

除运动疲劳。”通过实验,顾一焯得出了这样的结论,他还介绍,治疲劳主要用在三个穴位上,大椎穴、关元穴、足三里穴。其中大椎穴在第七颈椎棘突下凹陷中,关元穴在肚脐下三寸,而足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。刺激这三个穴位,还有强健身体的效果,让运动能力得到明显加强,所以艾灸除了休息还享受着星级待遇,运动完后,有专人为它们进行艾灸治疗。

此外,人在运动后,常常会出现肌肉酸痛等症状,这是因为运动中出现了大量乳酸,而艾灸可以快速地减少乳酸的积累,缓解疲劳的产生。

现在,用艾灸治疗疲劳已经在运动员身上进行了尝试,效果也出奇的好。“和推拿、按摩相比,艾灸更方便,只要找到穴位,自己就可以治。不过,建议市民最好经过专业医师指导后进行艾灸,以免手法不当造成烫伤。”顾一焯说,目前他们正在对这种疗法进行推广。

快报记者 谢静娴

1岁多孩子一天7次恐怖抽搐原来是罕见心脏病在作怪

快报讯(通讯员 刘丹 王倩 记者 刘峻)1岁多的孩子一天发生7次恐怖抽搐,专家经过全面身体检查,终于发现病根所在,这名孩子患有罕见心脏病。

两周前的一天,小方方(化名)突然浑身抽搐起来,眼睛右翻倾斜,嘴角倾斜,整个恐怖的过程持续了将近一分钟,而这种现象在一天内竟然已经发生了7次,家长赶紧将孩子送到了南京市儿童医院。经过儿童医院的专家检查,发现孩子患有轻度脑梗塞,更可怕的是,经过检查,发现小方方还得了严重的冠状动脉瘤。

孩子的病情非常罕见,成功的手术经验更是稀少,参考文献,国内还没有如此小的婴儿手术的报道。专家说,实施手术的过程中,他们发现这根血管的横切面积,已经达到了正常患儿冠状动脉横切面积的150倍,内径达到了正常冠状动脉的十余倍,和心脏一般大小的血管瘤紧紧附着在略显“消瘦”的心脏上,并伴随着心脏的跳动,不断“运动”着。如此巨大的“炸弹”埋在胸口,如果不及时排除,很容易导致血管爆裂或心肌损害引起猝死。经过将近两个小时的手术,孩子的心脏终于安全了,孩子的轻度脑梗塞经过吃药治疗也已经逐渐康复。

猝死,和基因缺陷有关

众所周知,世界著名排球运动员海曼、篮球运动员穆铁柱等猝死,还有许多名人都是英年早逝,不少人只知死于心脏病,但到底是哪一种心脏病,不得而知。近日,江苏省中医院心内科、病理科联合开展一项调查,结果发现,这类猝死病人有较典型的家族遗传性,如果早期进行基因测序,做针对性治疗,有的完全可以转危为安。

一家三口都经常昏厥

陶某,今年56岁,南京人。今年过年的时候,家里的亲戚聚在一起吃年夜饭,陶某心情十分高兴,就多喝了两杯酒,谁知突然就晕倒在宴席上,吓坏了他的亲戚们,几分钟之后陶某又苏醒了过来,并和平时完全一样。他安慰亲戚说:“别担心,我以前也经常眼前发黑,昏厥。”

陶某有一个双胞胎哥哥,从小身体就不好,不能进行剧烈活动,经常出现晕厥、眼前发黑的症状,在30多岁时就猝死。巧合的是,陶某的儿子近日也出现昏厥的现象。近日,陶某双腿浮肿,已经无法行走。到江苏省中医进行心电图检查后,发现陶某的心脏出现问题。为了进一步明确诊断,江苏省中医院病理科对陶某进行基因测序,结果查出某个基因有问题,说明有相关基因缺陷,该院病理科赖仁胜主任分析,该病

人属较典型的先天性QT延长综合征,这类病人查基因一般都有几个位点突变,大多数病人(60%-70%)就有可能猝死,而该病人只有一个位点突变,不太严重。

疾病大多与基因改变有关

“龙生龙,凤生凤,老鼠的孩子会打洞。”专家告诉记者,这句顺口溜说的意思是,所有生命特征都是由遗传决定的。人类也不例外,人体约有3万个基因,由于基因缺失、重复、突变等因素导致的疾病就叫做基因病。现在医学研究发现,人类疾病除了外伤外,糖尿病、高血压、心脏病、恶性肿瘤、先天性畸形等,几乎所有的疾病都有遗传倾向,都与基因改变有关。

江苏省中医院病理科赖仁胜主任指出,十年前人们还不知基因检测为何物,而现在基因诊断已经用于临床,早期基因测序,可有效防治某些疾病的发生,也可避免病魔的偷袭。

记者了解到,南京现在能从事“基因检测”的医院至少有数十家,江苏省中医院、江苏省肿瘤医院、鼓楼医院、南京妇幼保健医院也都有基因测序的项目,费用要根据检查基因的数量而定,从几千元到一万元都有。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

家教

名校 校办 教方法,包成绩。83845999

南师优秀生 教方法,包成绩。83672289

名师上门 教方法,提高快。83781779

南师贫困生 8元/时起 细心负责,备课订计划,包成绩(含江宁、雨花)。85414685

南师优秀女生 80元/月起 细心负责,备课订计划,包成绩。(含江宁、浦口) 85439346

语数英 名师上门。83319139

南师优秀生 上门包提高。83306105

名师上门 小初高、包提高。83362190

南师女生 上门、包提高。52992228

名师上门 重方法,提高快。83358848

南师南大 专攻数、理、化。83640200(含江宁)

南师优秀贫困生 80元/月起,有经验,包成绩。83942919

数英理化 名师上门。86323991

在职 初中数学。83983845

大学生 品学兼优,包成绩。83359520

南艺 名师家教。85927600

高二高三 名师上门。83611486

南师优秀女生 8元/时起, 补差提高,包成绩。83735832

数学 名师。83968220

名师 签约辅导初中,免费教育咨询。83716081

海豚教育(小初高) 8年品牌,对中等生和稍差生有成功经验和方法。51557075

名师强化 高、初、小。84717862

栖霞 小学生注意力训练。85737130

英名师。13814066908

天艺画室考前强化班 现已开课。86228035

高中基础数学。13770988904

金南 名师签约本一本二。84205975

初高中语法,外教口语。84270076

南艺 小提琴上门家教。13401936124

签约 包成绩。85972691

十天提高数学。84487539

英语外教老师上门。84497084

名师 钢琴。璐老师 13814068479

教素描色彩。13951782634

网站建设

阿搜拉 建站更专业、免费推广。52954207

珠峰建站 83472238

中国 网站服务网。4007005721

标杆建站。51513775

夏恒 建网站。83932823

箭鱼 100起建站。86428424

群杰 建站。83693864

心理咨询

江城心理。86603889

律师咨询

胜诉 付费律师 13218031828

劳动、工伤律师。52957434

房产、律师。83967677

魏律师 经济、婚姻、刑事。13002599789

华成律所 主办工程及合同类欠款。84643521

顺荣律师 房、债、婚。15951883152

八年律师,经济、刑事。85103822

专业法律顾问。13805152126

企业拆迁法律、资产评估。86035872、13705165899

社会调查

智多星 调查。86621500

真相 调查。83221007

金盾 调查。83725099

零距离 调查。84416007

嘉兰 国家专业。86329839

零点 婚调取证、寻人。66809999

南京女子 专业调查组。52962110

友德森行(南京)调查

国际连锁机构十五年品牌,商业调查、婚情取证、行踪背景、定位寻人、律师服务、专业清债(成功后收费)。86558838、4006758007 www.uds007.com

猎狐 专业婚调取证。83603370

邓氏 尖端技术调查。84590587

迅清追债 律师带队,专业、正规、合法、费低、成付。82098111

律帮 专业婚变调查、取证、快速清债。52204128、52204129

西点 合法清债。13815865517

亚保联刑侦处长 84465799

全面 调查、寻人、取证、清债。51691007

忠诚 寻人取证、话单。83038007

权威 话单、取证、跟踪。83200050

圣徒 女子调查。84403077

龙云 专业调查。86623989

公正 高科技调查。83532831

必成 调查、话单、取证、寻人。83370339

健康保健

巴厘岛 推油。025-83988368

美少女 保健按摩。81999098

玫瑰 保健。81798081

梦幻 按摩。51522810

甜心 保健。85122160

忻梦 推油。81603722

惜香 保健。83938002

靛岛 按摩。85927833

销售

批发外贸服装。13245888096

厂价直销 收款机,监控。84702817

出售 小型打包机、升降机。13776653853

娱乐休闲物品

良友 麻将机,租5元/天。66970222

永顺泰(南京)麦芽有限公司

集装箱运输招标公告

运输路线:南京至广东、福建、重庆等地区
服务期限:2008年10月至2009年9月
资质要求:注册资本在50万元(含)以上,持有效企业法人营业执照、税务登记证等资质证明。
投标截止时间:2008年10月9日12:00

联系电话:025-58286033 联系人:余女士
传真:025-58285956
地址:南京市浦口区七里桥永顺泰(南京)麦芽有限公司

君王 租新机 5元/天。66892680

王牌 租机 5元/天。83201083

雀友 大路系列特价,2580,租200元/起。84862121

招商

品略 专业设计、印刷。52251170

联锐 印刷。84814600

科佳 样本、彩页、彩盒、不干胶、手拎袋。52432202

快印 复印7分。13655176817

外送

阿里巴巴匹萨外送 周二买1送1。4008-111-313

寻求合作

江苏大唐物资公司诚征合作伙伴。本公司现有大宗贸易项目,征求有实力的公司和个人进行合作。13776637188 钱小姐

有项目寻求资金合作,回报高,收益快。15950466584

寻合作 承包洗车间。52167344

寻求合作 小项目,无风险。13404151236

寻市场销售高手,承包(回报高),全国招商,视频教育项目。85198541

加工业务

剪板机 16×3200 对外加工。52156522

君王 租新机 5元/天。66892680

王牌 租机 5元/天。83201083

雀友 大路系列特价,2580,租200元/起。84862121

招商

品略 专业设计、印刷。52251170

联锐 印刷。84814600

科佳 样本、彩页、彩盒、不干胶、手拎袋。52432202

快印 复印7分。13655176817

外送

阿里巴巴匹萨外送 周二买1送1。4008-111-313

寻求合作

江苏大唐物资公司诚征合作伙伴。本公司现有大宗贸易项目,征求有实力的公司和个人进行合作。13776637188 钱小姐

有项目寻求资金合作,回报高,收益快。15950466584

寻合作 承包洗车间。52167344

寻求合作 小项目,无风险。13404151236

寻市场销售高手,承包(回报高),全国招商,视频教育项目。85198541

加工业务

剪板机 16×3200 对外加工。52156522