

### 猜猜她们的年龄

# 一起做个“无龄女人”

有段话说得好,说一个女人坏,她恨你一天;说一个女人笨,她恨你一个月;说一个女人老,她恨你一辈子……年龄,对于女人,永远是一个欲说还休的话题。它是女人引以为豪的资本,也是女人不愿正视的隐痛。但是当我们看到年过5旬却依旧温婉迷人的赵雅芝,看到林志玲当众发嗔脸上适度羞涩的红晕时,却依旧忘记“年龄”这个词的界定。为此,我们特别策划了《猜猜她

们的年龄,一起做个无龄女人》的活动,在为期30天的活动中,让皱纹,不是痕迹;年龄,不是问题。砸碎岁月的枷锁,抛开世俗的压力,只要大家有年轻的心,一起做个无龄女人。为了让更多的读者来参与此次活动,我们特地将活动分为两部分,参评篇和参赛篇。参评篇主要是考验读者的判断是否精准。我们每天将在都市圈网(www.dsqq.cn)的相关主题页面刊登一

位选手的照片,青春格言和自述。读者可以根据这些去猜测她的年龄。参赛篇则需要更多美丽女性的积极参与,如果你对自己足够自信,可以在都市圈网的相关主题页面上传你的照片,写下让自己“不老”的小秘密,小窍门,让网友们猜猜你的年龄。为了奖励参与的读者,作为本次活动的技术支持单位江苏施尔美医院提供了丰厚的奖品。每周,参评组里都将有3

位年龄猜得最准的读者,获得一份精美的礼品及施尔美医学抗衰老美容馆价值2000元“非手术抗衰老”项目体验。参赛组则是每周从参赛网友中,选取真实年龄和网友猜测年龄相差最大的选手,获赠精美礼物及施尔美医学抗衰老美容馆价值5000元“非手术抗衰老”项目体验。同时,人气最高的参赛选手也将获得施尔美医学价值5000元的抗衰老美容项目。 快报记者 李鑫芳



**男科**  
**专家信箱**  
特约解答:南京建国男科医院  
南京 025-52238888  
网上咨询: www.jg91.com

**赣榆读者问:**  
我已经成年,但生殖器比同龄人要小很多,至今都没有长喉结,性生活时间也很短。我怕将来结婚会影响生育,请问,有什么有效的治疗方法?  
**南京建国男科医院主任郑世广:**  
阴茎长短与遗传、发育、营养状况、肥胖、内分泌等有关。需要指出的是阴茎过了青春期不再生长,只能通过手术延长。具体建议您到专科医院详细检查。“韩式阴茎延长术”在我院临床成功推广,已为众多阴茎短小者成功施术,不影响性生活。

**泰州读者问:**  
我结婚两年一直未孕,在当地医院检查丈夫的精液液化时间大约是一个小时,医生说是他是精液不液化。想请教一下专家,精液不液化是什么原因引起的,应该如何治疗?  
**南京建国男科医院主任严泽承:**  
精液不液化常常是因慢性前列腺炎所造成的。慢性前列腺炎能使促进精液液化的液化酶分泌减少,使精液不能正常液化。应先治疗前列腺炎,促进精液的液化,同时设法提高精子质量。推荐采用前沿技术“腔内靶向通导消融技术”治疗,疗效受众多患者赞誉。

**溧水读者问:**  
我今年18岁,把包皮翻上去结果包皮卡在阴茎中部回不去了,现在龟头已经成紫色,也不敢跟家里人说不,不知该怎么办?  
**南京建国男科医院副主任宋永胜:**  
你的情况可能是包皮嵌顿,建议赶紧去专科医院治疗。包皮嵌顿可导致包皮、龟头瘀血、水肿,如果长期嵌顿,龟头会因缺血而青紫、糜烂或坏死。需进行手术切开勒紧的包皮口,解除对阴茎头的绞窄,待局部炎症消退后择期作包皮环切术。目前我院采用“光波离子技术”进行包皮整形,微创无痛、切口整齐美观,恢复快。

**自测血压别太频繁**  
63岁王女士自述2003年诊断为高血压后就坚持服药,每天自测四次血压,每次左右臂膀各测两次,并做详细记录,发现偶尔有前后相差比较大的情况,十分担心,不知该如何是好,像王女士这样的病人很多,他们该如何正确自测血压?

南京市第二医院药剂科王坚主任药师认为,高血压病人首先应做好测量血压前的准备,并掌握正确的测量方法。中老年人若使用臂式电子血压计,测压前至少休息5分钟,心情平静、放松,坐靠椅背座位,测压时不讲话,不活动肢体,保持安静,进行测压的右上臂要裸露,置于心脏水平,将袖带置于上臂中段,连续测两次应间隔至少2分钟以缓解反复加压造成的血管充盈度改变,假如前后两次的测量值相差较大,应休息一段时间后再次测定,取两次接近值的均值(不要太关心5~10mmHg的血压波动)。另外,我们对血压波动性应该有科学的认识,除了自身和环境的影响,血压在正常情况下每日还有20~40mmHg的波动范围。

其次,自测血压虽很有必要,但也应注意测量频率不宜太高。王主任认为,一般来说,对于新发现的高血压患者、刚开始服用降压药者、调整药量和换药的患者,每天应测三次血压,早起后一次,午睡后一次,晚睡前一次,连续测一个月,全部记录下来。这三次自测的血压就相当于一个简易的24小时动态血压,帮助医生给血压分型、选择药物、判断疗效;用药后血压已经控制平稳者,前半年来可每周测量一次,选在早餐前后的某一固定时间;半年后可以每个月测量一次。

以为患肿瘤,结果是炎症作祟  
反复咳嗽、支气管扩张、感染近20年的一个老病号,最近一次又出现上述症状,医生借助于现代诊疗设备CT为其检查,结果发现右肺有个大占位,多家医院医生均高度怀疑是癌性阻塞性炎症,可是近日的手术病理结果却让人由悲转喜。

据悉,该病人今年56岁,20多年前一次偶然的感冒后出现咳嗽、咯痰,后由于没有根治,落下了支气管炎的病根,几乎每年都要发作多次,一发病就咳嗽、咯痰,受凉、劳累后加重,被诊断为“支气管炎”治疗,病情时好时坏;10年前又出现痰中带血,一被诊断为“支气管扩张”,经治疗后症状缓解。20年来,病情反反复复地发作,病人总疑疑惑惑地担心自己病会往坏的方面发展。一周前因劳累后咳嗽、咯痰加重,并出现右侧肩胛部牵扯性疼痛,活动后加重而被收治省中医院呼吸科。为了明确诊断,呼吸科主任周贤梅在为病人做了一系列检查后,准备打算对病人再进行肺穿刺取一部分组织进行病理,可是

肺部大占位长在右肺中间,不适合穿刺,为进一步明确诊断和治疗,即请心胸外科会诊,决定对其进行肺部占位切除。打开胸腔后发现病人右下肺上长着一个5×5左右的膜样大包块,内后基底段肺不张伴肺实变,医生随即为其进行了肺叶切除手术,结果病理诊断为支气管炎、肺扩张间质性炎。

周贤梅分析,该病人比较特殊,病史20多年,诊治过程较曲折、复杂,由于反复的炎症刺激,导致支气管管道堵塞不通,周围组织出现炎症增生,周围组织粘连,最后形成膜样形式的炎性假瘤,一般情况下影像看到的肺部有占位,十有八九是肿瘤,但其性质必须病理最后定性,像该病人的情况较罕见,病人很幸运。周贤梅说虽然该病人手术病理是炎症,但有些细胞已发生增生,这些都很有可能往坏的方面发展,因而对患者本人来说,及时手术是正确的,毕竟异物长在肺里时间长了就很难预料。

### 考生补脑益智汤

**核桃桂圆芝麻汤**  
做法:核桃肉500克,桂圆肉、芝麻各125克共放入盆中加白糖适量,捣烂、调匀后装瓶,每日早、晚各取1匙以沸水冲服。

提示:肠滑便溏者不宜。

**菊花枣仁桂圆汤**  
做法:白菊花4朵,酸枣仁2克(研碎),桂圆4个(去壳、核)共同放入杯内,用沸水冲泡,待稍温调入蜂蜜1匙,以汤代茶饮,并吃桂圆肉。

提示:肠滑泄泻者慎用。

**莲子百合瘦肉汤**  
做法:猪瘦肉250克,洗净、切小块,莲子、百合各50克,共倒入锅中加水,放黄酒、姜、盐少许,煮至肉烂、莲子熟软,空腹服食。

提示:风寒痰咳者少食。

一文

### 百特扩大在华投资

近日,作为首个向中国医院引进输液软袋的百特国际有限公司宣布,其董事会通过一项1.46亿美元的投资计划,用以更新并扩展百特目前在广州、苏州、天津和上海的工厂。这项投资将使百特能够对现有产品进行升级换代、扩大产能,以满足国内未来对静脉输液和腹膜透析液的需求。

# 初夏养生也有别别窍

又到初夏时节,江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳博士认为,夏初养生防病的特点与春天截然不同,眼下各种病毒、细菌等病原微生物的活跃程度并未减弱,原本有过敏体质的人也极不适应初夏的特点。因此,专家建议市民从防感冒、养心和护肤三个角度来安度初夏。

## A 增强体质 注意养阴生津

**防感冒**  
由于天气越来越热,这种季节的早晚温差容易被人忽视,老年人和儿童,包括原来有基础疾病的人,体质差者容易感冒,“现在门诊病人发烧不易好转”,史主任解释,这是因为季节从温暖向温热过渡,各种体质的人在这个季节可能气虚、津液不足。

初夏的感冒与初春感冒处理不一样,市民应该在补气养阴生津的基础上祛除风寒,患者可多选择补气生津的食品进行调养。譬如煮粥时放一点玉竹可补气养阴,太子参也能补气养阴,体质差的老人还可以用一些西洋参。年轻人感冒时在喝姜糖水的基础上,再用一点玉竹和太子参补气养阴,对增强体质有好处。与此同时,建议市民少食川味火锅等辛辣燥热的食物,避免皮肤血管扩张加重出汗伤津。

## B 五谷杂粮帮你安神除烦

**养心**  
季节向初夏过渡,人们感到燥热不适,一些从事高度紧张工作的人群,尤其要注意心态调养,不能过于急躁,建议工作忙碌的上班族或白领人士,在养阴生津之外,可吃一点百合、枣仁、茯神或小麦,日常多吃五谷杂粮,多喝小麦茶对养心极有益处。

初夏时节气温逐渐

升高,饮食总体宜清淡。史主任说,春季可选用一些性凉清补食物,如甘蔗汁、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等。市民要少吃羊肉等温性食物,不吃辛辣、煎炸烤食品、狗肉、酒类、火锅等热性食物。上班族平时不要过度劳累,应保证睡眠,早睡早起。犯困时,可适当做头部按摩

## C 常喝药茶简单疗效好

**护肤**  
初夏不少人感觉皮肤瘙痒或有过敏反应,史锁芳主任说,中医认为这类人内热重,用一些食疗方对护肤大有益处。

若体内有热毒则表现皮肤发烫发痒,有些人晚上烦热,易出汗,浑身有湿疹,且舌苔腻有异味。建议饮食上少吃辛辣刺激油腻食物,平时选择清热解毒的食

品,譬如吃一些菊花脑鸡蛋汤清火,或者用野菊花30克或者蒲公英30克泡茶,对预防皮疹和湿疹有好处。

若体内有湿毒,则表现为皮肤瘙痒,土茯苓、地肤子、苦参、白癣皮都可以清热解暑,建议市民每次用其中的一种20克泡茶。也可以用其中一味中药的60克煎汤洗澡。

### ■ 医线快报

### 以为患肿瘤,结果是炎症作祟

反复咳嗽、支气管扩张、感染近20年的一个老病号,最近一次又出现上述症状,医生借助于现代诊疗设备CT为其检查,结果发现右肺有个大占位,多家医院医生均高度怀疑是癌性阻塞性炎症,可是近日的手术病理结果却让人由悲转喜。

据悉,该病人今年56岁,20多年前一次偶然的感冒后出现咳嗽、咯痰,后由于没有根治,落下了支气管炎的病根,几乎每年都要发作多次,一发病就咳嗽、咯痰,受凉、劳累后加重,被诊断为“支气管炎”治疗,病情时好时坏;10年前又出现痰中带血,一被诊断为“支气管扩张”,经治疗后症状缓解。20年来,病情反反复复地发作,病人总疑疑惑惑地担心自己病会往坏的方面发展。一周前因劳累后咳嗽、咯痰加重,并出现右侧肩胛部牵扯性疼痛,活动后加重而被收治省中医院呼吸科。为了明确诊断,呼吸科主任周贤梅在为病人做了一系列检查后,准备打算对病人再进行肺穿刺取一部分组织进行病理,可是

肺部大占位长在右肺中间,不适合穿刺,为进一步明确诊断和治疗,即请心胸外科会诊,决定对其进行肺部占位切除。打开胸腔后发现病人右下肺上长着一个5×5左右的膜样大包块,内后基底段肺不张伴肺实变,医生随即为其进行了肺叶切除手术,结果病理诊断为支气管炎、肺扩张间质性炎。

周贤梅分析,该病人比较特殊,病史20多年,诊治过程较曲折、复杂,由于反复的炎症刺激,导致支气管管道堵塞不通,周围组织出现炎症增生,周围组织粘连,最后形成膜样形式的炎性假瘤,一般情况下影像看到的肺部有占位,十有八九是肿瘤,但其性质必须病理最后定性,像该病人的情况较罕见,病人很幸运。周贤梅说虽然该病人手术病理是炎症,但有些细胞已发生增生,这些都很有可能往坏的方面发展,因而对患者本人来说,及时手术是正确的,毕竟异物长在肺里时间长了就很难预料。

通讯员 冯瑶  
快报记者 金宁

**金陵男科医院**  
男科·妇科·不孕不育

**中国男科老字号**  
十一项男科前沿技术

- Biofeedback生物反馈技术**  
适用于早泄、早洩、遗精、阳痿、勃起障碍、前列腺炎、逆行射精、早泄、遗精、不育症、前列腺炎、无性快感等。
- 阴茎背神经切断术**  
适用于各种原因引起的早泄治疗。
- CO<sub>2</sub>激光环切术**  
适用于各种年龄包皮过长、包茎的治疗。
- 阴茎三件套手术**  
适用于阴茎勃起障碍(功能障碍)的治疗。
- 微创男科整形延长术**  
适用于阴茎发育不良、短小、畸型等。
- 光子红外定向疗法**  
适用于细菌、霉菌、病毒等引起的龟头炎、生殖道感染。
- 特色中药前列腺腔内高压灌注法**  
适用于各种前列腺炎(细菌性、非细菌性)、前列腺增生、前列腺钙化、前列腺结石、前列腺癌等。
- NEVA和Rigiscan性功能检测系统**  
国家药监局批准的男女性功能检测专业机构,适用于男科勃起功能障碍、生育功能检测、男科病筛查、女性功能检测等。
- 以色列MACRO精子质量分析系统**  
适用于对精子的数量、活力、成活比例和精子形态进行系统的分析、检测。
- 915高频微波介入疗法**  
适用于前列腺炎、前列腺增生等男性疾病。
- 腔内介入电化学技术**  
专治前列腺炎。

http://www.zhmk.com 8787144940  
(025)84711780 52429212 88840657298  
新街口汉中中路129(新街口部) 雨花东路47号(雨花部)