

扁鹊色诊传人、首都医科大学教授王鸿谟主任医师要来宁讲课啦!这则消息周一一经快报公布,就吸引了许多读者。仅周一当天,96060就接到300多个报名电话,而快报为读者争取到的50个免费听讲名额,早上8点左右就被抢订一空。一些锲而不舍的读者虽被告知名额已满,但仍一天内连续打三四次电话,只为求得一票。后经协商,主办方华夏银行又为快报读者追加了50个免费名额。由于场地有限,仍有不少读者未能如愿,为弥补遗憾,记者整理了王教授的部分讲课内容,供大家参考学习。



王鸿谟教授 快报记者 辛一 摄

“察言观色”也能保健,所以—— 要学会看自己的脸色

看看你的耳朵——
人的寿命写在脸上?

一项针对50例80岁以上老年人的普查发现,这些长寿老人的耳朵都有两个特征,一是整个耳朵都比较长(一般人的耳长平均为6.5厘米,而这些老人超过了7.1厘米),二是耳垂大且软(一般人耳垂约是1—2.5厘米,所有长寿的人的耳垂都超过了2厘米),这就是长寿耳征。在人身上有28项这样的指征,通过精确测量、加减乘除,人的寿命大致就能算出来了。当然,耳朵长、耳垂厚不一定就长寿。因为色诊讲究“相不独断、四诊合参”,就是不要单凭一个部位的形态气色就下结论,还要参考其他的征象。“那算出我的寿命比较短,还有办法改变吗?”当然有,比如改变你的急躁或抑郁的性格、戒掉不良生活方式,身体自然会健康



讲座现场 快报记者 辛一 摄

望耳也能察病,按摩也能保健

耳朵虽只是人体的一小部分,却能预报全身健康——五脏六腑都能在耳朵上找到相对的位置,所以人们也就能根据某个区域的变化推测内脏的病变,比如耳上有结块是肿瘤最常见的耳部变化。

耳朵的正常气色:应该与颜面整体一致,也是红黄隐隐,明亮润泽含蓄,只是略微淡于面色。

耳朵的病色:白色多见于慢性病,淡红色常见于疾病初发或疾病恢复期或

病史较长的患者,鲜红色常见于急性病症,疼痛病症,炎症,青紫色多见于血瘀症,灰褐色多见于慢性病、陈旧性疾病和肿瘤,深褐色多见于疾病痊愈以后。如果耳朵变为明亮润泽的淡黄或微黄色,则说明胃气尚存或胃气恢复,这是疾病已愈的佳兆。

既然耳朵对应着全身的各个部位,那如果给耳朵做按摩运动,就相当于做了全身运动。这些保健方法供你参考:

提拉耳垂:用双手食指、拇指自内向外提拉耳垂,手法由轻到重,牵拉的力量以不觉疼痛为限,每次3—5分钟。此法可治疗头痛、头昏、神经衰弱等。

提拉耳尖:用双手食指、拇指夹捏耳尖,向上提、揪、揉、捏15—20次,使局部发热发红。此法有清脑明目、养肾等功效。

全耳按摩:双手掌心摩擦发热后,向后按摩耳正

面,再向前反折按摩耳背面,反复按摩15—20次。此法可疏通经络,对肾脏及全身脏腑都有不错的保健作用。

看看两个内眼角中间的区域——

心血管不好的多关注这里

两个内眼角中间的区域,相当于鼻梁骨的最低处,这里能反映出心脏的健康问题。这一部位的正常气色应该是红黄隐隐,就像用透明的白色丝绸包裹的朱砂一样呈现明亮润泽的微红色。如果有青筋浮现在这里,呈左右走向,一般只出现在左侧,属于心寒。如果内眼角的青筋上达眉头,严重的青筋色暗凝聚,多数已经发生心血管疾病。

心脏的养生保健也很简单,你可以每天坚持散步30—60分钟,快慢自己调节,以舒适为度。

快报记者 李鑫芳

食疗古方 解决老便秘

便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶等泻药损害肠道神经,导致黑肠病变,且有耐药性。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

话说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准在北京生产,品名“御品膳食通胶囊”。

专家评价御膳通四大特色:1、**高效**:服用后次日清晨,即可正常自然通便。2、**清宿便**:大量多种膳食纤维簇群洗刷肠壁,促进肠蠕动,吸油降脂清除宿便。3、**调理肠道**:一周后即可每天清晨一次规律性的排便,服用量越来越少,通便效果越来越好,逐步恢复肠道自主排便功能。4、**安全**:绝不含有任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

老便秘体会:服用前,便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

经销地址:南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼(电梯)

咨询电话:57716276

生活提醒

树脂眼镜别放在汽车内

出租车司机王师傅爱把眼镜放在车里,谁知镜片不堪高温长出了“皱纹”。东南大学附属中大医院眼科张瑞主治医师提醒,树脂眼镜不同于玻璃镜片,如温度超过60℃,镜片就会有一定损坏,进而变得模糊。所以为了延长树脂眼镜的寿命,不要长时间将其放在密闭的汽车、桑拿房、暖气片等地。

树脂镜片除了不耐高温,还易出现划痕。那如何预防划痕?张瑞建议,日常生活中,擦洗镜片除了去配镜店,也可自己拿清水冲洗。不要用眼镜布

或纸巾等直接擦拭镜片,以免磨损而产生划痕。需要清洁时,可用日常用的洗洁净滴于镜片少许,用水稀释后,轻轻用手揉洗镜片,然后用清水冲净即可。镜片上的少许水滴可自行风干,也可以用吸水性很强的干净纸巾轻轻擦干。很多人会问,树脂镜片有了划痕后就不能再戴了吗?如果划痕很小,可以用棉签蘸酒精沿划痕方向轻轻擦拭,这样可以遮盖划痕,如果划痕过大,那您只有考虑再换一副眼镜了。

通讯员 崔玉艳

四种生活方式最伤肾

吃海鲜、喝啤酒:高蛋白饮食,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏排泄负担。大量饮酒容易导致高尿酸血症,这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病。

熬夜、吃得咸、不喝水:长期熬夜、工作压力大、爱喝茶和咖啡,易出现肾功能问题。而饮食习惯偏咸,会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常

流量,从而诱发肾病。如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加,易引发肾结石等。

乱服药物、用药过多:长期使用肾毒性药物容易导致肾小管间质损害。

经常憋尿:尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌,细菌经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作,能引发慢性感染,不易治愈。

关爱心脏

过度工作最易引发猝死,专家呼吁:

维护心脏健康别当“工作狂人”

9月27日是2009年“世界心脏病日”,今年世界心脏联合会,世界经济论坛和世界卫生组织将“世界心脏病日”的主题确定为“改善工作环境,促进心脏健康”。东南大学附属中大医院心脏病防治专家马根山教授、冯毅主任医师呼吁,过度工作最易引发心脏事件,为了维护心脏健康,奉劝人们不要做“工作狂人”。

中大医院心脏科冯毅主任医师介绍,在该院每年收治的数千冠心病患者中,年轻的精英人才占到了10%;过去心肌梗死病人发病年龄都在50岁以上,而现在不少病人仅有30多岁,其中很多是单位的精英人才,这群人由于工作繁忙、节奏快、压力大,长期处于过度劳累的亚健康状态,而忽视了自身的健康,尤其缺乏早期进行健康干预的意识,往往等到“倒下”了才开始重视。

温馨提醒

饮食不当 加重类风湿性关节炎

秋冬交替时节天气日渐寒冷,是类风湿性关节炎逞凶的时节。而除去受寒之外,有关专家认为,饮食不当也会加重类风湿性关节炎的病情。

解放军254医院免疫科医生吴春叶介绍,类风湿性关节炎好发于手、腕、足等小关节,反复发作,呈对称分布。早期有关节红肿热痛和功能障碍,晚期关节可出现不同程度的僵硬畸形,并伴有骨和骨骼肌的萎缩。除关节病变外,还可表现为发热、疲乏无力、心包炎、皮下结节、胸膜炎、动脉炎、周围神经病变等。该病好发于中老年人,但现在患病人群有年轻化的趋势。

吴春叶说,在日常生活中,类风湿性关节炎患者除了要避免受寒侵袭外,还要注意不



资料图片

国内著名心脏介入专家、中大医院心脏科主任马根山教授告诉记者,很多年轻人平时并没有发现明显的心脏疾病,但是却突然出现急性心脏病发作,而且病情相当严重,主要原因出在紧张的工作环境和过度工作上,长时间疲劳工作会引起人的神经、内分泌系统紊乱,

突发心律失常等紧急情况,严重者会导致猝死,俗称“疲劳死”。还有一些“工作狂人”平时已出现心脏问题,但没有引起重视,心脏血管堵塞逐步加重,加上心脏病具有一定的隐蔽性,而“工作狂人”工作忙,没有时间到医院看病,突然发病时一旦丧失了救治时机,也会导致死亡。

马根山教授特别提醒说,因心脏病引发猝死与长时间工作环境压力大和缺少身心调节密切相关,因此奉劝人们不要做“工作狂人”,一定要注意劳逸结合;吸烟者和肥胖者要重视戒烟和减肥运动,吸烟和肥胖是诱发心脏病的主要因素。另外,要重视心脏疾病的早期发现和早期干预,一旦发现心脏像有被石头压迫等不适感觉,10分钟仍不缓解一定要立即就医,千万不能掉以轻心,以免错失最佳抢救时机。 通讯员 程守勤

警惕看不见的糖

大家很容易避开糖果和蛋糕这类相当于糖分代名词的甜品,但有些看似不含糖的食品同样隐藏着“甜蜜杀手”。

仔细察看包装上的营养成分表。尽量少选用添加了甜蜜素、糖精、安塞蜜等高效甜味剂的食品。

低脂和无脂食品并不代表无糖。一些低脂或无脂食品往往会加入糖分以改善其单调口味。

很多加工果汁含糖量超过正常量。这些饮料采用大量甜味剂增加口感,使人产生饱腹感并影响其他营养物质的吸收。

大多数酒精类饮料也含有糖分,最典型的是葡萄酒。葡萄酒在发酵过程中需添加糖分以适量提高酒精度。发酵后,葡萄酒中还会有残留糖分。 王媛

女性健康 短信台
移动、联通、小灵通用户发短信至: 13512510192 (发送0.1元/条,接收免费)
主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

150****2785 宫颈糜烂未治疗前能过性生活吗?

您好!宫颈糜烂未治疗前同房会有不适感,影响夫妻生活质量,且影响正常受孕,建议确诊宫颈糜烂后积极治疗。同时,一般治疗前一周内不要同房,治疗期间禁止性生活。

132****9979 做过两次人流了,还能怀孕不,如何知道?

您好!多次人流后,对女性子宫损伤很大,一般会有术后并发症(如:宫颈糜烂、子宫内膜炎等),若要正常怀孕,建议做好孕前检查,在没有感染妇科炎症的情况下,可以正常受孕。

137****2194 三分钟人流真的不痛么?真的不影响工作?真的随治随走?

您好!无痛人流在手术时一般是感觉不到疼痛的,手术结束麻醉消失后可以离开。但为了身体健康,建议您不要轻信小广告,若要手术尽量选择正规三甲医院。目前,八一院所采用的“减压可视无痛人流”安全有保障,大大降低了因行人流术引发的不孕率。

132****7522 有子宫肌瘤,来例假时出血过量是怎么回事?有危险么?要马上切除吗?

您好!出血量过多是子宫肌瘤的主要症状,同时还会引发其他妇科炎症,时间久了,不排除肌瘤变性的可能,建议您引起重视。若肌瘤小于1cm,可采用保守药物治疗,若肌瘤在2-7cm范围内,可采用八一医院“奥洛克超导多弹头系统”微创治疗,不开刀不住院,保全子宫。

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

镇江读者问:

近半年来性欲不如原来强烈,阴茎勃起硬度也远不如以前,且持续时间很短,往往还没开始就软掉了,要再勃起的话就很难,我这是阳痿吗?好治吗?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

从您所述的情况来看,考虑您可能是患了勃起功能障碍(ED)。ED是一个复杂的生理过程,涉及各方面,诸如精神因素、内分泌功能、性器官等,临床上分为心理性ED、器质性ED和混合性ED。具体病因需要做相关检查确定。建议您及早到专科医院确定病因病情,针对治疗。推荐采用两岸优质技术“动脉血管激活技术”治疗,可在短期内恢复性功能,其疗效受众多患者赞誉。

金坛读者问:

我是旅行社司机,半年前发现自己上厕所时很不舒服,不仅伴有刺痛、尿后滴白,且时有小腹坠胀感,病情一直反复。最近又发现自己的性功能下降了,我该怎么办?

南京建国男科医院主任医师郑世广:

您应该是前列腺炎引起的性功能障碍。前列腺炎迁延不愈易引起反复发作的泌尿感染、性功能障碍,甚至导致不育。建议先治疗前列腺炎,被誉为前列腺炎治疗金标准的“腔内介入靶向导通技术”已在我院临床成功推广,可使药物直达病灶,同时可在一定程度上恢复性功能。

玄武区读者问:

专家你好,我的龟头这几天一直红红的,好像是肿了,我还有包皮过长的,现在这种情况该怎么办?

南京建国男科医院主任医师严泽东:

您的情况考虑为包皮龟头炎,多由包皮过长引起。建议您及早到专科医院治疗,待消炎后,及早接受包皮手术。目前我院采用“光波离子技术”进行包皮整形,微创无痛,手术时间短,恢复快。