

小贴士

辨别身体的“预警信号”

身体上一些不舒服的症状可能是不起眼的小病,但也可能是大病来临的征兆。怎么判断它们是“大”还是“小”,既不至于耽误治疗,也不至于过于紧张让人笑话呢?

头痛

小病信号:工作压力太大,精神紧张、疲劳;三餐吃不饱、血糖过低;长时间呆在温度较高、空气不流通的屋子里。

大病信号:如果大脑的一侧反复出现持续性的、与心脏同时跳动的抽痛,并逐渐蔓延至整个大脑,则很可能是颞动脉炎在作怪。该病多发于老人,不及时处理将导致失明。如果头痛很突然、程度严重,则有可能是中风或脑动脉瘤的信号。如果头痛伴随发热、脖子发僵等症状,极有可能是病毒或细菌性脑膜炎。

呕吐

小病信号:如果由吃得过饱、酒或咖啡喝得过多导致,服用胃酸中和药物能缓解,那就不用担心。

大病信号:消化不良的感觉逐渐演变成肚脐周围的疼痛,然后疼痛又转移到腹部右下方,有可能是阑尾炎。如果每次运动后,总感觉到消化不良,且服用胃酸中和药物不见好转,那很可能是心脏病。如果吃了油腻食品,腹部右上方出现由轻到重的疼痛,则有可能是胆结石。

腹胀

小病信号:吃了豆类食品或吃得过多、过敏性肠道综合征、月经来临时,都会让腹腔有胀满感。

大病信号:如果腹胀经常出现,并伴随尿急、恶心、骨盆或腹部疼痛和一吃就饱的症状,很有可能是早期卵巢癌的征兆。

体重突然减轻

小病信号:如果你最近饮食减少、运动量增加,或者因失去工作、亲人去世而情绪不佳,那么不用担心。

大病信号:体重突然减轻10斤又找不到合理的解释,那么很可能是甲状腺过于活跃或者患上了癌症。如果体重减轻的同时,伴有视力模糊、疲劳、口渴,请检查一下血糖,看自己是否患有糖尿病。

漫画 俞晓翔



生活报道
Reports

寒露期 别让疾病缠上你

今年的寒露节气在10月8日,寒露的到来,标志着气候由热转寒;而霜降是在10月23日,从寒露到霜降这段时间,气温下降幅度非常大,各种疾病极易流行,对人体健康极为不利,体质较弱者在这个阶段最容易生病。如何在寒露期间保持健康,不让疾病找上门,中医专家为读者支了几招。

江苏省中医院肾内科主任孙伟教授介绍说,寒露节气过后,万物随寒气增长逐渐萧落,阳气渐退,阴气渐生。人体的生理活动也必须适应自然的变化。

孙伟教授提醒,寒露时期的冷空气可导致许多疾病发生。其中最为常见的为呼吸道疾病。呼吸道对冷空气刺激最为敏感,骤然降温使呼吸器官抵抗力下降,病邪乘虚而入。轻则引起外感咳嗽,重则可使气管炎或支气管哮喘及哮喘性支气管炎发作。另外,有胃病的人也常常在此时病情发作,引发胃穿孔或胃出血。至于风湿病、关节炎患者,更易受气候变化影响。需要特别提醒的,还是心脑血管病人,突然降温往往会诱发中风。秋末冬初时节,脑血管、脑溢血发病率远高于其他季节。

那么,当前季节下如何防止疾病保持身体健康?孙伟教授给读者支了几招。

急性胃肠炎

入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也相对减弱。如继续生食大量瓜果蔬菜,或直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,就可能发生腹泻、痢疾等急性慢性胃肠道疾病。容易上火的食物尽量少吃,饮食结构要以清淡为主;在吃海鲜和烧烤时,一定要注意新鲜度。烹饪时

一定要加入生姜、料酒以祛寒解毒;秋天应慎食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

心脑血管病

秋季是从夏季到冬季的过渡季节,冷暖多变,常常不易立即感知。秋季的寒暖又常反复,寒而复暖,暖后又寒,使人防不胜防。在晚秋时节,心肌梗死的发病率明显提高,高血压病人在秋冬之交,血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱,容易造成心脑血管血液循环的障碍。因此,预防秋季感冒受寒对心脑血管病患者而言相当重要。

习惯性便秘

秋季气候干燥,大便随之也会干结难排,表现为便次减少,粪质坚硬,病人常伴有左下腹腹胀感、欲便不畅等。按摩是简便易行的促排便方法,这种方法可在晚上睡前或清晨起床前进行。具体操作方法是:身体仰卧,先将两手掌心摩擦至热。然后两手掌心在右腹下部顺时针方向围绕腹部旋转,共按摩30圈。这个方向正好与粪便在大肠中的运行方向一致,有助于大便的运行。也可以早晚适当喝些蜂蜜水,有助于润肠通便。

痛风

深秋天气转冷,人体进食

中枢受到寒冷刺激,引起食欲增加,饭量增大,若多食肥甘厚味,则体内尿酸产生过多,容易发生痛风。在当前季节,应多饮水,以促进尿酸排出,防止结石形成。为防止夜间尿液浓缩,可在临睡前或半夜增加饮水量。

皮肤瘙痒

老年皮肤瘙痒是常见的老年性疾病,通常皮肤瘙痒以躯干为主,大腿内侧和小腿屈侧、关节周围也常见。痒为阵发性,轻重和持续时间不一,吃了刺激性食物或温度升高时易诱发或加重。在这个季节,沐浴不宜过勤,不用碱性大的肥皂,可用香皂或硫磺皂,或用些润肤露湿润肌肤;保持大便通畅,有利于排除体内积聚的致敏物质,避免诱发瘙痒。

肾脏疾病

主要以慢性肾炎和慢性肾衰为主,包括一些由糖尿病、高血压引起的肾损害。这些病人抵抗力严重降低,容易感冒发烧;容易因气温寒冷导致血压升高而难以控制。另一些病人因冬季食物丰富、食欲良好而过多进食荤菜、增加蛋白质摄入进一步加重肾脏负担。这些都会加重肾脏病。所以防寒保暖、节制饮食非常重要。

通讯员 冯瑶 快报记者 张星

心灵密码 Soul Code

天性使然 男人更爱钻牛角尖

一个男人和一个女人要到河对岸去,只因河面太宽,两个人游了几次都没过去。女人另寻他途,成功地到了对岸。最后,她发现,男人还在跟自己较劲,嘴里念叨着“我就不信,锻炼好臂力我就游不过去”,此时他正在拿着石头练臂力呢。当然,这仅仅是一个笑话,但它却道出了男女思维大不同,男性比女性更爱钻牛角尖。

在现实生活中,我们也常常听到一些女性抱怨,丈夫干什么都爱一条道走到黑,不知变通。其实,这并不是因为男人“轴”,而是天性使然。研究发现,男性的优势多在左脑,而左脑是用来感受事情的,男性无论在做什么事情时,都表现得“一往无前”。与男性相比,女性的

优势多在右脑,右脑是用来感受空间的,女性的思维是圆型的。因此,女性在做事时,经常能兼顾各方面,并且更知道变通。

客观上说,男性的思维是不完整的,遇事就爱顺着一条思路“前行”,因此,男性得强迫症的比例比女人高。同时,女性的圆型思维更容易得抑郁。

我们不能说男女谁的思维方式更好,相互借鉴才能补己不足。对于男人来说,做事时不仅要前思,更要后想,也许退一步或兜个圈子就能顺利完成。对于女人来说,不要总抱着过去不放,要学会放开胸怀,多憧憬美好未来。当然,在发生冲突时,男人和女人要换位思考,并与对方沟通,以便相互学习和借鉴思考和处事方式。

健康新知
New Health

偶尔健身一次 好比暴饮暴食

不少人喜欢利用双休日进行集中健身,以弥补平日里的锻炼不足。但最新一期的美国健身杂志指出,偶尔运动会更伤身,其程度无异于“暴饮暴食”。

研究发现,喜欢运动的人患病率、死亡率均为偶尔锻炼的一半。30岁后,人的各项生理机能以每年0.75%~1%的速率下降,经常运动和偶尔运动的人,同是35岁,其衰老程度可相差8年,到45岁彼此可相差20年,以后每过10年,差距递增两年。

究其原因,研究人员指出,经常锻炼的人,身体各项机能都处于良好的运转状态,如果偶尔运动一下,可能会打破这种平衡,从而加重各个关节的磨损,降低身体各项组织功能。因此建议,周末疯狂运动的人最好能把运动时间

平均分配一下,每天哪怕抽出10~15分钟的时间来运动都可以。可以选择适宜的项目,茶余饭后就地、就近进行适度的锻炼,就能使锻炼痕迹像链条一样连接起来。最科学有效的做法是每周锻炼3~5次。这样,锻炼才能真正获得提高体能、增进健康的效果。



国际全新超导祛疤新技术——现场祛除疤痕

南京机关医院疤痕治疗中心为推广全新修复疤痕科研成果,国内唯一自体细胞激活祛疤专利技术,特邀著名疤痕专家亲诊,10月10日-31日治疗费半价。是其它去疤痕方法失败者的理想选择!率先采用国内外医学生物技术,结合韩、美多项专业疤痕治疗仪,五项联合,技术综合运用,无论何种原因引起的各种疤痕(青春痘、痤疮疤痕、创伤、烧烫伤疤痕、腋下疤痕、疤痕疙瘩、凹凸疤痕、妊娠纹、文身、各种色素斑、黑痣)等,治疗后均可达到与正常皮肤基本一致的理想效果,专业、精确定位操作,有疤的皮肤当场祛除,使其分解,瞬间消失,不手术、安全无痛苦,随治随走,已为众多患者摆脱了疤痕的困扰!

声明:该技术仅限本院使用,省市内绝无分点
专家热线:025-84808130 节假日不休
详情请登录:华东疤痕网 www.hdbhw.com
院址:南京市龙蟠中路46号三楼疤痕科
交通:火车站乘59路、南金线;市内乘40、58、68、93路九华山站下即到(南京军区司令部西大门旁)



性·情
Decoding Disposition

走光

树上春

“我决定把你所有大领口的T恤全部扔掉!”他盯着她,恶狠狠地威胁。听闻此言,她花容失色,敏捷地扑到衣柜前,死死护住那满柜的大领口T恤。

“那么,当你穿着这些走光系数为100的衣服弯腰时,能否假装娇羞地护住你的领口呢?虽然你的胸很没有悬念,但我也不能让别的男人毫不费力地看光啊!所以,请撤、带、自、珍!”他越说越怒,不惜对她的罩杯发动攻击。

作为一个思想前卫的知识青年,她过去对走光这件事确实没什么忌讳。“那都是女人装腔作势的表演而已,既然要穿得暴露,干吗要害怕走光!”她甚至还为自己能有这种质朴的思想沾沾自喜,所以经常明知走光也满不在乎。有次,她竟然穿着一件四面透光的长裙就去了办公室,而且直到走进单位电梯才发现,长裙的拉链一直都没拉……那种情景,就好像一个女只穿着内衣,在大街上飘忽地迈步前进。当她走进办公室,四周立刻竖起此起

彼伏的惊叫声。

她不屑一顾,并且大方地将此事告诉了他。他的脸迅速涨成猪肝色。情况不妙。她赶紧在网上找来模特T台走秀的照片指给他看,说:“看,内衣外露,最近欧洲时尚界很流行这个呢!”他撇撇嘴,突然拉开她的领口说:“根据力学原理,丰满的胸部跟内衣贴合更紧密,你的那么微小,应该很难贴合吧!所以当你走光时,内衣根本形同虚设,别人一下就能看光!”

这次朋友过生日,两人同去赴宴。临行前他意味深长地瞄了瞄她的领口,她立即乖巧地套上一件严严实实的T恤。宴会很无聊,以至于最后不得不玩起了真心话大冒险。一位倒霉的美女被选中说真心话。“你今天内裤是什么颜色?”提问者促狭地问道。美女低头磨蹭了半天,才从嘴里挤出两个字“黑色……”众狼满足地大笑。他却突然跳将起来,表情兴奋地指着美女的短裙中间大叫一声:“不对,是粉红色!”

哎,男人!

心脏病怎样治疗安全有效

国际心血管疾病的权威、中国科学院陈可冀院士在接受采访时指出,心血管疾病一定要及时、正确治疗,越早治疗越好,拖到后面就很难控制,而及时治疗,合理、正确用药是关键。调查表明,患心血管疾病的绝大多数患者在刚开始出现胸闷、气短、心慌等症状时,要么忍一忍,要么随便用一些药物,随着病情恶化,又大量用药,各种药物都服用,最终进行支架、搭桥手术,直至死于心脏病。究其原因,一是没有及时正确治疗,二是乱用药物。

我国早在70年代,就成立了由陈可冀院士为组长的冠心病协作组,在全国范围内开展治疗心脏病药物的筛选工作。其中天津地区冠心病协作组用(冠心II号方)治疗心血管疾病,取得了很好的疗效,先后多次获得各级科技进步奖。为进一步提高疗效,由医药龙头企业——同仁堂提纯药厂改进提取工艺,研制出最新一代治疗心血管疾病的特效新药(国家中药保护品种)——同仁堂冠脉通片。

冠脉通片是采用同仁堂独特的炮制技术精心制作而成。各种心血管病人在病情发作时服用,即可缓解呼吸困难、眩晕、胸闷胸痛等症,起效快;一般服用10天左右,胸闷气短、呼吸困难、心绞痛等症就能改善;服用2~3个疗程后,心肌缺血、心慌气短、多年冠心病、高血压患者的失眠、健忘、乏力等症可逐步消失,是治疗胸闷气短、呼吸困难、心绞痛、心肌缺血、心慌气短、冠心病等心血管疾病的国家级新药。经大量的临床观察和验证。结果显示,该药物对各种心血管疾病效果显著,优于同类药物,真正的实现无风险治疗各种心血管疾病,使患者摆脱长期服药,是从根本上治疗各种心血管疾病的特效药物。

目前同仁堂冠脉通片已在南京上市,并指定太平南路苏鲁大药房销售(免费办理送货业务)。详情可拨打(025)51646006咨询。(国药准字Z12010199)