

警惕消化系统肿瘤九大报警症状

省针灸医院健康大讲堂走进合肥百大马鞍山路店



活动现场坐满了听众



省名中医薛西林主任医师

星报讯(记者 胡敬东) 继11月29日由市场星报社、安徽省针灸医院联合举办的“安徽省针灸医院健康大讲堂”在合肥百大购物中心商业大厦成功举办后,这项活动引起了合肥百大系统各门店的极大关注和欢迎。昨日,健康大讲堂又应邀来到了合肥百大购物中心马鞍山路店,来自安徽省针灸医院的薛西林、吴灵芝、朱艳等三位专家,为200余名员工和VIP客户、社区群众宣讲了一些常见病的前兆和治疗方法,如何识别养生保健上的一些误区,并为大家进行了现场义诊。

首先,我省中医大家薛西林主任医师作了“胃肠常见病的解惑答疑”的讲课。薛老不仅是我省的名中医,而且作为我省唯一一位国家中医药管理局科普巡讲团成员,课也讲得生动活泼,一些艰深的医学术语经他用几句浅显的生活用语或网络热词一点拨,大家就明白了,会场上不时爆发出一阵阵笑声。

薛老着重讲解了消化系统常见的一些病症,如复发性口腔溃疡、咽异感症、幽门螺杆菌、慢性萎缩性胃炎等。对于大家关心的体检时发现幽门螺杆菌

阳性该怎么办、慢性萎缩性胃炎是否一定会发展成胃癌的疑问,薛老说,幽门螺杆菌阳性很常见,只要规范治疗,根除率在80%,甚至在90%以上,所以不必过度担心。对于慢性萎缩性胃炎,他说,我国萎缩性胃炎的癌变率为2.55%,并不算高,大家也不用谈“萎”色变,但要重点关注两类人群,一种为萎缩性胃炎伴有恶性贫血者,癌变发生率比其他胃肠病要高出20倍以上,要引起胃肠病患者重视。另外一种为萎缩性胃炎伴肠化及重度不典型增生者。

他还向大家介绍了消化系统肿瘤九大报警症状(指症状较重,应引起高度警惕,及时就医),主要包括:1.吞咽困难 2.剧烈腹痛 3.呕血 4.黑便、血便 5.腹部肿块 6.黄疸 7.发热 8.消瘦 9.重度贫血。

朱艳博士宣讲的是痛风性关节炎的防治知识,她重点介绍了中西医结合治疗此病的一些方法,并从情志护理、饮食调护、休息运动、皮肤护理等方面做了健康指导。

课后的义诊依旧是一大热门,大家里三层外三层把专家围了起来,咨询自己或家人疾病并接受针灸治疗。中医的神奇,名医的风采让大家久久不愿散去。

“新庐讲坛”第一季开讲 “冬令如何进补膏方”

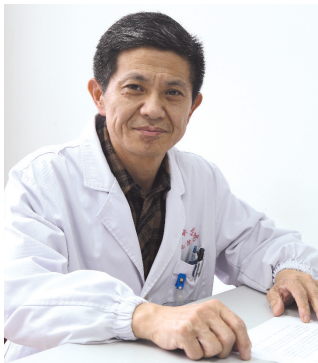


星报讯(记者 胡敬东) 昨日,由合肥市图书馆与安徽省针灸医院联合推出的健康养生系列讲座“新庐讲坛”第一季首期讲座在该馆学术报告厅开讲。安徽省针灸医院药学部主任谢若男为近百名听众介绍了膏方进补知识。

冬季寒冷,是一年中进补的大好时光,故而“冬令进补”是我国历史悠久的养生与调理的习俗之一,随着生活水平的提高,既往是中老年人所热衷的“冬令膏方”,如今也受到了不少注重保养的中青年和白领阶层的追捧。谢若男主任从什么是膏方、为什么要在冬令进补、膏方的主要作用、适合服用膏方的人群、服用膏方的注意事项五个方面,对冬令进补进行了详细介绍,受到了大家的欢迎。会后还有一些市民向谢主任咨询了膏方知识以及中药材的识别常识。

“新庐讲坛”是合肥市图书馆为响应合肥市“大湖名城 悦读合肥”的号召,立足庐州大地,打造的亲民、惠民的综合性公益讲座。

名医冬季话养生



□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

江淮名医、安徽省针灸医院脑病二科主任李佩芳表示,人体也应该顺应自然界的规律而避寒就温,敛阳护阴,以合“养藏之道”,以使阴阳平衡,身体健康。具体怎么做?就来听听名医怎么说吧!

饮食:体质不同,适合的食物不同

李佩芳表示,体质不同,进补有别。寒性体质的人,可适当食用姜、葱、橘子、鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、酒等;热性体质的人,可适当食用白菜、百合、葡萄、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等;一般体质的人,冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品,以增加营养,增强御寒能力。冬季养生还宜多食热粥,还可常食有养心除烦作用的小麦粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。

自我保健:在家做做保健操

李佩芳还介绍了几种自我保健方法,市民在家也可以做一做,在冬季能起到很好的保健效果。

按揉腹部。对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、肥胖症有良好的辅助治疗作用。保

冬季自我养生保健: 在家做做保健操

名医简介

李佩芳,主任医师,江淮名医,全国名老中医学术继承人,硕士生导师,安徽省针灸医院脑病二科主任。善用针灸、中西药、康复综合疗法治疗和预防脑血管病,尤其擅长中风后运动障碍、吞咽障碍、肌张力增高、智能障碍等治疗,在失眠、偏头痛、脊髓损伤等治疗方面亦积累了丰富的临床经验。

健方法:两手重叠,按于肚脐,适度用力,同时保持呼吸自然,顺时针方向绕脐揉腹。对于平日缺乏锻炼的人群,建议养成在闲遐时间或散步的时候双手掌交替拍打(频率为每秒钟一次)中下腹部20分钟,有促进腹部新陈代谢的作用。

搓摩耳部。经常搓耳廓可以防治耳部冻疮,并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。保健方法:1.提拉耳垂。双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3~5分钟。2.摩耳轮。双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。

推擦胸部。可宽胸理气,改善心肺功能,具有抗病防癌、强身延年之功。保健方法:用右手按在左右乳上方,手指斜向下,适度用力推擦至左下腹,来回擦摸50次;换左手用同样方法摩擦50次。然后,再用手掌跟对着胸部中间上下来回摩擦50次;还可可用两手掌交替拍打前胸后背,每次拍100余下,早晚各做一次。

搓擦背部。背部膀胱经背俞穴具有很好的防病保健作用,沿膀胱经进行刮痧、搓擦、捶按、拍打,可以疏通经络、调畅脏腑气机,增强人体抗病能力。尤其对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。保健方法:在每天早晚擦(搓)背、拍背或用保健锤敲背部(包括背部和颈部);或采取背部按摩理疗,如背部刮痧、捏脊、拔火罐等。

冬令进补 人参应该怎么吃?

□ 陈小飞 记者 李皖婷

冬季是调养身体的最佳时机,能起到事半功倍之效。而在众多的补品当中,首推人参。人参到底该怎么吃?记者日前请安徽省中医院主任医师刘健给大家支了个招。

红参的药性偏于温热,虽然也长于补气,但更适合于畏寒肢冷的阳虚体质者。平素口干舌燥,大便秘结的阴虚火旺者不宜服用,否则轻者引起上火,重者导致牙龈出血和鼻出血。

西洋参性凉味甘微苦,功长补气阴,清虚热,生津止渴,适用于气阴不足、阴虚火旺、气阴两伤、肺虚久咳、神疲倦怠者,热病后津液亏虚症患者尤宜;大便溏薄、畏寒肢冷的人不宜服用。

高丽参是产于朝鲜和韩国的人参,加工品种多为红参,性温、味甘,香味较浓,补气之力较弱,尤适合于精神萎靡、身体虚弱、面色苍白、胃寒肢冷、胃纳欠佳、大便稀薄、小便清长、夜尿较多之人服用。

野山参产量稀少,价格昂贵,但功效特别强,具有强心、安神等作用。适用于各种急危重症,如大出血、全身乏力而无神之人。

不过无论是哪种参,在服用之时都有“通用”的注意事项,如当患有感冒或腹泻等实证时,应立即停止进补。如果出现口干舌燥、面红耳赤乃至牙龈出血等情况,也需立即咨询医生,及时处理。同时应避免使用浓茶、海产品等,否则会使神经系统的兴奋性提高,影响睡眠。