

如何结束世界“悲”

这个星期一的凌晨,意大利捧走了大力神杯,沸沸扬扬的世界杯终于结束了。这一个月里,很多球迷都是在一个个激动的深夜看着球赛度过的。随着这个球迷盛宴的结束,不少球迷都陷入了球赛后的抑郁期。透支精力和体力带来的各种潜在毛病也开始暴露出来。

心理落差的调节 日程安排得满一些

在过去的一个月里,小张幸福地体味着足球带来的快乐。转眼间,比赛就结束了,他感觉生活好像忽然失去了重心,对什么事情都打不起精神,对工作、学习也没有兴趣,还会对同事或家人朋友莫名地发火。整个人很低迷,很倦怠。他希望快点恢复到原来的状态,但是似乎有些困难。

市三医院急诊科傅志泉主任介绍,这是典型的球迷心理。当比赛落下了帷幕,再投入到紧张的工作中,这样

的心理落差让他们感觉生活平淡、索然无味。他建议在比赛结束后,球迷可适当地把日程安排得满一些,多做一些自己感兴趣的事情,多参加自己爱好的活动,让生活逐渐恢复到世界杯比赛前的节奏。

生理落差的调节 多吃五谷杂粮

与小张的心理落差不同,小何的在世界杯以后主要是感觉身体受不了。看球的时候晚上熬夜,白天上班。虽然很辛苦,但因为热爱足球的信念在支撑,也没有感觉到疲劳。但是球赛一结束,身体松懈下来,疲劳感就泛滥开来了。特别是生物钟已经在前段时间被打乱,晚上睡不着,白天睡不醒。老是觉得身体软绵绵的,没力气。傅主任说,很多球迷都有这样的感觉,在世界杯结束后,身体各种潜藏的毛病都显露出来了,有的人甚至处在了慢性疲劳状态中。

世界杯对球迷最主要的身体影响是睡眠。如果经常睡眠不足,会使免疫力下降,容易导致神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。熬夜会打乱生物钟的规律,轻者头昏脑涨,反应迟钝、食欲减退、精神萎靡,重者还会出现心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克病症。另外,睡眠不足,会使一些疾病乘虚而入。因此,球赛后要及时把时间倒过来,规律起来,让自己早点摆脱疲劳状态。

除了调整睡眠,补充一些维生素B6、必需脂肪酸、肉碱等也可以缓解疲劳。不需要药物,在食物中摄取就可以了。

多吃玉米、糙大米、全小麦、黄豆、绿豆、胡萝卜、蒜头、蘑菇、动物肝脏、沙丁鱼、金枪鱼、瘦肉类等,这些食物中均含有丰富的维生素B6。多食用种子油,如玉米油、芥子油、花生油、米胚油、芝麻油、大豆油、葵花子油等,可以补充必需脂肪酸。多喝酸奶、牛奶,多吃鸡蛋和肉类,这些东西含有丰富的肉碱。

●专家讲堂

安然度夏宜吃苦



主讲专家:杨少山,主任医师,国家级名中医,从医六十余年,在内科疑难杂症、脾胃病、温热病的诊治上具有丰富的临床经验。

门诊时间:周一、二、四、五上午,周三下午在杭州市中医院

炎炎夏日,人体水分随汗液大量丢失,消化液的生成和分泌减少,胃肠蠕动变慢,消化功能下降,人们常感食欲不振,甚至头晕脑胀,四肢无力,俗称“苦夏”。因此,夏季合理安排饮食对保持良好状态非常必要。

俗话说“冬季肥厚、夏季清淡”。夏季饮食提倡清淡,少吃肉类等油腻厚重的食物,吃肉也要选滋阴补气的肉食,如:精瘦肉、兔肉、甲鱼、鲫鱼、鸭肉等。肯德基、麦当劳这些洋快餐几乎都是油炸的,夏季应少吃。可以用鱼、虾、豆制品、鸡蛋、牛奶作为日常生活中的蛋白质来源。烹调方法可选用凉拌、蒸、煮、余等。

“春宜酸、夏宜苦”。苦味食品所含的生物碱有消炎清热的作用,夏季最好进食一点微苦的食物如苦瓜、苦菜等。同时多食用一些解暑的汤粥类食品,如:绿豆粥、大麦粥、赤豆粥、荷叶粥等。蔬菜和水果要多吃:夏季由于出汗,体液丢失过多,水果和蔬菜不但营养丰富,而且大多有清凉祛暑的作用,夏季蔬菜和水果大量上市,为人们补充维生素C等营养物质提供了物质基础。辛辣可引起心肺火盛、口舌生疮甚至鼻出血等,夏日不宜吃。

浙江民间名医榜

“排石大王”——王长根



果及实用技术”展览会金奖。1992年全国首届“三优”展览会获特别金奖。同年10月,“胆通王”荣获“中日医药科技”博览会金奖。继1992年后,1993年、1994年“胆通王”又荣获中华人民共和国卫生部在印尼雅加达举办的“中国医药卫生科技成就”展览会金奖,成为三连冠金奖。1999年荣获第二届全球华人医学大会华佗创新发明金奖。2000年荣获香港紫荆花医药发展成就奖。

王长根,中国著名肝胆肾结石专家。现任杭州王长根肝胆肾结石专科门诊部主任、中医师。从事肝胆肾结石的中医药研究治疗工作40余年,治疗患者达45万余人次。其精心研制的非手术治疗“分娩排石法”即“胆管扩张法”,创造了非手术排石史上的奇迹,不仅如此,王医师还解决了肝胆结石病患者须终身忌口这一世界性难题,同时在治疗胆囊结石、胆总管结石、肝内胆管结石、胆道手术后残余结石及再生结石、结石所致的阻塞性黄疸、慢性胆囊炎等方面特效、有效率达98%;对乙肝、脂肪肝、慢性肝病及肝硬化腹水、肾结石、输尿管结石、肾盂肾炎亦有特效。

在总结多年的行医后,王医师研制发明了治疗肝胆肾结石国家级新药国药准字“金钱胆通”口服液(原名“胆通王”)。2000年12月经国家药品监督管理局批准为国家准字药品。“胆通王”1992年获印尼“中国科技成

了多次报道;其医学成就被卫生部《中国医药卫生科技成就展》专家介绍、《中国名中医名药大观》、《中国当代中西名医大辞典》、《中华名中医百绝》、《名医绝招荟萃》、《中国大陆求医购药指南》、《中医奇葩》、《走向世界》、《成功之路》、《世界华人英才录》、《世界名人录》、《中国专家人才库》、《世界科技专家与人才》、《中国国情报告》等收录。王医师的人生影响了他的女儿——王琼。作为有着9年从业经验,毕业于上海第一医科大学临床医学系的优秀毕业生,王琼在父亲的悉心指导下,开始研究中医并接受父亲的事业。在此基础上,王琼提出的新的管理理念得到了父亲的支持。父女两代人为传统中医的创新改造做着不懈的努力。

坐诊地址:杭州市中山路317号
咨询电话:0571-87060234



“分娩排石法”第二代传人——王琼医师

腰椎间盘突出症特色疗法专家傅振干



傅振干,毕业于上海中医药大学,副主任医师,执业于杭州江干傅振干中医诊所,中国中医药研究促进会会员、中国颈椎病腰痛研究会会员、杭州市中西医结合专家、两针、两酊发明者,发表论文二十余篇,合编著作两部。1998年12月获得全国医药界精英奖,载入《中外当代医药界名人录》,并三次收到美国传统医疗中心讲

学邀请;2000年8月香港第二届新世纪国际医药交流会上荣获名医成就奖;同年9月荣获中国中医研究院《中华名世纪高新金奖》,载入《中华名世纪高新诊疗年鉴》大典;同时再获“中华名世纪高新科研成果领先金奖”收载于《共和国名世纪》大典中,还先后二次获得泰国金象奖。

傅医师潜心研究30余年为治疗腰椎间盘突出症开创了特色疗法——麝香针挑法。由于手术治疗有一定的风险和较大的痛苦,以及经济负担,因此寻求对非手术治疗的日益增多,而目前行之有效的尚少。针挑是以横刺浅刺为主,是在皮层的特定位置给予适当的针挑刺激,是属于一种良性的治疗刺激,同时

进行拔罐加针灸给药(麝香)使药力直达病灶,整个过程环环相扣,疗效独到。它能疏通经络,活血止痛,消炎解毒,祛痰解痉,软坚散结,使机体重新获得阴阳平衡。

本疗法具有无痛苦、无炎症、无疤痕,高治愈率等优点,并且不开刀、不住院、康复快、医疗费用省,是目前非手术疗法中最佳选择(就诊请带CT片或MR片)。

麝香针挑法适应于经络阻塞所致的多种疾病:颈椎病、椎间盘突出症、瘫痪、骨质增生、强直性脊柱炎早期、股骨头坏死等骨关节病。

坐诊地址:杭州江干区濮家新村
38-2-103
电话:0571-86468874

专方专药治蛇缠 平淡之中见神奇

——记民间中医师田继禹

蛇缠为杂症,发无定处,上至巅顶下到脚底板,无处不发,患处皮肤红热,水泡似珠,成带状分布,不痒但刺痛难忍,苦不堪言。西医称带状疱疹,谓病毒感染侵害神经,无特效药物。田医师针对医疗现状,探索蛇缠发病机理,自拟一方,有十二味普通中草药组成专方专药;临床以患者大便状况分成正常型、秘结型、溏烂型以一方统治。虽然一方统治有悖辩证论治,但神奇之处在于该药可利用煎煮时间的长短来适应临床

三个证型之需求,求诊者随送一纸“服药须知”,如何煎煮、忌口等一目了然。该方自定局以来几十年之临床,轻症三剂,重则七剂效如桴鼓。

个别年老体弱患者,经治后疱疹已愈,但患处及附近皮肤麻木、刺痛感短时间不能消除,已演变成蛇缠后遗症,临床较为棘手,田医师以“痛则不通”立法,分成气虚血瘀、气滞血瘀、阴虚血瘀三个证型,分别以补阳还五汤、血府逐瘀汤、一贯煎随证加减治疗,一般服药十四天,被侵害

神经只要不超过三个月都能给予修复。田医师已过花甲之年,非科班出身系自学成才,无文凭职称但有临床经验,临床通过“四诊”抓主证识病机,坚持有是症用是药,不为西医药名所惑。对于那些现代仪器检测不出的功能性慢性疾患的处方用药有独到之处,田医师讲:“医生也是凡夫俗子,没有什么灵丹妙药,亦无神奇之法,只有平淡之平淡之中才能见到神奇。”

咨询电话:82451580

“妇科圣手”——马夫扬

马夫扬,中医妇科主治医师,系马氏妇科第三代继承人。于1971年2月进瓜沥镇卫生院,随父马锡泉老先生学医、行医。在1976年4月选送到省中医院随知名妇科专家裘笑梅医师学习,历时一年有余。1977年6月又在浙医大妇产科内分泌专家门诊学习半年。由于单位的培养和马夫扬医师虚心好

学,刻苦钻研,在中医妇科方面既保持了马氏妇科的传统特色,又吸收了大量的现代医学知识,使马夫扬医师在治疗妇科疾病上达到了相当的水平,有一定的造诣。

由于马夫扬医师精湛的医治技术和良好的服务态度,深受广大患者的赞誉,就诊人次与日俱增,经久不衰,数十年

来门诊人次均在万人以上,而且就诊者地域广阔,有的是自国外华侨,有的来自内蒙、深圳、四川、宁波、绍兴、杭州等全国各地。并经常收到康复病人的感谢信和锦旗。马夫扬医师历年都被评为先进工作者。

坐诊地址:萧山区瓜沥镇卫生院
咨询电话:82093516

