

# 健康是金 全科全说



## “

炎炎夏季,烈日当头,很多爱美女性的皮肤被太阳晒黑,可有一种日光导致的常见皮肤病却容易被人们所忽视,对于这点张女士深有体会。和很多成都人一样,王女士每天都骑着自行车上下班,有时不管太阳有多大,也得骑车出去办事。最近张女士就发现面颊和手臂出现了红斑症状,到医院检查才知道是日光导致的晒伤,医学上称日光性皮炎。那么面对烈日,我们怎样才能有效预防日光性皮炎?患上日光性皮炎后怎样才能有效治愈?



新国学  
脱口秀  
旅游卫视  
《国学堂》  
每周六、周日  
23:00播出

### 饮酒的不“二”法门

中国文化很有意思,你会发现古代绝大部分的诗人,都是酒徒,包括李白、陶渊明、苏东坡等等。关于饮酒的文化,这里要从健康的角度解读。经常饮酒过量,醉饮入房,肯定是有问题的,比如历史上李白、陶渊明的孩子就有不健康的,很多学者就认为这与父辈饮酒有关。那关于饮酒这件事,到底喝多少才合理,喝什么比较好呢?

“喝红酒会保护人的血管”,其实这一观点的得出,是西方科学家们在各国不同的饮酒文化中发现的。众所周知,英国人喜欢喝威士忌,德国人喜欢啤酒,而法国人特别爱喝红酒。而最后法国人的心血管病比例最低,法国得心脏病的人比德国、英国都少,所以西方科学家很早就从这个生活习惯中得出一个结论:红酒对心血管最好。

约翰霍普金斯大学神经科学博士,中医爱好者王唯工教授也对“红酒现象”做出了中医方面的研究。他说一般人喝酒,到一两的时候,最适宜发舒我们体内的胃气。胃气一打开,人的胃口就会好,大家都说饭前酒,就是这个意思。那么喝到二两的时候,肾气会起来。因为酒精会渗透我们的细胞壁,所以酒能软化血管,血管一松了,肾气自然而然就增强了。这一观点,《内经》中也有提到。所以饮酒至二两,是喝酒最快乐,也对身体最好的时候。

那么饮酒过了二两,为什么就不好了呢?酒精除了会渗透我们的细胞壁,也会溶进我们的神经细胞,所以人喝酒以后,所有的神经沟通都会变得迟钝,人的思维就不能进行正常的逻辑。所以酒后乱性,就是这个道理,因为你思考的东西“被变化”了。而且酒后讲话也比较分散。当然对诗人来讲,他清醒时难以写出的诗句,常会在喝酒以后冒出,所以古代的大诗人都爱喝酒。不过长期这样对身体不好,也会伤害大脑。假如你不想喝到二两就停,再喝下去,就会变成肾虚。再喝过头,胃气也过分被松动,胃气也就没有了。而且进入肝的酒精太多,肝需解毒时,肝火就会旺。喝酒的第二天为什么会全身骨痛,就是因为此时身上的血,都跑到肝脏那里去解毒了。所以喝酒喝到二两,才是饮酒是最完美的境界!

(本观点仅代表嘉宾看法,不代表本报立场)

记者 徐金龙整理



### 健康大讲堂

#### 糖尿病人的新希望——干细胞治疗

时间:7月25日(星期日)上午9:30~11:00

地点:成都中医药大学第一教学楼学术报告厅

主讲嘉宾:陈秋

医学博士,美国布朗大学博士后,研究生导师,成都中医药大学附属医院内分泌科主任。四川省医学会内分泌暨糖尿病专委会委员。长期从事糖尿病的基础和临床研究。

#### 中老年人要学会科学保健口腔

时间:7月25日(星期日)下午2:30~4:30

地点:成都中医药大学第一教学楼学术报告厅

主讲嘉宾:左渝陵

博士,副主任医师。现任中华口腔医学会全科口腔医学专委会青年委员,成都医学会口腔专委会委员。主要从事中药防治龋病、牙周病及复发性口腔溃疡、口腔扁平苔藓等口腔黏膜病的研究。

### 资讯 | 防控脂肪肝可降低糖尿病风险

我国糖尿病患者已超过9400万人。上海交通大学的一项研究结果显示,80%的2型糖尿病患者均伴有非酒精性脂肪性肝病症状,21%—45%的非酒精性脂肪性肝病患者患有2型糖尿病。其中2型糖尿病伴脂肪肝患者以肥胖者居多。因此,及时有效防控糖尿病患者的脂肪肝进程,可大大降低糖尿病患者因心血管疾病发生死亡的风险。脂肪肝诱发加重胰岛素抵抗和体内糖代谢紊乱,也是引发糖尿病的重要因素。不仅

如此,脂肪肝还是心血管疾病的主要诱因之一,但由于脂肪肝发病初期时症状“隐形”而被大多数人所忽视,一旦确诊,往往已经存在明显的肝细胞损伤。所以进行与糖尿病伴脂肪肝患者,控制血糖与保肝护肝同样重要,因此临床上常选胰岛素或二甲双胍降糖,首选护肝片保肝护肝。专家强调,糖尿病合并脂肪肝的患者应长期规范使用安全性高、疗效确切的降糖药物和保肝药物。

记者 徐金龙

### 关爱 | 肝炎的规范检测与规范治疗一样重要

肝炎是一种常见病,但目前也存在一些治疗误区。众所周知,抗病毒治疗是肝炎治疗中的重要环节,不过在临床治疗中,部分医生往往将主要精力集中在抗病毒药物的选择和使用上,而对于病毒检测诊断系统的选择和使用关注较少。患者对精确病毒检测的重要性更是缺乏认知,他们大多并不了解,不同检测方法的差异会使抗病毒治疗的效果相去甚远。所以最终导致医患两者都“重治疗、轻检测”的情况发生。为此,很多

肝病专家提出,病毒载量的检测结果因检测方法与系统的差异有所不同,规范的检测方法、准确的检测结果可以有效指导肝炎治疗,有助于医生对于患者病情进行“对症下药”,避免不必要的费用成本,对于患者的治疗过程将起到事半功倍的作用,这也是很多医院引进全自动实时荧光定量分子诊断系统的原因所在。总之,肝炎的抗病毒治疗中,检测伴随着治疗的全过程。

记者 徐金龙

# 晒黑不怕得

## 晒成皮炎就恼火喽

### 可用冰水敷和非激素治疗



日光性皮炎在治疗上并不难,郭主任特意推荐了临床上常用的两种方法。对于不严重的日光性患者可采用冰敷法,如果发生了日光性皮炎,就用温水洗净患处的汗液和尘埃,用纯净的冰水敷患处,同时应保持患处皮肤清凉,爽快,透气,这样有助于日光性皮炎的消退。对于比较严重的日光性皮炎患者,除了可以用冰水敷法外,可在患处涂一些非激素类霜剂进行治疗。目前临床上常用的外用皮肤病药物包括激素类和非激素类,如果长时间或大剂量使用皮质激素类药物,会导致药物依赖性。最常见的是用药后病情好转,一旦停药,用药部位原发病变就会加重。当重新用激素后,上述病情好转或消失,如再停药,又会复发,而且比以前更严重,所以专家建议大家尽量选用非激素类外用皮肤药。对于特

别严重及不清楚是否是日光性皮炎的患者,应到医院进行专业诊治。

记者 徐金龙



### 白哲女性易患日光性皮炎

记者了解到,到了夏天很多人会患上王女士这种皮肤病。据四川大学华西医院皮肤科主任郭在培教授介绍,日光性皮炎是夏日强光照在裸露的皮肤上引起的过敏反应,主要表现为表皮上呈现许多红色斑点,甚至出现肿胀、水泡,常感到痛痒难忍,最容易出现在面部、颈部和手背等曝光部位。本病主要是由太阳光谱中的中波长紫外线导致,皮肤在紫外线的照射下,表皮细胞受到破坏,蛋白质发生变性、分解,毛细血管扩张充血,从而导致皮炎的发生。这些紫外线除了日光直射外,还有一部分是通过大气层散射而来,所以即使在雾天也可能发生。从临床观察来看,发病情况可因日光强度、曝晒时间及范围大小而不同。在人群中,日光性皮炎易发生于肤色人中,皮肤颜色较深者,对光的反射及遮挡作用更强,不易致病。总体发病率来看,一般来说女性多于男性,干性皮肤多于湿性皮肤。之所以会出现这种情况,是因为平时沐浴时间过长或搓皮肤时过重,使皮脂腺遭到损害,皮肤组织的营养结构被破坏,导致皮肤干燥,从而适应外在环境能力变差。所以皮肤白皙的女性朋友们,在夏天要特别注意这种日光性皮炎。

### 减少日光曝晒是预防关键

四川红十字皮肤病医院皮肤科科罗汉超教授认为,避免日光曝晒是预防日光性皮炎的关键。如果在阳光下活动,应在暴露的皮肤上涂防晒霜,保护皮肤免受日光刺激。防晒霜要尽量选择防晒指数高的产品。一天中,紫外线最强的时间段是上午10时至下午2时,这个时间段要尽量减少外出。室外活动时穿着浅色、宽松的长袖长裤,并戴太阳帽做好防护。一旦出现日光性皮炎症状,不可立即用热水洗浴,以免加重皮炎症状,也不要用手抓搔,因为一旦抓破容易出现感染。可在医生的指导下,使用止痒的软膏涂抹。对光特别敏感的人群,夏天要避免过多摄入光敏性物质。芹菜、紫菜、油菜、菠菜等就含有光敏性物质。有些药物里也含有光敏性物质,如抗生素中的四环素及磺胺类药物等。平时注意保养皮肤,沐浴时不宜搓擦肌肤,常食绿色蔬菜和水果。也可以春季多晒太阳,增强皮肤对夏季阳光的适应能力。

本版图据CFP

# 夏季贪凉 小心诱发颈腰椎病

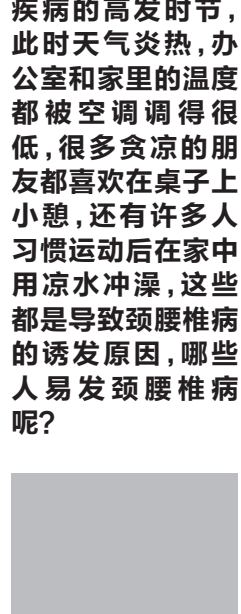
## 四类人群易患颈腰椎病

据四川康骨医院颈椎病首席专家杨宏斌教授介绍,夏季有四类人群易发颈腰椎病。久坐办公室的人。设计、司机、会计、程序员、教师等,都是颈腰椎病高发人群。由于这些人长期保持固定姿势,又缺乏活动锻炼,长期的熬夜,甚至生活无规律,导致肌肉无力,再加上夏天冷热交替频繁,

极易加速椎体的退行性病变;常坐驾驶室的人,长期固定姿势开车,导致很多开车的都被颈腰椎疾病缠身。夏天大家都习惯把车内温度调得很低,这对已经受损的脊柱伤害更大。据医院统计数据显示,司机颈腰椎病患者占总人数的20%以上,建议司机平时应尽量少开空调,多开车窗换气;重体

力劳动者。重体力劳动,对人体颈椎牵引力大,因此导致体力劳动者尤其是干重体力活的人更容易患上颈腰椎病。据统计,在骨科门诊里,颈腰椎病人占40%以上,喜欢冲凉的人。很多人喜欢在运动之后回去用凉水冲洗,这样的话脊柱在突然的刺激之下很容易引发疾病。

### 夏天是颈腰椎疾病的高发时节,此时天气炎热,办公室和家里的温度都被空调调得很低,很多贪凉的朋友都喜欢在桌子上小憩,还有许多人习惯运动后在家中用凉水冲凉,这些都是导致颈腰椎病的诱发原因,哪些人易发颈腰椎病呢?



治疗颈腰椎病方法主要有三大类:一是手术治疗,二是非手术治疗,三是药物治疗。手术治疗多用于筋骨开放性损伤,治疗范围有限,且因人体椎体解剖结构复杂,生理作用重要,在这些部位的手术更是难度大,风险大。非手术治疗包括推拿、按摩、牵引、理疗等,该方法是目前治疗颈腰椎骨关节病变的主要方法,但治疗的效果和医师的经验技术有很大的关系。药物包括各种膏贴、搽剂以及用于消炎止痛的内服

药物。非手术治疗中,在我国传统针灸理论上发展起来的小针刀技术在临床上因其疗效神奇,颇受关注。四川康骨医院杨宏斌教授介绍说,小针刀疗法是将中医传统针刺疗法与现代医学手术疗法相结合的一种新兴医疗技术,其针体直径和刀刃还不到1mm,治疗时表面基本看不到创伤,是一种无创闭合性手术。治疗时只在进针时患者稍有痛感,然后就是针刺疗法

似的酸胀感。常见骨病用小针刀治疗1-3次就可治好,每个治疗点只需5-10秒钟。目前,小针刀在临床上已广泛应用于颈椎病、腰椎间盘突出症、股骨头缺血性坏死、肩周炎、网球肘、肌腱肌膜、骨质增生症、骨性关节炎、跟骨骨刺等疑难杂症的治疗。对周围神经压迫综合征,可起到立竿见影的效果。现在,医学工作者又将小针刀疗法与埋药相结合,使其治疗的范围更大,效果更好。

专家提醒患者:治疗应首先到专业医院查明病变部位,病因,并选择最适合自己病情的治疗方法,进行系统治疗。切忌持续治疗,拖成慢性顽疾。此外,还要调整好日常作息时间,早睡早起,尽可能减少夜生活;长时间保持同一个姿势工作以后,需要多走动。凭此文就诊,拿当日挂号单,即可获赠实用健康礼包一份,赠完为止。活动最终解释权归四川康骨医院所有。

专家咨询电话:028-87059333、13308076766

医院地址: www.sckg.cn

## 成都民生医院

四川省红十字皮肤病医院 · 医保定点单位

节假日不休

### 皮肤疾病 民生关注

## 四川省红十字皮肤病医院

### 12台国际先进的诊疗设备

我院巨资引进308准分子激光治疗仪、311窄谱UVB治疗仪、生物共振过敏原检测治疗仪、LED痤疮治疗仪、调Q激光治疗仪等。

### 10位西南一流皮肤专家亲诊

国内知名教授、荣获国务院特殊津贴的皮肤病专家长期坐诊。

### 30余年的临床研究成果

我院旗下的皮肤病研究院资深研究员经过30余年的研究成果: LPB-P生物多效聚合细胞疗法。

### 全方位的服务理念

独有的特需专家点名诊疗服务: “辅导自助式、参与互动式”的服务模式。

### 六大精品科室

白癜风专科 / 银屑病专科 / 真菌专科 / 痤疮专科 / 过敏性皮炎 / 医学美容

医院地址: 新南路40号(大统宾馆旁)

皮肤健康热线: 400-685-9995 028-68209999

网站医生QQ: 1434273092, 1443533345, 1500947040, 1425447344

网上医院: www.msfp120.com

公交线路: 6路、10路、21路、29路、43路、46路、48路、49路、55路、76路、82路、301路、306路、307路、355路、343路、902路

医疗广告审查证明文号: (川)医广【2010】第03-19-061号

## 全面呵护男性健康

# 成都曙光生殖健康医院



## 828 66666

网址 www.cdsgnk.com  
网络咨询QQ: 460514296

院址: 成都市一环路青羊宫十字路口