“由内而外”补水降火 预防口角热疮

最近雨雪多，冷空气频繁南下，大家待在暖气房里的时间明显增多了，时间一长，很多朋友出现口角发红、发痒、脱皮，甚至水疱等，人们不禁要问，大冷天怎么也会得口角热疮呢？

口角热疮大多表现为口唇部的发红、发痒、小水疱、浸渍糜烂等，吃饭说话都受到影响。中医认为，口角热疮的发病，多与火有关。但这个“火”，有实火、虚火之分。“实火”即心脾郁热，多见于平时身体比较结实的朋友，嗜好油腻甜食，又喜欢饮酒、吃辛辣刺激的食品。发病的表现有口角处红斑、水肿、流滋水，伴有颜面部疖肿、口气热臭、大便偏干等。而另一种“虚火”，即“阴虚火旺”，与工作劳累、缺乏锻炼，连续熬夜等有关。局部跟全身的表现有所不同，局部皮肤粘膜皲裂、粗糙，脱屑，伴有手足心发热、口干、容易腰酸等。

得了口角热疮，可用些油脂（香油）或者防裂油涂在上面，还可涂些云南白药或者冰硼散，此外可以服用维生素 B_2，每日

3次，每次1–2片。链球菌性口角炎，可用抗生素药膏外涂，同时口服广谱抗生素。如果是真菌性口角炎，可用抗真菌药物。口唇疱疹，建议外用抗病毒药物。

容易发生口角热疮的人要特别注意日常预防。首先，膳食要均衡，辛辣刺激食物要少吃，多吃富含B族维生素的食物，比如绿色新鲜蔬菜、玉米、豆类、小米、瘦肉、禽蛋。同时在煮饭烧菜时也要注意，B族维生素很不稳定，遇水容易分解，加热时易被破坏，因此米不要反复淘洗，蔬菜加热时间不宜过长。

其次，重视面部的清洁卫生和滋润保健，饭后及时将嘴角擦干，多饮水，提高机体、皮肤的滋润度。嘴唇口角干燥起皮时，可涂抹防裂油、鱼肝油、油脂性护肤霜等。不停地舔嘴角，只能得到一时的舒服，不能解决干燥的问题，相反会将唾液中的微生物带至裂口中，引起细菌感染，加重口角炎症。因此，要忍住不舔嘴角。

冬天在暖气房里的时间久了，要注意多喝水、多吃新鲜水果。同时要注意室内通风换气，保持空前清新，条件允许也可以应用空气加湿器。

最后，给容易上火的朋友推荐几则降火食疗，如鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜，喝苦丁茶、菊花茶。“虚火”除了口角炎以外，还很容易引起腰酸不适，建议这些朋友多吃些百合、银耳、莲子、枸杞等，如熬制冰糖莲子汤、百合银耳羹等。

王云飞（上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师） 图 TP

康复有道 半月板损伤，伤不起！

近些年，随着全民健身运动的蓬勃开展，以及运动创伤知识的普及，半月板损伤，在运动人群中已经具有相当高的知名度。

半月板其实是在膝关节缝隙中的月牙形软骨，每个膝关节内外侧各有一个。在膝关节中主要起到缓冲器的作用，还能够帮助膝关节稳定，润滑关节。半月板损伤分为急性损伤和慢性退变性损伤两种，急性损伤常见于年轻人剧烈运动，多见于足球、篮球、滑雪等变向较多的运动；而慢性退变性损伤常见于老年人，大多与关节退变有关。随着年龄增长，老年人的半月板退化、弹性和耐磨性能都相应下降，无法承受关节日常反复活动而造成损伤，这就是很多老年人半月板损伤时无法回忆出有明显外伤的原因。

半月板损伤后的疼痛时好时坏，容易迷惑人，大家都不太重视。事实上，治疗半月板损伤最好的方法是尽早采用关节镜手术。如果不尽早处理，撕裂口会随时间逐渐增大，损伤的部分长时间磨损退变最终导致无法修复，而撕裂造成的碎片以及不平整等问题会加速对膝关节软骨的磨损，最终导致不可挽回的软骨损伤。只有疼痛不明显、活动不受影响的半月板损伤和一些身体条件很差不能手术的人，才采用保守治疗。

董宇（副教授） **陈世益**（教授）（复旦大学附属华山医院运动医学科）

养生周记 大寒养生御『五寒』

大寒时令又适逢春节前夕，是一年中最寒冷的季节。人们要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，因此，大寒时令，当御“五寒”。

一防颈寒：颈部为人体“要塞”，穴位血管密布，冬季最易引发颈椎病，可戴围巾穿立领装。

二防鼻寒：天气寒冷，空气凉而燥，最易引发鼻炎，可晨起凉水搓鼻，促进鼻黏膜血液循环。

三防肺寒：冬季多发风寒感冒，可多喝热粥驱寒，有歌云：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康”。

四防腰寒：冬季肌肉收缩，易压迫神经造成腰疼，且肾喜温恶寒，可双手搓腰暖肾阳。

五防脚寒：俗话说“冷从脚起，寒从腿来”。在大寒时节，尤其建议养成晚上睡前热水泡脚的习惯。脚被称作人体的第二心脏，冬季寒冷，可常做足浴，暖身同时又放松身心。

中医认为，冬季养生在饮食上首选温补类食物，如鸡肉、羊肉、牛肉等。其次可选一些平补类的食物，如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等。还可多吃点黄绿色的蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。如遇应酬较多，要注意避免饥饱失调，可食用具有健脾消滞功效的食物，如淮山、山楂、柚子等。为防治感冒等呼吸道疾病，建议适当多吃点温散风寒的食物，生姜、大葱、淡豆豉、花椒、桂皮等，都具有发散风寒的功效。

周建华（主任医师） **方杭**（上海市第八人民医院中医科）

德式尖端技术与人文服务在眼科深度融合

亚洲医疗高地建设“德视佳”范式带来的思考

热烈的掌声、熠熠夺目的奖杯、对无限未来的共同期许……国际知名眼科专家、德视佳眼科创始人兼首席执行官约根森博士再一次接过“全球蔡司三焦点人工晶体植入数量最多”奖杯，与颁奖嘉宾——蔡司中国区首席财务官伊莎贝拉女士共同见证这一激动人心的时刻。

对于约根森博士和德视佳眼科，这一殊荣已梅开“五”度。在以公立医院为服务供给绝对主体的中国内地医疗市场，德视佳这一外资眼科诊所何以一骑绝尘、连续五年摘得“全球蔡司三焦点人工晶体植入数量最多”的医疗机构桂冠？在上海建设亚洲医疗高地的征程中，“德视佳”范式能提供怎样的思考？

■ 德视佳眼科连续5年蝉联“全球三焦点人工晶体手术量之最”医疗机构

颠覆固有认知 预约与咨询电话长达一小时

在当前环境下，“就医”是个让人倍感沉重的词眼——且不说过程中的各种大排长龙，仅前置程序预约就已让人抓狂。虽说如今公立医疗机构也大力提倡预约就诊，推出了电话、网络、微信、人工、自助机等多种预约渠道，但有时仍需要半夜上网“秒杀”预约名额。

笔者拨打德视佳眼科的咨询与预约热线400–720–7999，却经历了完全颠覆式的体验——整个咨询与预约的通话时间长达一小时！不同于当前各大医疗机构电话预约热线主流的“标准化”与“菜单式”服务，德视佳的热线应答将医患沟通的程序前置，在首次预约就诊前就和患者围绕疾病与诊疗作初步沟通。

了解到笔者想要接受近视激光矫治后，具有医疗背景的接线人员就询问了基本视力情况，并对各种矫治术式作了简单介绍。更让人惊喜的是，德视佳将就诊时间的选择权赋予患者，尽一切可能满足患者的时间需求，而不是沿袭其他医疗机构惯常的做法，列出可能的时间让患者选择。

除了热线电话外，德视佳还根据不同患者群的偏好，提供Walk in（现场预约）、电子邮件（主要针对外籍人士）、微信（主要针对年轻患者）等多种咨询与预约方式，让每一个细分患者群都能各取所需。

聚焦就医体验 细节入手调适患者心理状态

如果说预约电话给患者带来的是惊喜的话，那“德视佳”的空间布局与各项软硬件措施营造的则是轻松与愉悦——北欧简约风格装修；似有若无的轻音乐；庄园咖啡豆的缕缕幽香；茶几上任由就诊者自行取用、足以抚慰就诊前紧张与焦虑情绪的小甜点……

谈到诊所的装修风格、环境布局、患者自助餐饮服务，拥有多年五星级酒店大堂工作经验的德视佳客服主管从心理学角度给出了解释——“医疗与病痛是一对孪生子，对患者而言，就诊过程中不可避免地会出现紧张与焦虑。这些负面情绪不仅影响就医体验，甚至还会对治疗过程和预后带来意想不到的不利影响。所以，我们在环境干预和流程设计中借鉴了星级酒店的服务理念与实践，从视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉等五感的细节入手，力求舒缓患者的情绪，使其以最佳的生理与心理状态进入后续的医疗流程。”

全面检查评估 确保全部医疗过程安全可控

“作为一家德国血统的眼科专科诊所，确保手术过程万无一失、保障患者安全是一切工作的出发点和归宿。”德视佳创始人与首席执行官、国际知名眼科专家约根森博士如是说。

主诊医生为初诊者安排了完整的必需的检查——非接触式眼压测定、屈光补偿度数测定、角膜地形图、散瞳眼底检查、人工验光……诊所的空间布局是金茂大厦裙房五楼的一个环形空间。全部检查完成后，正好沿着环形空间“兜”了一圈，期间没有任何“走回头路”的情况，空间布局与医疗流程设计中的巧妙构思可见一斑。

拿着印有全部检查数据的报告，主诊医生与笔者展开了第二次长谈。不同于电话预约中的沟通，这次的手术方案确定与技术细节解释是对照着眼球模型来进行的，可以对手术方法了然于胸。

引入尖端科技 三焦点晶体植入助全程视力

不少患者对激光近视矫治术心存疑虑，总担心术后出现反复，而且内心还不免有“40岁以后发生老花怎么办”的焦虑。对此忧虑，已经接受了屈光领域最前沿手术——三焦点人工晶体植入的王先生现身说法。

今年50岁的王先生正处于事业巅峰期，但却深受两种屈光性疾病——近视与老花的双重困扰，看手机一副眼镜、操作电脑一副眼镜、开车一副眼镜……被多副眼镜牵绊的生活令人崩溃。而在德视佳接受了微小切口植入蔡司三焦点人工晶体后，视距调节功能得以恢复，从而实现远中近的全程视力。作为突破性技术的代表，蔡司的“三焦点”人工晶体帮助患者同时拥有清晰的远、中、近全视程视觉体验，同时解决老视、近视、散光等问题，真正实现了脱镜。

蔡司中国区首席财务官伊莎贝拉女士表示，“三焦点”人工晶体2011年在欧洲进入临床，经过近7年、5万多例患者的临床验证，目前已成为屈光白内障技术的前沿与主流。

医疗行业的本质是服务业，尖端设备、器械与技术只是实现患者健康福祉的必要条件，而充分条件则是以德视佳眼科为代表的医疗机构的精细流程与人文服务。五星级医疗技术+五星级人文服务，方能成就德视佳眼科的“一哥”地位！ 生星

●国内邮发代号3–5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021–22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元