

# 梅雨季节身心都要防“霉”

◆ 叶雪菲

进入六月中旬,黄梅天即将来临。环境开始变得闷热,加之雨水增多,不仅衣物容易发霉,人的心情也会跟着“霉变”。上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师周端教授指出,梅雨季节由于受到气候湿、热的影响,是心脑血管疾病、胃肠道疾病、皮肤病、关节炎等多种疾病的好发季节,情绪上也会因此而出现萎靡不振、焦虑抑郁等症状。周端教授建议,市民在黄梅天身心都要注意防“霉”,饮食应以清淡为主,多开窗通风,保持室内干燥,还要多运动,外出走走防止心情“发霉”。

周端教授表示,梅雨季节是心脑血管疾

病的好发季节。主要是由于两个原因,环境的热和湿。夏天气温升高,很多地方都开起了空调,尤其一些商场、地铁里空调温度调得很低,一进入大门就会感到冷风习习,身体的调节功能跟不上这样突然的温差就很容易诱发心脑血管疾病。另外,夏季炎热,市民休息不好,易引起情绪激动,而情绪波动大会导致血管骤然收缩;出汗多不及时饮水,血液粘稠度会变高,这些都有可能引发心脑血管疾病。

此外,体外环境的湿热也会影响到人体内环境,导致内湿,表现出食欲不振、饭后胃胀、大便不畅、倦怠懒散等症状,女性脸上长

痘痘也很有可能因为受到湿热侵袭,老年人可能会导致关节炎的复发。周端教授建议,在不下雨的时候应多开窗通风,保持室内干燥;下雨时可通过空调来调节室内湿度。平时的饮食宜清淡,不要多吃油腻、辛辣的食物,烹饪时也应注意少盐、少油,现在的季节可以多吃些冬瓜、番茄、海带、淡水鱼等等,也可以在粥或汤中加入薏苡仁、茯苓等中药来起到化湿的作用。有关节炎的市民可多按摩患处,在家可以做足浴来缓解,遇到下雨天要及时保持皮肤干燥。周端教授提醒,市民还需注意少吃过于冰凉的饮料、水果等,以防止腹泻,

如已造成腹泻、呕吐等症状,可在家中煮生姜水以暖胃。

周端教授介绍,梅雨季节也会发生情绪上的“霉变”,致使市民情绪烦躁、工作效率下降等。此时,要注意所处环境是否过于湿热,应尽量保持清凉、干燥的环境中办公。同时也要注意自我调节,可在周末或假期时选择外出旅游散心,或在空闲时多做些运动,如游泳、跳舞等室内活动,饭后与家人散步也能起到调节心情的作用。但周端提醒,运动量不宜太大,出汗后要及时补充水分,并添加衣物防止着凉,应避免一时贪凉而洗冷水澡,来预防感冒。

## 湿疹易反复发作 专家帮你来支招

新民健康为读者送出免费专家咨询号

◆ 解雯雯



### 【医生简介】

王岩

出身于中医世家,三代行医,中医学硕士。擅长运用中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病、银屑病、湿疹、荨麻疹等,摆脱了传统治疗“万人一方”的弊端。亦擅长以仪器与药物相结合的治疗方式,内外并施,标本兼治。

夏季人们穿衣少,皮肤会暴露在外,因为日晒,病菌感染所带来的皮肤病就会增多,夏季常见的皮肤病有,痱子、湿疹和真菌性皮肤病。那么对于这些常见的皮肤病,应该如何应对?新民晚报新民健康工作室特邀中医皮肤科王岩医生为有需要的患者提供专家咨询活动,有需要的读者可报名预约。(报名方式见下方)

专家指出,湿疹是一种病因比较复杂的迟发型皮肤变态反应,与过敏反应关系比较密切。最直观的表现就是瘙痒剧烈、痒感明显、反复发作。炎热引起湿疹的发作或加重,开始可能只是单纯的汗液积留于皮肤表层内,形成痱子,接着引起皮肤发红、发痒发炎反应,再经抓搔不当处理,引起皮肤湿疹变化,甚至造成二度病菌感染,如此恶性循环下去。

湿疹发生的原因有许多,如穿着闷不透风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等,汗液滞留刺激皮肤,造成许多继发的炎症反应。此外,也有可能是由于患者过敏体质、外界理化因素的刺激,以及气候季节饮食都有一定关系。王岩医师指出,很大一部分慢性湿疹患者病情一直缠绵不愈反复发作,其原因固然有因病人自身未注意好饮食禁忌,但其导致病情常年反复发作不愈的根

本原因主要存在于对本病的认识和治疗上的误区。很多患者认为湿疹和荨麻疹只是一种普通的过敏症状,未能引起足够重视,在初发时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底,致使症状暂时减轻或控制,但病灶却未完全祛除,留下“尾巴”,因此会在免疫力下降或进食辛辣饮食或饮酒之后再次复发甚至加重。久之成为慢性,缠绵反复难以根除,加之因搔痒引起反复搔抓,致使病情日渐加重。

那么对于慢性湿疹和荨麻疹,中医中药是否可以整体情况进行调理?专家指出,皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现,针对这种情况,中医认为可以中药及物理治疗相结合,因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理,调整阴阳气血,兼以祛风和血,利湿解毒,再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗。

### 活动信息

新民健康工作室特邀中医皮肤科王岩医生为有需要的患者提供专家咨询活动,有需要的读者可报名预约。读者可拨打工作室热线021-58389895(工作日10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至15900679117报名。活动时间为6月12日至17日。

## 白发一梳

五倍子养发一梳黑选用首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品,随时梳立即黑,在您梳发时黑发、护发一齐轻松完成,因天然草本植物着色,只需几分钟白发全无踪,只黑头发不黑头皮,耐洗不易褪色,用水洗过后水还是清的,让发质真正柔顺自然黑亮又健康。

本品经国家有关部门批准,绝不含苯胺类

## 黑发持久

有害物质,您放心使用,可来店免费试,购买时要认准五倍子牌。

**特惠:** 见报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货都有买2盒送1盒,买4盒送4盒,优惠后平均每盒几十元,每次黑发3元左右,用后不满意可退货。国妆特字G20130359

热线:021-56032263

## 静脉曲张 不适难忍

就用脉顺2软膏

下肢静脉瓣膜受损就会导致血液流通不畅,从而产生静脉曲张,脉管炎,发病初青筋弯曲突起,皮肤发痒,发紫,发黑,肿胀酸痛,长期血液淤积最终导致出血溃烂,麻木无力,走路困难成老烂腿等痛苦。(摘自《大众医学》)

“脉顺2软膏”由天津佛罗林公司成功生产,有效活性成分渗透到皮下,针对性强,配方独特,外用涂抹在皮肤上使您会很舒服,简单

方便,不手术,一盒75克量多实惠费用低,上市多年来得到了新老患者的厚爱,凡有静脉曲张,脉管炎等上述不适人群均好使,并提供了便捷有效的途径。津卫防保健字015号

厂家指定专卖店武胜路479号(近威海路)和各指定药房均有买3送1,买6送3的大优惠,厂家声明:网上销售脉顺2软膏均属假冒,全市免费送货上门,热线:400-033-7966

## 灰甲不灰心,治疗选国药

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲是由真菌感染较为顽固难治的传染性疾病,甲板与甲床分离变形、残缺,呈灰色、黄棕色或黑色,让人难堪,不及时治疗还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,生殖器感染。灰指甲难治是由于多种真菌感染,寄生在甲板内,潜伏期长,不易杀灭。过去为解决指甲外搽给药渗透吸收困难,只好采用拔甲、腐蚀包扎的方法,给患者带来较大的痛苦。灰指甲顽固难治,患者选药,要认准国药准字。

现在您有了灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂出品的国药准字药品伊甲牌复方聚维酮碘搽剂(OTC),专业治疗灰指甲!该药采用专利技术对真菌具有强大的广谱杀灭能力,使菌体蛋白质变性后死亡,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透。不包扎,不脱甲、不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,在局部形成长效药膜,轻松治疗灰指甲。伊

甲牌复方聚维酮碘搽剂国药准字(H52020539)治甲癣有良效,有信心!请认准贵州万顺堂生产:“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56元/盒,谨防假冒!

经销地址:黄浦:南京东路第一医药商店、淮海路各药房、静安区各药房 新闻路1537号 虹口:四川北路各药房 徐汇:徐家汇各药房 长宁:得一各药房 闸北:平顺路155号 普陀:中山北路2399号及复美各药房 浦东:上南路1071号、养和堂各药房、惠南镇城东路268号 杨浦:长海路369号 宝山:牡丹江路各药店、友谊路223号 闵行:江川路242号、莘朱路152号 松江:余天成各药店 嘉定:博乐路166号 金山:卫零路751号 奉贤:解放中路20号 青浦:城中东路266号 崇明:东门路178号等全市各大药房有售。

批准文号:黔药广审(文)2013100143号 上海备案号:2013年10月23日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537

## 肿瘤凋亡绿色通道

肿瘤晚期,除手术、放疗,还有别的办法吗?神奇自然界就存在“肿瘤天敌”,科学新近证实:肿瘤凋亡“绿色通道”成功打通,核心物质即β-1,3-D-葡聚糖。

2011年,拉尔夫·斯坦曼等3位科学家,进一步改写肿瘤治疗史。β-1,3-D-葡聚糖具有强烈抗肿瘤活性,可诱导肿瘤细胞分化或凋亡,对机体无不良反应。研究证实:β-1,3-D-葡聚糖可诱导巨噬细胞释放肿瘤坏死因子TNF-α,肿瘤抑制率常达到99%,与肿瘤D结合位点,可透过影响免疫细胞如造血干细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、T细胞、树突状细胞和自然杀伤细胞,产生生物学应答效应。从源头将肿瘤细胞纳入正常死亡程序,实现自然凋亡。

目前,国际前沿以β-1,3-D-葡聚糖诱导肿瘤凋亡,成果喜人。减轻放疗化疗副作用,防止复发转移,延长生存期。无疑打通了肿瘤凋亡“绿色通道”。6月11-17日,科爱康复管理中心特邀多名资深肿瘤专家,深度剖析该成果最新临床应用,提供专业咨询。每天限8位,请预约:64825988;地址:中科院上海生命科学院内漕宝路500号9号楼1楼

## 中医食疗 与易经养生抗癌

中医讲究合理饮食,吃对了加速康复,吃错了促进复发转移。《易经》讲究居室布置、生活方式调整、精气神调补、顺时养生等,徐汇区癌症康复俱乐部特开展专题报告。

1. 6月14日上午8:30-10:00,同济大学教授、同济医院主任医师,原中医科主任陈百先教授主讲《中医食疗抗癌》

地点:虹口区花园路66弄1号楼嘉福悦国际大酒店一楼会议室

2. 6月14日上午8:30-10:00,北京协和医科大学博士、名老中医裴效先教授弟子、出身中医世家的李福钧教授主讲《易经养生抗癌》

地点:中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路500号好望角五楼周仁厅)

报名电话:64161087

## “冬病夏治”咨询今起预约

新民健康邀专家帮你答疑解惑

◆ 张筱琳

中医认为,夏季天气炎热,人体阳气旺盛,是“治冬病”的最佳时机。所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和免疫功能低下类疾病,在夏季通过穴位敷贴、穴位注射、中药内服、夏令膏方等方法,可获得事半功倍的效果。

专家提醒,冬病夏治需在医生指导下进行。为此,新民健康工作室特送出100个“冬病夏治”咨询号,读者可拨打62890413预约,约满为止。

冬病夏治适用病症:

1. 呼吸系统疾病:哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎、过敏性鼻炎;
2. 筋骨病:肩颈腰疼、各类关节炎、肩周炎、颈腰椎病等;
3. 妇科疾病:痛经、产后头痛、产后风等寒症;
4. 消化系统疾病:慢性胃炎、胃肠功能紊乱等;
5. 亚健康:倦怠乏力、头晕头痛、四肢寒凉怕冷,免疫力低下。