



阅医 Health & Vitality 之窗

2012年11月 创刊号

No.01

健康专题

让我们远离 呼吸道疾病

济世道

诚意,医者的坚持

橘杏香

医学美容 我们的时尚态度

养身法
秋冬护鼻8大招

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任: 郑民华、杨炜

成员: 张丽、苏静英、宗阳铭、
宋爱芳、徐凌云、李剑勇

《闽医之窗》编辑部

主编: 李剑勇

编辑: 庞医峰、蒋勤花、王华、孙利群

地址: 闵行区莘松路170号

邮编: 201199

电话: 64921570

邮箱: minyizhichuang@yahoo.cn

橘杏香

002 医学美容 我的时尚态度

济世道

006 诚意, 医者的坚持

健康专题

008 让我们远离 呼吸道疾病



白衣魅

012 光影中的情感

013 旗袍里的味道

养身法

018 秋冬护鼻8大招

医药窗

020 如何识别“色素减退斑”

021 膏方进补 最忌盲目

性情录

014 死去 重生 永在

016 无影

017 医乃仁术, 心为其本





记录我们

秋，是收获成果的时节，亦是检验过程的一个续点。而《闵医之窗》在此时与大家见面，不仅是应运而生，更是顺势而生。

创办《闵医之窗》，不是一时的激情冲动，而是长久的筹备与酝酿。长久以来，随着医院精神文明和文化建设的深入推进，我们觉察到有一种苦恼也愈加明显的出现。这是一种希冀交流沟通更加便捷的苦恼，这是一种渴望上传下达更加有效的苦恼，这是一种期望情绪宣发更加真实与直接的苦恼。

外界对医务工作者向来有太多误解。人们赋予我们光环与荣誉，同时也扯来黑雾与我们交缠争战；人们需要我们，依赖我们，人们却难百分百信任我们；科学技术在进步，医疗水平在不断提升，而医务工作者却越来越不易做。面对这些，其实我们也很想问一句：为什么？或许，这真的是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。

我们常在思考，我们生而为人，却肩承着“生命的守护神、健康的捍卫者”这一沉重使命，我们究竟会不会被压垮。我们被称为天使，但是我们却没有翅膀，所以我们无法俯瞰人间。我们更愿意承认，我们只是服务民众的一块社会基石，以仰望的姿态，承托起未来与希望。就像我们无法承诺我们每一步的每一个决定都是准确无疑，我们也无法承诺每一个就医患者都能健康痊愈，很遗憾我们毕竟不是真的神。但是我们承诺，面对任何病患都能尽到我们最大一丝努力去诊治与救治。救死扶伤，于我们来讲，从来不是一个名词，而是我们积极的行动力。

以上种种，催发了《闵医之窗》的诞生。

诚然，《闵医之窗》是稚嫩和青涩的，因为这只是一个起点，而它尚在不断成长。但无论如何，《闵医之窗》不会是乏味枯燥的，因为它承载着医院全体员工的遐想；《闵医之窗》也不会是泛泛空谈，因为它映射着全院上下的真切心声。《闵医之窗》是一种真实记录，记录的，不单是我，不只是你，不仅仅是某个单一的他或她，它记录的是我们。我们，是闵行区中心医院的全院员工。我们，是闵中心人。

《闵医之窗》期待您的踊跃投稿：minyizhichuang@yahoo.cn

时至今日，医学美容早已不是一个新名词。拥有如赵雅芝、刘晓庆般的不老容颜也不再是神话。不论是妙龄少女，还是成熟女性，都可以通过安全、有效的医学手段，来解决各种美容问题，让容颜更添美丽，延缓衰老，重拾青春与自信。

这就是席卷全球的医学美容潮流，它是时尚，更是一种爱自己爱生活的态度。

Medical 医学美容 Cosmetology 我的时尚态度



想去韩国，但那一张张标致却鲜少个性的韩国明星脸，总让人踌躇；想去九院，但人头攒攒的场面总让人心烦气躁。别发愁，隶属于上海瑞金医院集团闵行区中心医院的医学美容科可以解决您的这些烦恼。

走进医院门诊大楼四楼的医学美容科，清雅的室内设计，明净简洁，满室的明媚阳光和温暖接待，一下子隔绝了门诊楼内的嘈杂，让你感受到了一份难得的舒心。

医学美容科虽然成立只有2年，但是软件、硬件水平却与国内顶级水平同步发展。这当然不是光靠引进几台国际先进的、高水准的激光治疗仪、整形美容设备这么简单，最大的优势，是这里特别聘请了上海市第九人民医院整形外科、激光美容中心资深专家定期出诊，可以让来访者在舒适的就医环境和人性化的服务中享受到国内顶级的医疗服务。



医学美容门诊时间 **8:00-17:00**

咨询电话 **021-34151299**



特色项目之一 微整形注射技术

微整形是通过无创或微创手段，让人们在短时间内获得美丽改变的整形技术，在国际上非常流行。注射美容技术就是用注射的方法把注射物注射到特定位置，达到美容的效果。如肉毒素注射除皱及瘦脸，玻尿酸、胶原蛋白注射隆鼻、颌面部轮廓整形等面部年轻化治疗都日益受到欢迎。

微整形注射的优势

因为多数注射产品可以自行降解，不会产生永久性不良后果，所以更加安全。由专家或者专业医师精确诊断后，确定注射部位和注射剂量，一般一次性完成，无需麻醉，注射常常在几分钟内完成。

微整形注射治疗范围

对于皱纹的治疗，如果是因为表情、动作才产生的动态皱纹，如：鱼尾纹、抬头纹、皱眉纹等，可以通过肉毒素来改善；如果不做表情、动作，皱纹依旧存在，或已经有局部凹陷的情况，如法令纹等，就需要玻尿酸或双美胶原蛋白才能有效改善。

如果对脸型不满意，肉毒素咬肌注射的瘦脸功效无与伦比，玻尿酸、胶原蛋白的填充功效各有所长，可以用于丰颊、丰颞、丰唇、隆鼻、隆颏等，根据要注射部位、患者要求选择合适的填充剂。

特色项目之二 激光美容

激光自60年代起就用于皮肤病的治疗。近年来，随着不同波长激光、高能超脉冲CO₂激光、可变脉冲激光和铒激光等的出现，激光美容在业界掀起了一个高潮。适量的激光照射能使皮肤变得细嫩、光滑，可以改善面部皱纹，治疗黑痣、老年斑等。

激光美容的优势

治疗过程短，方便快捷，不需要住院，不影响正常工作生活，治疗过程中不出血，创伤轻，愈后无瘢痕。与传统的手术美容方法不可同日而语。激光美容所达到的效果也非常显著，能够帮助我们解决色斑、皮肤粗糙、肤色暗哑等多种皮肤问题，使皮肤色素消失、减轻，使真皮胶原收缩，促进胶原再生，从而改善皮肤衰老，使皮肤光滑平滑、“绷紧”，达到白、嫩、滑的治疗目的。

激光美容



Q: 激光可以治疗哪些疾病?

A: 根据不同设备的功能及作用可以治疗各种皮肤色素性疾病，如太田痣、胎记、雀斑、咖啡牛奶斑、外伤性色素、老年斑等各种色素斑，祛除各种纹身、纹眉、纹眼线等；血管瘤、鲜红斑痣、毛细血管瘤、毛细血管扩张、酒糟鼻、蜘蛛痣等血管性疾病；还可以除皱纹、嫩肤、脱毛、除痣、去疣等。

Q: 通过几次治疗才能达到效果?

A: 因病种而异。雀斑、扁平疣、汗管瘤、老年疣等一般治疗一次即可，少数病人需要2-3次。疤痕需要2-3次，甚至更多。太田痣一般需要4-5次，少数病人2-3次就已获得满意效果。血管性疾病一般在3次以上。激光脱毛是通过破坏毛囊起作用的。激光只对生长期毛囊有破坏作用，因此一般就整个治疗来说，至少需要3-4次，因部位的不同及个体差异，治疗次数不同。嫩肤一个疗程一般5次。

Q: 一次激光治疗要多长时间?

A: 激光治疗所花费时间有两个因素，即病变面积及激光器脉冲光斑大小。一般均在数分钟内，但如腿部脱毛就需要30分钟。

Q: 激光治疗后可能有哪些反应及注意事项?

A: 激光治疗后1-2周内原则上不能用水擦洗。保持创面清洁，可以应用一些促进皮肤组织生长的药物，必要时可以应用抗生素软膏。禁止早期去痂，待自行脱落。另外须避免阳光紫外线照射。有些病人治疗后，局部可能较红，继而出现色素沉着，根据个人情况不同，色素沉着一般会在1-6个月内消退。有时术后1-3天治疗区可能出现少量渗血渗液，感觉肿胀麻木，随后肿胀逐渐消退，1-2周后结痂脱落愈合。激光在治疗时不痛或者会伴有一点刺痛及轻微的烧灼感，大多数病人描述其治疗过程好像被橡皮筋弹了一下，一般不需要麻醉镇痛，治疗后治疗部位的皮肤可能出现发红，像被日晒过的感觉，术后不需要包扎。光子嫩肤、射频等治疗后一般无需特别护理。

Q: 如何能得到医生的指导?

A: 本院周一至周日，8:00--17:00开设医学美容门诊，定期聘请上海九院专家坐诊，咨询电话：021-34151299，为了节省您宝贵的时间，您可以电话预约。

Q: 激光治疗如何收费?

A: 目前我们在上海市卫生局规定的收费标准基础上，实行较大幅度的优惠。



特色项目之三 个性化腋臭治疗

腋臭是由腋窝皮肤的大汗腺分泌物经细菌作用而产生的臭味，常使周围的人避而远之，严重影响社交活动，会给患者带来很大心理压力，甚至导致抑郁症。

阅中心医学美容科优势

采用多种治疗方法，患者可以根据异味轻重、是否有停工假期、经济许可等情况进行选择。

- 1) 注射法：**通过注射药物达到治疗多汗症的目的，不需要停工，没有瘢痕，不影响工作，需要重复注射维持疗效。
- 2) 微创手术：**通过一个0.5CM的切口祛除大汗腺，恢复快，创伤小，瘢痕不明显。
- 3) 传统手术：**医生在直视下祛除大汗腺，效果好，祛除彻底，但因切口较长，恢复较慢，需要有1—2周的停工期。

特色项目之四 瘢痕综合治疗

除了影响功能的疤痕需要治疗以外，越来越多的患者因影响美观而就诊。对患者而言，疤痕的治疗是一项工程，需要信心、勇气，需要坚持不懈，尤其对于增生性瘢痕和瘢痕疙瘩，治疗措施不得当，或者中途擅自中断治疗，往往因复发而前功尽弃。

阅中心医学美容科优势

我院美容科特邀上海九院专家针对不同性质的瘢痕，运用手术整形、直线加速器放疗、药物注射、放射性敷贴、外用药物、弹力套压迫、减张器有效减张、激光祛疤等综合措施，选择最为恰当的瘢痕治疗方案，使越来越多爱美的患者获得了满意的治疗效果。



特色项目之五 面部年轻化美容整形

面部衰老整形美容是医学美容的重要内容。东方人的衰老以上、中面部为明显，会出现眼周鱼尾纹、上脸皮肤松弛、眼袋、眉下垂、额部皱纹、眉间纹、法令纹等。医用材料、医疗仪器设备的不断进步和发展，传统的除皱术与无创、微创美容整形技术的结合，让衰老容貌的转变存在着无限可能。

闵中心医学美容科优势

在开展传统除皱术、眼周整形术的同时，综合应用微整形注射及激光、射频等先进技术，使面部年轻化的治疗创伤越来越小，恢复时间越来越快，安全性日益提高。



TIPS

6种常见面部美容术

1. 光子嫩肤技术:

光子嫩肤是近几年开发出一项新技术，一经推出即风靡全球。它是通过宽光谱强脉冲光穿过表皮，选择性作用于皮下的色素或血管，使其分解吸收，并使胶原组织增生、增厚，可同时治疗和改善红血丝、面部潮红、酒糟鼻、痤疮瘢痕、色素斑、雀斑等面部疾病，以及毛孔粗大、皱纹、弹性组织变性等皮肤老化疾患。一般经过4-6次治疗可以达到美白除皱的目的。

2. 眼部除皱手术:

因眼部的运动占面部表情活动的2/3以上，因此面部的衰老首先表现在眼部。如上脸皮肤的松弛、眼袋的形成、眉毛的下垂及眼周皱纹的出现及加深等。以上衰老的征象可以通过整形手术才能较好的纠正。如去除部分松弛的皮肤及眶膈脂肪，提紧皮肤，松解并隔绝皮下的粘连，即可达到消除皱纹的目的。常见的眼部年轻化手术有上脸皮肤松弛矫正术、眼袋矫正术、提眉术及颞部除皱术等。

3. 面部皮肤提紧术:

对于年龄较大、皮肤松弛较明显的皱纹，可通过发际内或发际边缘及耳屏前的切口，提紧皮下的筋膜、离断部分肌肉及去除松弛下垂的皮肤等步骤来消除面部的皱纹，重塑面部的年轻形象。常见的手术有额颞部除皱术、面颈部除皱术等。对于年轻且皮肤松弛不明显的皱纹，还可采用小切口除皱及埋线悬吊除皱术来纠正。

4. BOTOX(肉毒素)注射除皱技术:

BOTOX能阻止神经肌肉接头神经递质的释放，因此能抑制肌肉的收缩。对于因肌肉收缩引起的动力性皱纹，如额纹、眉间皱纹及鱼尾纹等可通过注射肉毒素的方法来纠正。一般一年需注射1-2次以维持疗效。

5. 充填除皱术:

对于面部已形成的静态性皱纹、额头的“川”字纹及法令纹等，可采取自体脂肪充填或玻尿酸注射等方法来改善。

6. 颜充填术:

面部的衰老除了皮肤的变化外，还表现在因牙齿磨损及牙槽骨萎缩后的下面部垂直距离的变短、颈部的后缩。因此通过隆颏手术，也能明显的改善下面部的衰老情况。



高习文

PROFILE

- 1991年 毕业于中国人民解放军第二军医大学海军医学系 (六年制本科)
- 1999年 攻读第二军医大学长海医院呼吸科硕士学位
- 2002年 攻读第二军医大学长海医院呼吸科博士学位
- 2005年 任解放军第401医院呼吸科副主任医师
- 2006年 在第二军医大学长海医院药学部从事博士后研究
- 2009年 退役至上海市闵行区中心医院呼吸科工作
- 2011年 任闵行区中心医院呼吸科主任



军人威严，处事不疾不徐，言语之间，给人留下的也是沉稳、儒雅的印象，很有亲和力。也许，这就是他在退役后来到闵中心短短的3年间，能够获得院内同仁的支持，更赢得不少患者粉丝的缘故吧。

胸腔镜技术 病患福音

作为医生，有仁心还要有仁术。从军医大毕业后穿上白大褂至今，高主任就一直从事呼吸科专业，拥有呼吸科博士学位的他有着二十年丰富的临床经验，相对于科研学术报告，他更注重的是临床新技术的应用，因为这是能够更快更切实的给病患带来福音的工作。

目前，高主任在闵中心呼吸科力推内科胸腔镜技术。“胸腔镜技术一般运用在外科，但内科胸腔镜检查可以大大提高胸膜腔病变的病因诊断率，也可以做一些损伤小的胸腔内技术。”他用浅显易懂的语言介绍道，“我们的肺就像个自行车内胎，内胎和外胎之间有个夹层就叫做胸腔，胸腔镜可以在这个部位观察和进行治疗。很多病人有胸水，原因有很多，那究竟是结核还是肿瘤，是良性还是恶性，仅靠胸水化验很难查到病因，而胸腔镜就可以确诊。这项技术对患者损伤较小，费用也在2000元左右，患者容易承受。”从患者利益考虑，提高确诊率，减少病患痛苦和经济负担，高主任认为这是作为医生应有的诚意和自律。

高主任来自美丽的青岛，如今的他已在上海安家，妻子和孩子虽然都在身边，他却坦言自己很少有时间能够在繁忙的工作之余兼顾家庭。

“我愿以此纯洁与神圣之精神，终身执行我职务。无论至于何处，遇男或女，贵人及奴婢，我之唯一目的，为病家谋幸福，并检点吾身，不做各种害人及恶劣行为……”这是著名的“希波克拉底誓言”，从2000多年前沿用至今，它也是高主任和每个走上这条职业道路的医生们的共同誓言。虽然都说我们的社会缺失信仰，但如果你心存美好，就应该相信，如同高主任这样的医者并不是少数，他们坚持着自己的诚意，坚持着医者的信仰，我们必须为此而喝彩。



诚意，医者的坚持

相比《心术》里霍思邈、刘晨曦们那华丽亮堂的办公室，呼吸科高习文主任的办公室完全可以用狭小简陋来形容。对于我们的讶然，大清早刚从病房巡查回来的高主任倒是不以为然，“那不过是拍电视剧嘛，总要做些艺术加工。”

显然，医生这个职业，远不如文艺作品中所表现的那般光鲜，其中甘苦，唯有饮者自知。就拿高主任所在的呼吸科来说，17位医生，每周除了轮流查房，普通门诊和专家门诊的大工作量，让呼吸科里每位医生几乎没有完整的周末概念。

“我们每天门诊300-400人次，接近于瑞金、中山这类三甲医院的门诊量，辛苦可想而知。”然而让医生们倍感无奈的，是辛苦之余却往往得不到应有的理解和尊重，这也是目前国内医疗人才大量流失的原因之一。不过，看着呼吸科病房内医护人员忙碌的身影，还是能感受每个人对职业的责任感。高习文主任介绍，在呼吸科重症病房，给患者擦身、洗脚等人性化全程连续的优质护理医疗服务，既减轻患者的痛苦也减少患者家属的负担，深受好评。

对于自己管理的呼吸科，高习文主任言谈中不乏自豪，“我们是个完整的梯队，大多数医生是80后，他们经过医科十年苦读，有扎实的基本功更有工作热情，非常渴望能学有所用，而我也会有意地给他们发挥业务专长空间，积累临床经验。”军医出身的高主任，举手投足间没有丝毫想象中的

“

我愿以此纯洁与神圣之精神，终身执行我职务。无论至于何处，遇男或女，贵人及奴婢，我之唯一目的，为病家谋幸福，并检点吾身，不做各种害人及恶劣行为……

”



对于呼吸道疾病 你究竟了解多少？

我们知道，呼吸道疾病主要包括：上呼吸道感染、喉炎、扁桃腺炎、支气管炎、肺炎、支原体肺炎和哮喘等，而很多人不太了解的是，由慢性支气管炎引起的COPD（慢性阻塞性肺病）是近年全球唯一显著升高的主要死亡原因，在中国，平均每分钟有2.5人死于这种慢阻肺。而肺癌已经成为中国恶性肿瘤的第一位死亡原因，高居世界榜首。

进入秋冬，是细菌、病毒肆虐呼吸道的季节。如何远离呼吸道疾病，降低对健康的危害，提高生活质量，让我们从加强预防、尽早诊断和规范治疗开始。

让我们远离 呼吸道疾病

老年多发病 慢性支气管炎

经普查证明，慢支的患病率是随着年龄而逐渐增高的。这是由于随着年龄增长，与致病因子（如吸烟、微生物感染和空气污染物）的接触时间也越长，年龄越大，肺功能越日益减退，气管、支气管、细支气管等呼吸道的防御功能也会逐渐减弱，全身对微生物的免疫力也就日渐降低。

特别是60岁以上的老年人，由于内分泌腺有不同程度的萎缩，激素的分泌减少造成呼吸道上皮细胞萎缩和脱落，纤毛运动功能发生障碍，以及心血管功能下降，肾脏和后天之本的脾脏功能也逐渐衰退等原因，使得老人慢支发病率远高于中青年人的6~7倍。

闵行区中心医院呼吸科治疗技术

支气管镜检查：这是一项内窥镜技术，临床应用范围很广，虽然操作损伤不大，却可使许多隐藏在气管、支气管及肺内深处难以发现的病灶，在没有体表创伤的情况下得以诊断及治疗。

难治性气胸经支气管镜封堵术

难治性气胸一直是肺科医生棘手的问题，许多患者因基础疾病、心肺功能差、经济因素等多种原因不能接受胸外科手术，长期保留引流管，不但给患者带来诸多痛苦与不便，且极易继发感染而加重病情。我院呼吸科目前开展的支气管镜下选择性支气管封堵术是解决这一系列问题的金钥匙，具有广泛的临床应用推广价值。

自发性荧光支气管镜检查

是利用细胞自发性荧光和电脑图像分析技术所开发的一种新型支气管镜，在荧光下，正常组织将表现为绿色，而不典型增生、原位癌及浸润癌则表现为棕色或红棕色，可更准确的判断肿瘤的侵犯范围，可使支气管镜对肺癌及其癌前病变早期诊断的敏感性显著提高。



肺癌活检气管肿瘤



支气管内异物



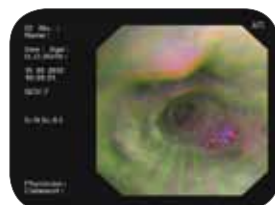
气管合金支架置入术



难治性气胸封堵



取出的果壳



荧光支气管镜显示肿瘤

日常预防措施

1.及时增减衣服，尤其要做好对脖子、头部和后背的保暖工作。因为这三个地方易受寒，一旦受寒，病菌就会从气道进入肺部，引发炎症。建议老人早晚外出时最好多备一件外套，便于随时添减衣物。

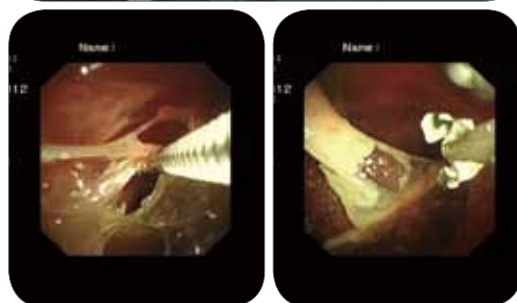
2.居室要多开窗通风，避免空间拥挤，加快空气流通，保持空气新鲜。室内湿度的调节则可通过晾晒毛巾和衣物来提高湿度，有条件的话，可以使用加湿器，有利于控制室内湿度的恒定。

3.“春捂秋冻”，加强耐寒锻炼。建议做一些帮助提高耐寒能力的耐力运动项目，锻炼心肺功能。但锻炼要保证适

宜自身的运动频率，做到既增加机体免疫力，又能使人保持愉快的心情。

4.饮食原则为清淡易消化，避免辛辣刺激食物。少食多餐、荤素夹杂，可以提高营养的吸收率。食物的选择以低脂肪、高蛋白、富含维生素的饮食为主，如瘦肉、家禽、鱼、奶、豆制品及蔬菜水果等。

5.戒烟。吸烟与秋季呼吸道疾病有一定的联系，尤其长期的吸烟史会严重危害肺部的健康，使得人体抵抗力下降，极易在秋冬引发呼吸道的疾病。同时，吸烟也是肺癌发作的直接原因，因此，下决心戒烟是给予自己和家人健康的最大好处。



内科胸腔镜检查

儿童哮喘 走出防治误区

与其他国家相比，哮喘在我国的患病率较低，但死亡率却在全球统计上居高不下。我国接受规范治疗的患者比例还不到5%，只有3%的哮喘病人达到了完全控制。而其中儿童哮喘是比较普遍而且复杂的慢性疾病，对孩子危害极大。父母们应对此有所了解，在积极配合医生指导和药物治疗的同时，辨别误区。

误区一

把哮喘当成感冒或气管炎

流涕、打喷嚏、咳嗽，是儿童感冒最常见的上呼吸道感染疾病症状，与支气管哮喘的前驱症状类似。但哮喘主要与过敏体质、上呼吸道感染和空气污染等有关，感冒只是引起哮喘的外界诱因之一。如果孩子有哮喘家族史，本人又有过敏史或反复呼吸道感染，那么他患上哮喘病的几率将高于正常人群。

此外，有很多家长和一些医师遇到反复发作喘息患儿，常常会误诊为气管炎、支气管炎或喘息性支气管炎，从而使用大量的抗生素治疗。抗生素虽可杀细菌但不能消除哮喘的变态反应性炎症，从而延误了早期诊断早期治疗的宝贵时机。

误区二

使用激素会影响孩子生长发育

很多家长知道使用激素治疗会导致孩子长胖或影响孩子生长发育，因此不敢使用激素治疗。目前治疗哮喘一般采用止喘、抗炎、抗过敏，提高机体免疫力等。而糖皮质激素类药是控制气道慢性炎症最重要的药物，因此，国际哮喘界一致公认：皮质激素吸入疗法是目前控制慢性哮喘反复发作的最有效药物，经过20多年严格临床研究，激素使用完全不影响孩子最后的身高。若家长盲目听信传言，在孩子病情稍有好转，就自作主张随意减量或停止使用激素，不但会导致病情反复发作，还会加重病情。

特异性免疫治疗(脱敏治疗)

迄今为止临床上最好的针对变应性哮喘和鼻炎病因的治疗方法之一，兼具预防和治疗双重意义，疗效持久。



▲ 过敏原注射——标准化治疗过敏性哮喘和过敏性鼻炎



误区三

哮喘患儿不可食用海鲜

海鲜产品是诱发哮喘的常见过敏原，因此，很多家长发现孩子有哮喘也不寻找过敏原，只是一味地不让孩子吃鱼虾，这非但起不到预防哮喘复发的作用，反而会导致孩子营养不良，体质下降，更易患病。所以对有过敏体质的哮喘儿童来说，首先应到医院积极查找引发孩子哮喘发作的过敏原，比如：食物、动物皮毛、药物等。一旦明确患儿对某些食物或物品过敏，就要积极避免再次接触，以免加重过敏状态。而对于某些难以避免接触的过敏原，比如：尘螨等，则可接受系统性脱敏治疗，让孩子们不再“怕”它们。

误区四

哮喘不用治，长大就好

现代医学的理论，有一部分哮喘的患儿随着年龄的增大，免疫力的增强，哮喘发作次数减少，症状减轻，甚至痊愈，国外一些医疗机构做的较大规模的调查结果的确是这样。但是哮喘反复发作，势必会对呼吸系统造成损害，也对小儿的生长发育有一定的影响。即使是症状轻的患儿未经治疗而自愈了，但年老以后如何还未可知。因此，专家认为哮喘必须规范治疗，尽量在患儿18岁以前治愈，因为成人哮喘治愈的可能性几乎为零。

误区五

发作期之后停止规范治疗

哮喘发作期的治疗是一个短期的过程，但哮喘稳定期的治疗却是一个长期的过程，十分关键，不论是西医治疗还是中医治疗都是如此。但有些家长没有耐心，哮喘发作缓解以后就不正规服药了，认为孩子不是好好的吗，吃药干什么，也有些是因为迫于经济原因不能长期治疗，这都会对患儿的预后大有害处，长此以往，这部分患儿发生肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病的危险性很大，对今后的生活、工作都会造成极大影响。

睡眠打鼾 健康的杀手

众所周知，睡眠对于我们的健康生活至关重要。目前，一种被称为睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAS)的治疗正在美国等发达国家引起普遍重视。

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指每晚睡眠过程中呼吸暂停反复发作30次以上或睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI) >5次/小时并伴有嗜睡等临床症状。呼吸暂停是指睡眠过程中口鼻呼吸气流完全停止10秒以上；睡眠呼吸暂停低通气指数是指每小时睡眠时间内呼吸暂停加低通气的次数。

打鼾是OSAS 最典型的症状之一，患者的鼾声响亮而不规律，时断时续，声音忽高忽低，称作“复苏性”鼾声[resuscitative snoring]。一旦发现这类频发的睡眠呼吸停止现象，应及时予以治疗，因为此类现象90%以上可以确认为OSAS的中、重度患者。

OSAS的危害

我们往往对睡眠时的打鼾习以为常，殊不知你的放任，可能已经让你的寿命缩短了十年，甚至可能直接危害到你的生命。

由于这类病患者白天不分时间、地点，不可抑制地入睡而引起的事故和社会性危害，在国外已经引起了媒体和医学界的极大关注，经调查显示，此类交通事故的发生率是健康者的7倍。此外，它还对人体心血管系统有着广泛影响，是脑血管疾病、糖尿病、高血脂、高血压病的危险因子，是继发性高血压

压的一个重要原因。

心律失常也在OSAS患者中极为常见，是此类患者易猝死的主要原因。最多见的是窦性心律失常(包括窦性心动过缓、过快、窦房阻滞及窦性停搏)，其次为房、室性期前收缩，一度~二度房室传导阻滞及室性心动过速。OSAS患者使得缺血性心脏病的患病率增高，而且随着OSAS病情加重，常使已知或潜在的缺血性心脏病者心肌缺血加重，出现心绞痛、心肌梗死、恶性心律失常或心功能恶化等现象。

10%~20%的OSAS患者会出现肺动脉高压，合并慢性阻塞性肺疾病时的表现更为明显，甚至出现右心功能衰竭。

长期睡眠呼吸暂停者中的重症OSAS患

者，会有白天活动时气短，近记忆力下降，注意力、集中能力、理解能力减退，性格及行为异常等现象，而男性重症患者中性欲减退和阳痿也并不少见。在儿童患者身上则表现为睡眠紊乱、生长激素分泌减少，严重影响儿童的生长发育。

儿童和老年OSAS诊断

儿童OSAS患者症状——上课犯困、学习成绩差、激动、易怒、白天行为异常；有打鼾、夜间睡眠动作异常，遗尿者较多，生长发育迟缓等现象。

老年OSAS患者症状——以失眠为主诉者增多，由于多合并其他疾病，OSAS 症状常不典型。



▲ 便携式睡眠监测



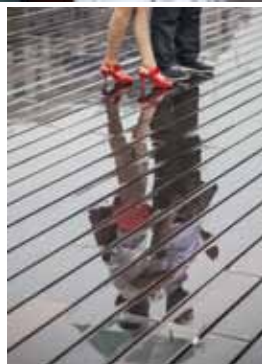
▶ 睡眠呼吸机

呼吸睡眠监测室

闵行区中心医院是区内最早开展呼吸睡眠监测的医院。呼吸睡眠监测室目前拥有3张病床，均为家庭式单人病房，环境淡雅安静，适于患者夜间睡眠。备有多台多导及初筛、腕式等多种睡眠呼吸监测仪，为有嗜睡，认知障碍，抑郁倾向等症状及高血压、糖尿病合并睡眠障碍患者明确诊断，并给予制定减重、控脂方案，口腔止鼾器及呼吸机压力滴定等多层次综合治疗。睡眠监测还可以对重叠综合征以及呼吸合并夜间呼吸暂停的患者进行诊断和相应辅助治疗。

睡眠监测的时间为每晚9:00到次日6:00，并可申请其它病床旁监测。

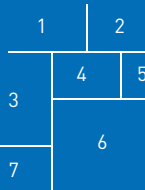
呼吸睡眠专病门诊：每周一至周五全天，周六、周日上午
专家门诊：每周一、二、四下午，周三、六上午
咨询电话：64923400-5132



光影中的情感

虽然不是专业摄影师，但他（她）们依然用镜头留下了生活中的一抹惊艳。离开听诊器、显微镜、手术刀……生活中的他（她）们也像很多摄影爱好者一样，喜欢用自己的视角，自己的镜头，自己的影像记录身边的生活，展现多彩的自我。本刊甄选的这部分作品，是闵行区中心医院员工参加闵行区卫生系统摄影大赛的获奖作品。无论是自然风光还是人文纪实，这些图片打动我们的不是娴熟的技巧，而是光影中流动的真实情感。

- 1.《拨云见日》张丽（二等奖）
- 2.《手把手教》王华（优秀奖）
- 3.《我们一起去飞翔》庞医峰（一等奖）
- 4.《大洋彼岸的彩虹》宋爱芳（优秀奖）
- 5.《红皮鞋的遐想》王华（二等奖）
- 6.《美妙时刻》王华（优秀奖）
- 7.《我们的带教老师》庞医峰（优秀奖）



旗袍里的 味道

清雅、俏丽、娇羞……千娇百媚，女人如花。曼妙、丰韵、优雅……玲珑婉约，旗袍如诗。花一样的女人，在如中国诗词一般流转灵动的旗袍衬托下，嫣然绽放，别有韵致。阳光灿烂的午后，闽中心教学楼旁大草坪，“花样年华”旗袍沙龙让一群痴迷中国民族服装之美的女子，找到了共同的话题。每个人都可以穿旗袍，但不是每个人都可以穿出旗袍的味道来。旗袍是个载体，那一份端庄，那一份优雅，那一份自信需要我们慢慢品味。



死去 重生 永在

文/莫燕青（神经内科医师）



前段时间看《书香北京》关于子尤的节目视频，闭上眼睛，沉迷。辛酸。幸福。感动。有些忘了自己。2005年，那个关注韩寒，喜欢李敖，对话金庸，无视绝症的90后说着“我跟上帝借支笔，撒旦为我铺稿纸，写作人生是我的意义”走进了我们的视野。

少年子尤15岁，一个自认为青春精彩无比的人；作家子尤15岁，一个在很多传媒的叙事中“猖狂张扬”的少年。

当子尤与更为“狂傲”的李敖相遇时，他并没有畏惧这座高山。李敖在自己的“大陆文化之旅”中，特意看望了在医院中的子尤。对这次不同寻常的见面，子尤说：“我和李敖之间不是探望与被探望的关系。我和他是强者对强者，高山对高山的。”子尤肯定李敖，更肯定自己。临别前，子尤将《谁的青春有我狂》送给了李敖，扉页上写道：“你也曾青春似我，我也会快意如你；谁敢喊：虽千万人，吾往矣；谁又将两亿年握在手里。”

子尤被称作青春狂人，在《艺术人生》“温暖2005”的特别节目上，白岩松笑称他是“老夫聊发少年狂”的“狂”；韩寒在微博上写道“任何真正的作者都是独立于世的孤儿，既然一直在自己的世界里，死只是彻底的独立，安静的思考罢了”。

李敖、白岩松、韩寒，对我来说是传奇式的人物，子尤也是，但老觉得隔了十万八千里。之前一听到别人郑重地说“某某名人如何如何”，我总觉得有隔膜，不爱去看。所以只是知道他们的存在。而对于子尤，我却愿意走近他。

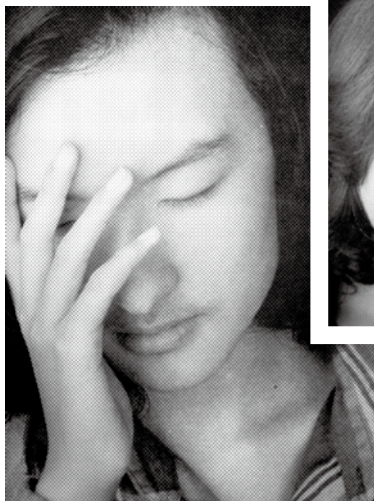
前日，恰读到拜伦的诗句：“她走在美的光彩中，像夜晚皎洁无云而且繁星满天”。

子尤，同样走在美的光彩中。



知道子尤是在李敖回大陆的新闻里，这个和作家周国平以文字过招的孩子，这个用纯生命的眼光写《让我心痛的姐姐和<姐姐>》的狂妄少年一下子闯进了我的脑海里。我把《让我心痛的姐姐和<姐姐>》读了很多遍，觉得他很像“硬汉”海明威。在与病魔的斗争中，子尤是个强者，正如他自己所说的：“为什么我依然热爱考验，因为，别人让天空主宰自己的颜色，我用自己的颜色画天。”

就是这个善良平和的孩子，这个善于发现生活乐趣，这个把痛苦视为平常的孩子，这个可以对李敖和胡因梦的爱情做出精辟论证的孩子，在纸上轻吟：“他们一起照的一张照片成了我认为的李敖的最好看的形象，他穿着长衫，侧头微笑着看因梦……因梦也曾用李





敖是她手中最精彩的一张牌来比喻。”读子尤，时时跃然纸端的精彩文字，让人觉得他的青春少了同龄人的青涩和懵懂，多了几分甚至连成年人都少有的睿智和洞察力。

这个写出了比莎士比亚十四行诗歌还要感人的《两个人的世界》的浪漫情诗的孩子，他懂韩寒，他眼中的韩寒：他越来越像一个流浪的诗人，来去无影，自由奔放，但让我悲哀的是，他退学后的种种波折，早就将他的天真、单纯消磨光了。可那本是他最宝贵的财富。如今韩寒改行当赛车手了，听说成绩不错……可我的韩寒呢？我那幻美高雅风度的韩寒呢？他的单纯的小说呢？呜呼！韩寒，人琴俱亡！

小小少年，不是人间的，他只能回到天上做他的天使。这个在生病期间写出了14万多字字珠玑智慧扑面的文章并且对读者说出“请欣赏我的波澜壮阔吧”之后微笑着以《生亦漂亮，死亦漂亮》煽动羽翼飞向天堂的孩子……让我知道，原来人间真的有精灵。

他叫子尤。他已经不在人间。



前几天在《英芝芬芳华蓉》里又碰到他。

子尤爱美，他的病房被他和妈妈共同布置得美丽绚烂；在化疗时头发掉光了，他使用十几块色彩斑斓的头巾扎在头上；子尤爱笑，他的访客总能听到他的笑声，见到他的笑颜；子尤爱朋友，他交友极广，但无论是对大有名气的鲁豫、李敖，还是对普通的同学朋友，他都以最大的热情相待，以最诚挚的心相见。

子尤厚道、温和，总是用快乐感化别人。他的好性情，可遇不可求。讲究吃穿等等独生子女的毛病，在他身上没有。”妈妈柳红眼里的儿子，是一个和善甚至略微腼腆的人。子尤眼中的自己永远是神采飞扬的样子，是个长不大的孩子，有着无穷的想法和点子，初中同学以后回想起初中生活，恐怕有些意思的回忆里，都少不了子尤的身影。

李敖不吝对他的赞美，他是误入凡间的天使……6年之后，被上帝发现了……要召唤他回去了……于是在他回去之前，他留给大家一份礼物，就是乐观的精神，坦然面对一切……



生是什么？死又是什么？或许，子尤博客里的绝笔《生亦漂亮，死亦漂亮》这个标题，就很好地回答了这个问题。

子尤对生命的态度很像著名电影大师伯格曼的成名作《第七封印》里的骑士布洛克，面对死亡的威胁，他执著地与死神进行抗争：“一次大手术，两次胸穿，三次骨穿，四次化疗，五次转院，六次病危，七次吐血，八个月头顶空空，九死一生”他却依然“十分快活”。

我曾经看过陆幼青的《死亡日记》和黎家明的《艾滋手记》，他们的文字都非常震撼，如果用颜色形容，他们就像沉重肃穆的藏蓝色。而同样是面对死亡，子尤跟他们不同。子尤的文字干净，清澈，没有前两者那么多使命感，却满是与年龄相符的剔透张扬——这样的阅读，让人眼前完全是一片鲜润的绿。

在《书香北京》子尤特别节目的尾声，身患尿毒症的诗人钟放谈及子尤对自己的影响，他说他将延续子尤的生命，去写诗，去看子尤没有看完的美好世界。现在的他会把写好的诗拿去墓地念给子尤听，现在的他会和父母从容地商量要把墓地买在子尤的附近，现在的他，已然成为另一个子尤继续快乐地生活。登陆子尤的博客，我们发现越来越多身患绝症的人、或失意的人、或寻求心灵净土的人在子尤的作品里寻找生命的勇气、成功的动力、人生的真谛。

子尤，已俨然成为一种文化现象。子尤去世了，但是子尤会在。青春不会离开。爱和美不会离开。他们永远都活在这个世界上，不管他以什么形像，以什么面貌出现。

无影

文/郭泉哈(药剂科)

记得很小的时候，我就说过，长大了要成为一名医生。我想在那个时候，在很多人的眼中，医生是个十分神圣的职业。有的时候会把医生当做神一样崇拜。那时候对医生的印象就像是白求恩一样，无私奉献，不求回报，像圣人一般为人民服务。

大了，我如愿成为了一名医务工作者，可是现实却无情地打碎了小时候的梦境。医生并不是圣人，是再普通不过的凡人。只是我们守护着生命，保卫着健康，又让我们那么的与众不同。这让我有时很迷茫，我应该作为一个怎样的医务工作者去为他人服务？

而对于这个问题，日本著名作家渡边淳一给了我一个不错的答案。

渡边先生的名作《无影灯》，是一部以医院为背景的长篇小说。虽然他出身于医大，但他的作品却和医学没有什么太大的关系。就如同本篇一样，只不过是把舞台放在了一家医院，演员是医院的相关人员，上至院长，下至见习护士。和她们身边的病人，亲人还有无关人员。如果把舞台和演员的职业全部换掉，我想也不会有什么不协调的。它注重的只有一条——人性。

故事的主线很简单，就是男主角直江医生所在医院的每天发生的故事，就像情景剧一样。一切都很平常，一切却又那么的不寻常。在我看来，直江医生虽然医技高超，但生活作风有点让人看不过去。过分的自我为中心，有的时候还扮演着恶医的角色，小说的开头就充分表现出来——值班时出去喝酒，有病人来，还用最暴力的手段让病人冷静。四处沾花惹草。就是这样一个人，一个和名医最不能扯上关系的人，在小说的后期，却给人带来心灵上的震撼和深深地思考。

一直以来我都觉得上天是最喜欢开玩笑的。我们听过许许多多的著名医生死于自己专攻的疾病上，直江医生也不例外，他患上的是多发性骨髓瘤，一种他自己在不停研究的疾病。他最后跳湖自杀，却以自己为研究材料，留下了众多的有关资料。看到这里，我曾深深地问自己，如果换成我会怎样？如果我是那些病人？我又会怎样？而这恰恰是渡边淳一所表达的，所希望我们知道的。

如果被判了死刑，我会想干什么？闪过的第一个念头往往是把想做的事情，想经历的事情完成掉。吃喝

玩乐，我想是最会先想到的，毕竟这是我们人的第一需求。而当我们的责任心，我们对工作态度认真程度足够高时，又会促使我们努力做出更多的贡献，就像直江医生一样。可是往往到了这个时候我们却忽视了作为一个人他的第一需求。这两者常常是对立的，是为了满足自己的欲望？还是贯彻自己的责任心？这样的矛盾贯穿了整部小说，也贯穿了我们整个人生。

谁能保证自己在工作时没有一点私心？人都会有，这是本能，一种与生俱来的占有欲和惰性。劳累的时候想要休息，没钱时想赚更多的钱，有时甚至会牺牲他人来达到自己的目的。我们的社会充斥着这些，而渡边先生把他浓缩到了无影灯之中。我曾经花费很长的时间去理解文章最后对无影灯的描述——病人，医生，护士都处在无影灯下，他们都是没有影子的人。影子即为被隐藏的东西，在这本书里，所有人的一切想法都被暴露了出来，没有一丝地隐藏，有时会想，我又是里面的谁呢？

我们忠实着自己的欲望，想要得到更好的，想要得到更大的满足，避免更多的麻烦。但有时我们却又违背了欲望，只因自己的良心的触动，责任心的驱使，使得我们即使要失去些东西，也会无怨无悔的去完成它。



医乃仁术， 心为其本

文/崔佳锦



2012可以说是医疗界阵痛的一年，媒体上发布的袭医事件已经无法准确统计，小至殴打谩骂，大至重伤杀人。可能所有中国人都不禁要问，中国的医疗环境怎么了？其实不止中国，其他国家的医疗行业也面临这样一个现实，就是患者以及社会对医务工作者有了越来越高的期望和要求，而医疗事业的进步发展并不能让人类完全战胜病魔，随之就发生了理想与实际的差距。

医疗卫生不同于其他的服务性行业，高风险是它的代名词。作为一名年轻的临床医生，站在这样一个高风险高要求的工作岗位上，我们不禁要辩解说，医务人员也是人，孰能无过？不允许一个人犯错是

否不近情理？但换病患角度来看，由于我们医务人员的工作错误将导致他人的死亡、伤残和痛苦，所以医务人员的错误不被谅解，甚至不被允许存在，也情有可原。

医患关系的日渐紧张，不由得让人将之与早些年间的情形做对比。我们可以先从医生的角度开始究其原因。例如白求恩大夫和南丁格尔护士就是医疗界的模范榜样，细看之下，两人有个共同点，就是均出生于富贵之家，钱财对于他们如身外之物。如果他们需要从这个职业中获取金钱上的利益，那显然医疗这个职业的回报与他们所处的艰苦环境难以成正比，而正是医者的职业精神使得他们能够忍他人所不能忍，为他人所不敢为。

市场经济在带给我国群众富饶的物质条件的同时，也在人心之间筑上了一堵名为“金钱利益”的壁垒。不可否认部分医生为了自身的经济利益，做出一些有悖于医德的事情，比如“拿药扣”、“过度检查”。我国的国情短期内难以让国内的医生获得与发达国家医生相当的回报，甚至医生护士的工资连达到社会平均水平都有困难。当“高薪养廉”不能实现的时候，什么能够支撑医务人员继续为医疗事业奉献？那就是医疗卫生职业精神！是救死扶伤的信念，是助人为乐的心

态，也是对医疗职业的尊重和对其精神的深刻理解。

而从患者方面分析医患关系的紧张，可以看出对医务人员的高要求是源自患者对自身健康的重视和对生命价值的认识。除去少数时候发生一些患者及家属失去理智的不良行为外，我们应该理解这

种对医务人员的高要求的积极一面，这其实是一种社会文明的进步，体现了对人的价值的尊重。

面对紧张的医患关系，我们应该把困难当挑战，对自身提出更高的要求。如卫生部部长陈竺所言，要充分认识弘扬职业精神对构建和谐医患关系的重要作用。改善医患关系需要医患双方和社会各界的共同努力，医务工作者尤其要积极

主动地发挥作用，要弘扬职业精神，提高道德修养、技术水平和沟通能力，争取患者的理解、配合与支持，用高超的技术、优良的服务给予患者更多的关爱与抚慰。

救死扶伤的社会价值和解危济困的职业尊严不能用金钱来衡量，有了崇高的精神指导还不足够。作为一名医生，我在实际工作中时常发现我们走入了一个误区，就是医生只看病，不看人。将治疗疾病简单的理解为一种程序操作，即使医生的出发点完全是善意，也会在不经意间伤害了患者的内心。当这种矛盾激化时，患者就会排斥阻碍医生的医疗行为。解决医患矛盾的关键在于心。

医乃仁术，作为医务人员，在治疗躯体疾病的同时，也要让患者的心灵得到抚慰。如此在实际工作中才会收到理想的治疗效果。

中国的医生可能不是全球最多，但服务的对象一定是全世界最多！我们中国的医务人员肩上的担子很重，面对繁重的工作，我们更应该从内心关爱病人，理解患者的痛苦，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。相信这样的医生才是所有病患最信赖、最崇敬的医生。相信提升我们医疗服务的精神文明，不仅能够减少甚至杜绝让人心寒的袭医事件，更能够使医生和患者建立更和谐的医患关系！

“

我们更应该从内心关爱病人，理解患者的痛苦，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

”

秋冬护鼻 8大招

天气渐冷，中老年人患感冒、肺炎、老慢支、哮喘、肺气肿等疾病的人数猛增。中医专家认为，鼻子是呼吸道的门户，秋冬护好鼻子可以有效减少致病微生物、灰尘的侵入，降低80%的呼吸道疾病。

随着年龄增大，中老年人的鼻功能都普遍出现退化，所以，在日常生活中需要采取正确的护鼻方法，如平时注意室内通风，不要剪鼻毛，不要用力或过频挖鼻孔。有鼻涕时应先擤一侧再擤另一侧，切忌两侧同时用力擤，以防损伤鼻黏膜。此外，还可通过我们推荐的这8招简易操作方式来增强鼻子的防御功能，有效预防呼吸道疾病的发生。

1.

交替呼吸：

用一指堵住右鼻孔，以左鼻孔缓缓呼吸，然后换右鼻孔呼吸，每次10遍。熟练后，要求能做到不堵塞鼻孔也能自行单侧鼻孔交替呼吸。这种通过单侧鼻孔交替呼吸的方法，可以加快鼻周期的交替，更好地调控吸入的空气流量，长期坚持可加强鼻子的防病抗病能力。

2.

拿捏鼻根：

鼻根部，在两眼之间，又称“健康宫”。拿捏鼻根有助于改善鼻塞现象，有利于肺气的宣通，减少呼吸道疾病。用拇指和食指拿捏鼻根30下，力度要轻柔，每天3~5次。

3.

打喷嚏：

打喷嚏是排出鼻腔内细菌和病毒的一种生理现象，一个喷嚏排出病菌可多达30万个。用细小的

棉花条、纸条或头发、羽毛等，刺激鼻黏膜，直到打喷嚏为止。一般每日有意识地打2~3个喷嚏即可起到减少呼吸道疾病的作用。

4.

冷热交替刺激：

先用40℃的热毛巾捂鼻1分钟，然后用10℃的冷水刺激鼻子1分钟。这样冷热交替3次，可增强鼻黏膜的调温能力以及对冷空气的适应能力，增加鼻腔内血管弹性。

5.

涂橄榄油润鼻：

干燥会破坏鼻黏膜以及纤毛的运动，秋冬季干燥时，每晚睡前用棉签蘸橄榄油涂鼻黏膜。晚上是鼻黏膜自我修复的时间，涂上橄榄油既可湿润鼻腔，又可帮助受损鼻黏膜的恢复，有利于抵抗病菌。



6.

扇鼻：

有意识地扇动鼻翼，可刺激鼻腔内血管及纤毛的运动，增强鼻黏膜排出病菌的能力。每天早上醒后坐于床上，双肩自然下垂，同时扇动两鼻翼，频率为每分钟50次左右，长期坚持效果更佳。



7.

摩鼻：

即按摩鼻部穴位。先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴(在鼻翼外缘中点旁开约0.5寸)20—30次，然后用摩擦发热的手掌轻轻按摩鼻翼，顺时针、逆时针各10次。鼻头有素髒穴，用中指点按鼻头，转圈揉动36圈。



8.

熏鼻：

辛夷花3克、薄荷3克，开水冲泡，用热气熏鼻子。缓缓吸入热气，尽量深呼吸，保证药气通过鼻腔，深入肺部。每次熏20分钟，每周2次。辛夷花和薄荷都具有通利鼻窍的作用，药物的有效成分进入鼻腔后，可杀死鼻腔的致病菌，对鼻腔进行湿润，降低呼吸道疾病的感染率。



TIPS

药膳清润呼吸道

■ 南杏桑白煲猪肺

【用料】 南杏仁(甜杏仁)15-20克，桑白皮15克，猪肺250克。先将猪肺洗净切片，与南杏、桑白皮一起放入瓦锅内加水煲。饮汤，猪肺可佐膳。

【功用】 清肺润燥，养阴止咳。用于因秋冬气候干燥所引起的燥热咳嗽，对老人干咳无痰、大便燥结、咽干喉燥、心烦口渴等均有作用。

【功用解说】 杏仁有甜杏仁(南杏)和苦杏仁(北杏)。南杏含脂肪油较丰富，故润燥之功较好，功能祛痰止咳、平喘、润肠。桑白皮性味甘、寒，有清肺热、止咳平喘、利水消肿、降血压等作用。猪肺性味甘、平，功能治肺虚咳嗽，有补肺的功用。

■ 柚子炖鸡

【用料】 柚子1个，雄鸡1只，生姜、葱、食盐、味精、料酒等适量。

【制法】 雄鸡去皮毛、内脏，洗净。柚子去皮，留肉，将柚肉装入鸡腹内，放入砂锅中，加入葱、姜、料酒、食盐、水适量。将盛鸡的砂锅置于有水的锅内，隔水炖熟，即可食用。

【功用】 有健胃、下气、化痰、止咳的功效，常用以治疗慢性支气管炎、支气管哮喘、老人慢性咳嗽、痰多气喘等。

【功用解说】 柚子含柚皮甙、新橙皮甙、胡萝卜素、维生素(C、B1、B2)、尼克酸、钙磷、铁、糖类等。功能下气、化痰、止咳。常用于治咳嗽、哮喘、痰多等症。现代研究发现，柚子的维生素P能增强维生素C的作用，强化抗病毒作用。

■ 冰糖木瓜汤

【用料】 木瓜1只，姜2片，冰糖适量。

【制法】 木瓜去皮切块，姜2片，冰糖适量，加水适量煲30分钟饮用。

【功用】 本食疗方有清肺止咳，滋润生津的功效。

【功用解说】 木瓜含糖、有机酸、蛋白质、维生素、木瓜蛋白酶、脂肪酶，功能健胃、助消化。木瓜含的木瓜蛋白酶可分解蛋白质为氨基酸。生姜性味辛、温，功能祛寒健胃。冰糖有和胃、清燥、润肺止咳功能。





如何识别 “色素减退斑”

常见色素减退性疾病有：白癜风、离心性后天性白斑（晕痣）、白化病、斑驳病、贫血痣、无色素性痣、特发性点状白斑、遗传性对称性色素异常症、无色素性色素失禁症、硬化萎缩性苔藓等。

文/汪五清（皮肤科主任）

鉴别要点如下：

（1）白癜风：是一种原发性的、局限性或泛发性的皮肤色素脱失症，好发于易受摩擦及阳光照射的暴露部位，以及皱褶部位，尤其是颜面部、颈部及腰腹部等，边缘清楚，周边皮肤常常较正常皮肤色素加深，可发生在任何年龄段，常常是进行性的，不伴有其他方面的先天性异常，摩擦白斑局部皮肤有充血发红现象。

（2）离心性后天性白斑：又称晕痣。好发于躯干部，特别是背部，是以斑点状色素痣为中心的圆形、椭圆形色素减退斑，其边缘无色素增生。

（3）白化病：是一种先天性皮肤病，其特点是出生后皮肤、毛发及眼睛均缺乏色素，非进行性，常有家族史，两眼虹膜透明，脉络膜色素消失，皮肤白斑可累及身体的大部分，或使全身皮肤变白。

（4）斑驳病：是一种罕见的以色素减退为特征的先天性常染色体显性遗传皮肤病，出生时即有，累及黑素母细胞的分化。本病最具特征性的表现是额部白发、皮肤上典型白斑。

（5）贫血痣：为一种先天性局限性皮肤浅色斑，该处血管组织发育缺陷，但不是结构而是功能异常，多在生后或儿童时期发生，以玻片压之，则与周围变白的皮肤不易区分；或以手摩擦局部，则周围的皮肤发红，而浅

色斑不红，终身不消退。

（6）无色素性痣：在出生时或出生后不久发病，常沿神经节段分布，表现为局限性或泛发性减色斑，境界不清，边缘多呈锯齿状，周围几无色素加深晕，为神经痣的一型。

（7）特发性点状白斑：特点为针头至黄豆大小的瓷白色或白色斑，直径<1 cm，边界清楚，表面光滑，圆形或椭圆形，无自觉症状。

（8）遗传性对称性色素异常症：又称对称性肢端色素沉着，系少见的显性遗传性皮肤病。主要症状为双侧手、足背有许多对称性豆大色素脱失斑，其中心有小岛状色素增加的褐黑色斑，其边缘亦有色素沉着。皮损可遍布全手、足背，亦可延及前臂及小腿，呈网状。

（9）无色素性色素失禁症：从躯干到四肢呈泼水样色素减退斑，呈偏侧分布，患处发汗功能减退，毛细血管张力减退，往往继发水疱性损害，病变部位可有凹陷性萎缩或隆起。

（10）硬化萎缩性苔藓：本病属于胶原纤维变性疾病。因临床上开始发病为白色斑点状，故又称白点病。属于退行性皮肤病。多发于绝经后的老年妇女，亦可发生于2-6岁的幼女。或多见于青壮年男性，好发于阴茎部位，女性好发于女阴部及肛门周围。皮损为白色或象牙白色。



冬令进补 延年益寿

文/ 张良茂 (中医科主任医师)

“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。”应用膏方进补，有增强体质、补虚疗疾、延年益寿的功效。

民谚曰：“冬令进补，春天打虎。”我国民间有冬令进补的习俗。因为寒冷的冬天，人与季节相应，生理功能相对抑制，减低状态，精气宜于闭藏，是适合进补调理的大好时光。

《黄帝内经》：“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。”应用膏方进补，有增强体质、补虚疗疾、延年益寿的功效。

中医膏方，又称膏剂，已有非常悠久的历史。市售有成药膏剂，例如益母草膏，治疗痛经；枇杷叶膏，治疗咳嗽；桑椹膏治疗便秘，又如龟鹿二仙膏、二冬膏、桂圆膏等，组方简单，针对特定疾患，选用方便。

目前广受群众青睐的称膏滋药。须经医师诊治，详细辨证分析，予以处方。选用道地药材，经过专门加工，如多次浓煎、过滤、去渣、浓缩，加入饴糖、胶类收膏。膏方服用以开水冲调，较丸药、胶囊易于吸收，较汤剂便于服用。服膏方期间，忌食萝卜、茶叶、虾蟹及辛辣之品。如遇感冒、发热、腹泻时应暂停服用。

膏方有扶赢补虚，治病祛邪的作用，适应范围较广。凡阴阳气血亏损，长期患有各种慢性疾病、老年退行性疾病、手术后元气损伤、产后、大病后气血未复、亚健康状态，各种功能性不足等都可服用。

但应该指出，目前膏方市场掺入了过多商业倾向。误补、滥补、盲目进补、追求名贵现象颇多。须知，即便论补，

中医亦有平补、清补、温补、峻补之分，何况人之体质，虚实夹杂，邪正互争，常可见“闭门留寇”、“虚不受补”之现象。例如有人服用膏方后出现腹胀、纳呆、头痛、口干舌燥、夜不能寐等。建议患者不要一味追求名贵、大补。应该寻找有经验良知的资深医生进行咨询、处方。

闵行区中心医院于2012年11月12日起至2013年1月11日期间，每周一至周五下午开设中医膏方门诊。中医科将有多位资深专家，热情、真诚地欢迎您。

