



# 注册大家微博 分享健康生活 市一医院医生 推荐 3 个消暑食疗方

大家微博  
分享健康生活

权威医讯  
名医咨询  
健康信息 djjk.cn  
大家分享 m.djjk.cn(手机版)



见习记者 葛丹娜

夏天如何吃得健康? 昨天,市一医院中医科何富乐副主任医师在“大家微博”(www.djjk.cn)上推荐了 3 款“夏季消暑食疗方”——

## 第一款:芦根粥。

鲜芦根 150 克,竹茹 15 克,粳米 60 克,生姜两片。将芦根洗净、切段,与竹茹同煎,去渣加粳米、生姜煮成粥,分两服食。

功效:清热、除烦、生津、止呕。适用症:中暑烦渴、恶心想吐。

## 第二款:翠衣银花饮。

西瓜皮 200 克,银花 10 克。将西瓜皮洗净,同银花放入锅内,加水适量,武火煎煮 30 分钟,过滤取汁,加入白糖 30 克即成,放入冰箱冷藏数小时。

功效:祛暑生津,清热解毒,利尿。适应症:暑病发热,心烦口渴,目赤,咽喉肿痛,小便短少黄赤,疮疡肿毒等。

## 第三款:绿豆薄荷饮。

绿豆 80 克、薄荷 10 克。将绿豆放入锅内,加水 1 公斤,大火煮沸,放入薄荷再煮 3 分钟,用纱布过滤取汁,加入白糖 30 克即成。

功效:清热祛暑,疏风解表,除烦止渴。适应症:暑病发热,微恶风寒,头痛,乏力,心烦口渴等症。

“大家微博”——分享健康生活,每天都有 20 多家大医院通过其官方微博发布最新讲座及门诊信息;每天都有 1000 多位活跃注册用户在微博上与网友互动;已有近百位医生实名注册,不仅在线解答网友健康咨询,还与大家分享专业养生知识。

我们真心希望有更多的医生读者加入“大家微博”,共同分享健康生活。注册“大家微博”的方法——

登录大家健康网(www.djjk.cn)首页——

点击左上角“大家微博”专区进入主页——点击右上角“立即注册”即可。

这两天,又有多位热心医生加盟“大家微博”,大家有健康问题,可咨询他们——

**蔡乾荣:**省立同德医院普外科主任医师,擅长普外科、腹腔镜微创手术,局麻无张力疝修补术,肝胆外科疑难疾病诊断及手术。

**王春林:**省儿保内分泌科副主任医师,擅长内分泌、代谢性疾病(矮小、性早熟、肥胖)的诊治。

**陈一芳:**省儿保肾内科副主任医师,擅长小儿肾内科疾病,如尿路感染、肾结石等疾病的诊治。

**徐俊华:**浙医一院口腔科种植中心医师,主要从事种植牙专业,擅长计算机导航的精确牙种植及困难牙种植病例的治疗。

**王临润:**浙医一院药剂科主任药师,擅长医院药学、药物代谢分析研究。主持药物代谢和药物动力学方面的研究项目多项。

## 在“大家微博”上如何咨询医生?

### 第一种:发私信

在微博首页最上面的“找人”栏目里,输入医生名字,找到你想咨询的医生,进入医生的页面,在医生的信息栏中,点击“私信”,就会弹出一个对话框,在对话框里输入你想咨询的问题,再点击“发送”就可以了。

### 第二种:“@ 医生姓名”

找到想要咨询的医生,进入医生的页面,点击医生的名字后面的“@ 医生姓名”,就会弹出一个对话框,在对话框中输入内容,写完后点击“确定”。

用“@ 医生姓名”方法,指定的医生与其他人都可以看到你的问题,也方便大家交流分享。如果你觉得你的问题涉及个人隐私,不想让其他人看到,可选择发私信的方式。



大家健康网  
让  
大家  
更  
健康

healthy living

本版是浙江读者喜爱的最佳版面

# 市七医院成立睡眠障碍诊疗中心 国内著名睡眠专家本周六义诊 大家健康网可预约免费专家号

记者 张姝 通讯员 汪红梅 徐勤

杭州首家专业睡眠障碍诊疗中心本周六落户杭州市第七人民医院,通过专业、系统的睡眠理论与诊断、治疗技术,为患者制订个性化的睡眠综合治疗方案,同时也为有需要的单位进行团体睡眠卫生教育。

## 大部分失眠者 有追求完美的个性特征

市七医院院长张永华说,从睡眠障碍门诊情况来看,最近几年失眠病人增加比较快。很多病人对失眠没有科学的认识,他们往往转了多个科室治疗未果,延误治疗时间。

明确诊断为失眠症后,不能仅仅依靠药物来治疗,如急性失眠者,常常是因情绪波动引起,一般自我调整即可。

慢性、长期失眠,常表现出焦虑、抑郁,更是严重精神疾病的临床表现或前驱症状,应高度重视,应看精神卫生科。一般不能单纯使用安眠药,要通过睡眠认知调整、放松等心理治疗,结合中西医、物理治疗来综合诊治。

张院长还发现,有些患者出现睡眠障碍还与他们过于追求完美的性格有很大关系。

“我发现,大部分失眠的人往往有比较敏感,追求完美,过于谨慎,多思多虑的个性特征。”张院长说。

## 多位专家联合门诊看失眠

一项关于都市人群睡眠质量的网上调查显示,在 17536 位网友的样本中,80%的人睡眠不健康,存在入睡困难、易醒、多梦等问题。

被调查的人群中,晚睡早起的人占了 38.63%,为劳累型;晚睡晚起的人占 32.2%,为滞睡型;21.03%的人早睡早起,属于健康型;还有 8.14%的人早睡晚起,为懒惰型。

另据统计,在正常人群中,有 1/3 的人曾有过各种各样的睡眠障碍。睡眠障碍的常见表现有失眠、嗜睡、梦魇、昏睡病等。其中失眠是最常见的睡眠障碍,发生率很高,也是许多疾病如抑郁症、焦虑症的症状之一。

“除了抑郁症、焦虑症病人外,正常人群中患有睡眠障碍的白领人士占了多数,与现代社会的不良生活方式有一定关系。杭州市睡眠障碍诊疗中心的成立,将为受睡眠困扰的人群提供科学、专业的诊治技术。”张院长说,睡眠障碍门诊本身就是市七医院的特色门诊,市睡眠障碍诊疗中心成立后,不仅对医疗设备进行了有效整合和增加配置,在医学技术上也达到与国际前沿同步接轨。

同时,市七医院还首创了联合门诊看失眠的方式。

一位患者来到市睡眠障碍诊疗中心看失眠。他可在心理门诊看病,由心理医生为他做专业的心理测试和评估,缓解情绪问题。可由专业的睡眠专家为他诊治,开药或进行非药物干预。其中一部分患者,医生会推荐他去中医门诊,由中医师搭脉,中西医结合综合治疗。

此外,还有专业的治疗师为有需要

的病人进行睡眠监测、生物反馈治疗或物理治疗。

总的来说,综合疗法是睡眠障碍诊疗中心的特色,结合药物、非药物的干预;中西医结合治疗;生物反馈治疗法、心理治疗及物理治疗等多种国际前沿的睡眠障碍诊疗技术。

张院长说,睡眠障碍诊疗中心特别邀请了广东省精神卫生研究所所长、中国睡眠与心理障碍专业委员会主任委员贾福军教授、中国睡眠与心理卫生专业委员会副主任委员、华西医院睡眠中心主任唐向东博士生导师作为特邀专家坐诊。

睡眠障碍诊疗中心也引进了许多先进仪器设备,可通过监测病人睡眠时的脑电波状况,了解其睡眠结构的变化。比如,深睡眠时间是否达到标准量,睡眠结构是否存在紊乱等,帮助病人对症下药。

## 大家健康网 今可免费预约 71 个专家号

7月2日,市七医院将举办睡眠障碍诊疗健康活动。

上午是大睡眼义诊。参加义诊的专家有:中国著名睡眠专家贾福军、唐向东;市七医院睡眠专家张永华、毛洪京、任婉文、刘军云、唐光政等。义诊现场还推出免费匹兹堡睡眠质量指数量表、焦虑自评和抑郁自评量表测量。

7月2日下午,市七医院在 2 号楼八楼学术报告厅举办“失眠、抑郁治疗新进展”科普讲座。邀请 100 位有兴趣的市民听讲座,义诊当天到导医台领取入场券。

义诊当天一共有 7 位专家,除到医院现场取义诊号外,每位专家再拿出 3 个号子放在大家健康网(www.djjk.cn)上给读者预约。

此外,为照顾当天没空去医院的市民,市七医院的 5 位专家拿出市睡眠障碍中心平时的 50 个专家号给有需要的读者,今起也可登录大家健康网免费预约。预约方法是——

登录 www.djjk.cn 首页→点击导航栏的“预约挂号”→选择要挂号的医院→点击“我要挂号”→查看“市七医院睡眠障碍诊疗中心专家号”项目,然后再点击“我要挂号”。

## 义诊专家名单

贾福军	教授	7月2日上午
唐向东	教授、博士生导师	7月2日上午
张永华	院长/主任中医师	7月2日上午
		7月14日上午
毛洪京	医学心理科副主任	7月2日上午
		7月6日下午
任婉文	副主任医师	7月13日上午
		7月2日上午
刘军云	副主任医师	7月8日上午
		7月15日上午
唐光政	副主任医师	7月2日上午
		7月7日下午
		7月14日下午

(7月2日义诊当天每个专家提供 3 个预约号,其他日期提供 5 个预约号)

## ■“广济之舟”志愿者服务联盟系列报道

# 孙子满月酒可以不喝 志愿者排班不能不值

记者 王真

“广济之舟”志愿者钱阿姨上周去浙医二院工作,给她排了一天的班。中午,大家聚在浙医二院 14 楼的志愿者办公室吃饭,钱阿姨显得很开心,给其他人看她孙子的照片,“你们看,很可爱吧,今天我孙子满月。儿子在旁边的大酒店摆满月酒,来了很多人呢。”钱阿姨开心地说。

大家听了,都劝她赶紧去吃满月酒,工作交给其他志愿者好了。钱阿姨摆摆手,“本来给我排的就是今天,怎么能让其他人来顶班呢?再晚了,孙子每天都见,做志愿者每个月就一两次,还是做志愿者机会更少。”

还有一位临平的志愿者王大伯,今年 69 岁,膝关节曾受过伤,去年下半年做了

手术,现在处于恢复期。报名当志愿者时,医院问他身体状况,他说了自己的情况,“只要不跑都可以”。当了志愿者后,大家都照顾他,医院也尽量少排他的班。被“照顾”了几次,王大伯急了,“我的目标是一周做 4 天以上的志愿者,如果工作时老是坐着,那就不是帮人家,而是享福了。”

浙医二院、华东医药和都市快报发起成立“广济之舟”志愿者服务联盟,招募志愿者为病人提供贴心服务。如果你也想加入志愿者行列,可拨打“广济之舟”管理办公室电话 0571-87315110 报名,或登录浙医二院官网(www.z2hospital.com)和快报旗下大家健康网(www.djjk.cn),填写《“广济之舟”志愿者登记表》在线报名(报名平台设在首页中间位置)。

## 健康短信

## 尿失禁讲座

6月29日 14:30,市三医院泌尿外科主任徐智慧在西湖区翠苑一区 4 号门社区二楼会议室举办尿失禁讲座,每位听众有纪念品赠送。(张姝)

## “我为七一献热血”活动月启动

“我为七一献热血”主题活动月启动,将持续到 7 月底,献血热线 0571-87030963 接受团体预约。(章贝佳 赵晓芸)

# 夏天晒伤 皮肤很容易光老化 用冰镇晒伤面膜敷 15-20 分钟

记者 章贝佳

夏天,紫外线的威力急速升级,只要几小时,强烈阳光就可将全年的美白功夫毁于一旦,而暴晒带来的皮肤光老化,更会加速皮肤衰老,产生色素沉着出现色斑,甚至使皮肤发生各种良性或恶性病变。

皮肤科专家、杭州时光医疗美容医院刘耿院长提醒,美白功夫在夏季应以防晒为首,涂防晒霜、戴帽子、撑太阳伞,暴露在室外,把自己包裹得越严实越好。

## 皮肤不得不防的光老化 这不只是晒黑那么简单

为什么初生婴儿的肌肤光滑白皙,而成人的皮肤却充满瑕疵?刘耿院长说,除了年龄增长,人体细胞新陈代谢衰退导致的皮肤自然老化外,导致皮肤衰老的第二大因素就是光老化,而紫外线辐射是导致皮肤光老化的主要原因。仔细观察面部,就可判断皮肤是否老化——

皮肤明显出现皱纹,尤其是面部;  
皮肤的颜色逐渐加深,即有色素沉着;  
皮肤的表皮逐渐变薄,变得粗糙而失去光泽,表明皮肤中水分和脂肪含量减少;  
皮肤的附属器官毛发、指甲等,发生明显变化,比如毛发变白、脱落,指甲变得干燥、肥厚。  
刘耿院长说,面部皮肤的老化,90%是紫外线所致的“光老化”,其中长波紫外线 UVA 是罪魁祸首,因为它具有较深的穿透力,50%

的 UVA 射线可穿透表皮上层,19%的 UVA 射线穿透表皮下层,甚至还有 1%的 UVA 射线穿透整个皮肤。

很多人误把防晒和防晒黑画等号,事实上,光老化带来的绝不仅是晒黑那么简单。“光老化最早 30 岁以前就会出现,表现是色素异常和紊乱,诱发黄褐斑、晒斑等,光老化还会造成皮肤松弛形成皱纹,毛细血管扩张出现红血丝,皮肤粗糙毛孔增大等,可以说对皮肤造成全方位损伤。”刘院长说。

## 晒伤两周后才可用美容仪器修复

夏季出游的人还应掌握些防晒伤的小常识。当你感觉皮肤被晒得红通通的,而且摸起来明显发烫,但还未有痛感时,属于轻微晒伤。此时只要先用冰水清过晒伤部位,再用冰镇过的晒伤面膜敷 15-20 分钟。

面部发红发烫,要特别小心,除了用晒伤面膜冰敷,还得停用护肤品,并建议去医院检查治疗。

“由于晒伤本身就是一种紫外线光损伤,像现在流行的光子、彩光等激光在光老化的治疗上并不适宜。”刘院长提醒。

刘耿院长说,晒伤后,不能立即做仪器治疗,因为皮肤自身会有两周左右的时间自我修复,在两周之后自身的修复停止,这时才可借助高科技美容仪器针对性地治疗,必须要找专业的皮肤科医生定制一套完整的方案,治疗的同时才能照顾到预防后期晒斑、皮肤发黄、皮肤薄有红血丝、细小皱纹等光老化症状。