

中药口服效果显著 外治疗法患者叫好

传统医药日探秘中医治病“妙招”

第 医 线

今天是世界传统医药日,我国历史悠久的中医药蕴含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,以其在疾病预防、治疗、康复等方面的独特优势,赢得了百姓的认可。日前,记者走进上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院,带你探秘中医“神技”。

“赤豆粽”变成剥壳鸡蛋

在皮肤科,记者遇到一位打扮时髦的“小姐姐”。“我脸上的痘治好,那可比整容强多了!”经过2个月的治疗,单小姐没有了初次来院时的愁容,她拿出手机给记者展示自己当初满脸长痘的照片,和现在判若两人。

岳阳医院皮肤科李欣副主任医师介绍,痤疮作为常见皮肤病之一,好发于青少年,如果不早期干预和治疗将很容易留下瘢痕。“赤豆粽”也能变成剥了壳的鸡蛋。”李欣笑着说,“岳阳医院自制的白地祛脂合剂被患者戏称为‘抗痘神药’,可以有效减少皮脂溢出、减轻炎症,在治疗痤疮上有着很好的疗效。”

除了中药口服外,岳阳医院具有鲜明中医特色的外治法也是治疗痤疮的亮点。李欣告诉记者,针对痤疮脓疱、结节、囊肿型的皮损,采用中医火针治疗,痛苦小、疗效迅速、不易留瘢痕。岳阳医院创制的外用中药制剂巨樱霜,结合负离子喷雾、穴位循经按摩、石膏粉面膜为一体的面部倒模疗法,具有祛脂消痤疮的功效。对于中、重度痤疮,皮肤科开设痤疮专病门诊,通过红蓝光、强脉冲光、光动力、化学换肤术等治疗,深受患者喜爱。

推推揉揉治好腰突症

“路面上有个坑,我一脚踩空摔了一跤,本以为是骨折,没想到是腰突症。”在岳阳医院推拿科门诊,前来复诊的马阿姨告诉记者,“腰又痛,脚又麻,我是真的害怕,没想到到孙主

任帮我治疗了几次就好得差不多了。不打针,没吃药,中医推拿真是神奇!”

“幸亏马阿姨来得及时。”推拿科孙武权主任医师告诉记者,很多患者得了腰椎间盘突出症却并不知情,有些是受了外伤,有些可能因为搬重物,甚至有一些只是因为打喷嚏、咳嗽。许多患者觉得休息几天就能恢复,没有及时就医,从而耽误了治疗的最佳时间窗。

孙武权介绍,推拿具有活血通络、理筋止痛、松解粘连、调整关节等作用,能够缓解疼痛、改善关节活动度和恢复脊柱的生理功能,绝大多数腰突症患者都能取得良好疗效。

“大保健”调理虚弱肠胃

“冰可乐是我的最爱,一口下去别提多爽了!”回想起冰可乐的滋味,龚先生意犹未尽。“但是喝的时候开心,一会儿肚子就咕咕作响,喝完上厕所像固定搭配一样,跑不了!”

治未病科周扬主任医师告诉记者,像龚先生这样胃肠功能不好的患者不少,贪吃寒凉食物、工作生活压力大等原因都会影响脾胃的运化功能,从而导致腹泻。

“中药有点苦,我就想找个不吃药的办治。”龚先生告诉记者,现在做这么纯正的中医传统疗法的医院不多,他也是在长辈的推荐下抱着尝试的心态来的。“艾绒点上以后,肚子好暖好舒服,整个人都暖洋洋的。我已经来了5次了,拉肚子的情况好多了,我想以后好了还来,就当预防保健!”

周扬介绍,龚先生做的是“胃肠灸”,适用于慢性腹泻、慢性便秘、消化不良、功能性腹胀、食欲不振、脾胃虚弱等人群,可以助力脾胃的运化功能,增强消化。因为效果好、舒适度佳,又不需要服药,在患者中口碑很好。

治未病科开展艾灸、刮痧、穴位敷贴、中药熏蒸等其他传统中医药适宜技术,并创制了督脉灸、温阳健脾干预包和暖宫调经干预包等一批具有中医特色的外治方案。

本报记者 左妍

白领和老外也爱广场舞



白领和老外为何爱上广场舞?昨天,“舞动申城燃情浦东”广场舞大赛在浦东美术馆举行启动仪式。伴随着欢快动感的沪语歌曲《乐来乐爱依》,来自浦东各行各业的50位舞蹈辅导员,在北京教育学院舞蹈学科专家、被网民誉为“广场舞男神”的饶子龙领舞下,跳起欢快的舞蹈。

记者发现,和人们印象中“大妈”云集的广场舞不同,在这支充满活力的舞蹈队伍里,有舞蹈网红达人,有浦东新区文化艺术指导中心以及专业院团的舞蹈演员,还不乏长居在浦东的外国朋友和工作在外企的年轻白领。

而广场舞的背景音乐也极富感染力,让在场观众忍不住随着节奏摆动起来。原来,《乐来乐爱依》诞生于上海首届电子键盘手大赛,活动主办方浦东新区文化艺术指导中心当时选用东东和魔改乐队原创的沪语摇滚《乐来乐爱依》作为活动主题曲,一经推出便在网络“刷屏”。昨天,这首“魔性”的沪语摇滚更将广场舞大赛现场气氛推向高潮。

在“高大上”的浦东美术馆天台起舞,身后便是上海标志性建筑之一的东方明珠,这样的体验对饶子龙来说也是头一遭。在他看来,浦东的广场舞,更具国际范、时代感,值得广为推广。

在舞蹈队伍里,两名外国友人尤其投入,他们都是浦东一家舞蹈中心的外籍舞蹈老师。该舞蹈中心创始人、来自俄罗斯的Oksana表示,跳广场舞是一种融入中国生

活的很好方式,相信会有更多年轻人爱上这项运动。

浦东新区文化艺术指导中心书记、主任张磊介绍,作为大赛承办方,浦东新区文化艺术指导中心在调研中了解到,广场舞参与度高、普及度高、活跃度高,这“三高”特点使它迅速风靡全国。尤其随着社交媒体兴起,广场舞逐渐“破圈”,在年轻人中走红。

在张江高科技园区,一些因加班太晚出现运动和社交“时差”的程序员,主动加入广场舞的行列;一些在上海久居的外国人也爱上了这种中国特有的健身、社交、舞蹈相结合的休闲方式;在社交网络上,越来越多人创意拍摄广场舞视频,很多点击量超过百万甚至千万。浦东新区先后举办众多广场舞相关赛事,搭建展示平台,起到了正向示范作用。“希望广大市民在千姿百态的广场舞中,感受艺术与生活的融合,本土和外来的交汇,传统与现代的赓续转化,展现出浦东昂扬向上、生机盎然的时代风貌。”张磊说。

启动仪式后,这50位舞蹈辅导员将作为浦东新区广场舞的舞蹈辅导员,走进浦东的街镇,辅导文化团队,鼓励大家报名参赛。未来两个月里,浦东新区各管委、街镇、中小学校等将分别组织广场舞大赛初赛,选派优秀团队参加决赛。据悉,大赛结果将于11月揭晓,并于2024年元旦期间集中优秀团队进行迎新汇演。

此次大赛由浦东新区区委宣传部(区文化旅游局)、浦东新区区级机关工委、浦东新区教育局联合主办,浦东新区文化艺术指导中心、浦东新区体育管理指导中心承办。本报记者 宋宁华

由埃及政府发起 邀请30多国参加

开罗和平峰会呼吁巴以停火止战

新华社开罗10月21日电 巴勒斯坦问题峰会21日在开罗附近的埃及新行政首都举行,呼吁巴以停火止战。

本次开罗和平峰会由埃及发起,邀请30多个国家的元首、政府首脑、特使以及联合国等国际组织负责人参加,中国政府中东问题特使翟隽应邀出席。

埃及总统塞西在峰会开幕致辞中说,埃及拒绝将巴勒斯坦人驱逐到埃及土地上,解决巴勒斯坦问题的唯一办法是赋予巴勒斯坦人合法生活在独立国家的权利。他呼吁国际社会共同努力,制定恢复中东和平进程的路线图,结束当前的人道主义悲剧。

巴勒斯坦总统阿巴斯强调,只有落实“两国方案”,根据联合国大会第194号决议解决难民问题,才能实现和平与安全。他谴责以色列对加沙地带的“野蛮侵略”,呼吁立即停止“侵略”并开放人道主义走廊,允许食品、药品等必需品进入被围困的加沙地带,同时警告不要企图驱逐在加沙地带的巴勒斯坦人。

约旦国王阿卜杜拉二世呼吁立即停止冲突,保护平民,并采取统一立场谴责以平民为目标的袭击行为。他重申反对强迫巴勒斯坦人流离失所,认为这是国际法规定的战争罪。

阿盟秘书长盖特表示,国际社会必须努力推动停火止战,并紧急开辟安全走廊,向加沙地带人民提供可持续的人道主义援助。



首批援助物资进入加沙地带

新华社上午电 位于埃及和加沙地带边境的拉法口岸21日短暂开放,20辆装载援助物资的卡车从拉法口岸埃及一侧进入加沙地带(见图),口岸随后关闭。这是巴以新一轮冲突发生两周以来,以色列首次允许少量急需的援助物资进入加沙地带。

哈马斯媒体办公室发表声明说,这批进入加沙地带的物资包括药品、医疗用品和有限的食品,哈马斯要求长期开放拉法口岸并允许所有必要物资进入加沙地带。

加大打击力度对哈马斯施压

以:将在加沙建新“安全政权”

新华社耶路撒冷10月20日电 以色列国防部长加兰特20日公布在加沙地带的作战计划和目标,称将在该地区建立“新的安全政权”。以色列军方21日说,将加大对加沙地带的打击力度,进一步向哈马斯施压。

加兰特说,以色列的目标包括通过摧毁哈马斯的军事和治理能力来消灭该组织,并通过在加沙地带建立一个新的“安全政权”来“彻底免除以色列对加沙的任何责任”。

加兰特称,为实现目标,作战将主要分三

个阶段。目前是第一阶段,即通过空袭开展军事行动,随后将进行地面作战,目的是破坏基础设施以击败和摧毁哈马斯。第二阶段,将努力消灭哈马斯的“零星抵抗”。第三阶段,以色列将在加沙地带建立新的“安全政权”,免除以色列对加沙地带日常生活的责任,为以色列及其公民创造新的安全状态。

以军发言人哈加里21日说,即日起将加大对哈马斯的打击力度,“为战争进入下一阶段创造必要条件”。