



社区健康

# 冬季多饮茶 防皮肤瘙痒



今日博主

厦门市第二医院皮肤科主任孔祥明博士

专家名片

孔祥明,福建省分会皮肤性病学专业委员会、中国医师学会皮肤科医师分会优秀中青年医师提名奖获得者。从事皮肤科临床诊疗工作20余年。

寒流提前来临,厦门今年提早入冬,干性肤质的人和中老年人又要受皮肤瘙痒困扰了。不少人早就准备好了各种抓痒的工具,但要注意的,抓痒如果过猛,可能导致皮肤发炎、引发红疹、湿疹,严重时甚至会

引起细菌感染。冬季皮肤瘙痒往往是洗澡后从腺体分布较少的小腿开始发作,然后向上延伸至全身。瘙痒呈阵发性发作,忙时轻、闲时重,有昼轻夜重的特点,尤其是在睡前,常常

瘙痒难忍,会影响睡眠。冬季是皮肤瘙痒症的多发季节,建议市民每天适量饮茶,有助于防止皮肤瘙痒。因为,茶叶里含有丰富的微量元素锰,它对人体皮肤有显著的保护作用。

此外,喜欢抓痒的患者应尽量改掉抓了又抓的坏习惯。瘙痒的患处平时要避免接触水或清洁剂。有皮肤瘙痒症状的患者应及时到医院就诊。

(主持记者 陈淑君 通讯员 赖爱华) S9B24035



冬季皮肤瘙痒别乱抓,多饮茶有助于防止瘙痒。(资料图片)

## 床头放柑橘 可以治头痛

商报讯(通讯员王秀真 记者陈淑君)气候渐冷,人们容易染风寒,引起感冒、鼻炎。第一医院杏林分院内科主治医师元志介绍了5种抗寒防病的方法:

一、常喝白开水。冬天气候干燥,人体极易缺水,常饮白开水,不但能保证机体的需要,还能起到利尿排毒、消除废物之功效。

二、常喝姜枣汤。用大枣10枚、生姜5片煎茶,每晚服用一次,能增强人体抗寒能力。

三、坚持每天早上用冷水洗脸,可增强人体耐寒能力,起到预防疾病的目的。

四、在床头放柑橘或薄荷油。柑橘性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑橘,可预防鼻炎;睡前剥几瓣橘子吃,能化痰止咳。将1小瓶薄荷油置于枕头边,用漏气的瓶盖盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

五、夜卧桑菊枕。冬桑叶和秋菊可醒脑清目、治感冒,以其作枕芯,会使人头脑清新,愉快入眠,也能防治感冒。 S9B24038



君君问珍

短信热线:18950098614 健康Q群:24558502

## 什么情况下该洗牙

问:老是听说有朋友去洗牙,我想问一下,什么情况下要洗牙?

厦门市口腔医院口腔修复科肖云副主任医师:一般牙面上有牙结石就要及时清洗。牙齿被浸泡在唾液里面,唾液中的矿物质就不断沉积在牙面上形成牙结石。我们可以通过刷牙减缓牙结石的形成,却无法阻断形成牙石的趋势。所以,可以半年到一年做一次口腔检查,有牙石就及时清洗。

回音壁

13950152617:21日的

S9B24050

服务承诺

- 365天服务!
- 24小时内上门售后。
- 5件起订。

诚聘有经验、高素质的客服业务代表  
 + 欢迎设计咨询 欢迎同行来料加工!! +  
 高档西服/公司团体制服/酒店制服/保安制服/工作服  
 厦门曹什达服饰有限公司  
 业务热线:0592-5099808 13950088800 13666074096 13850086600  
 服务热线:0592-3890588 www.fuli-star.com 厂址:厦门同安  
 展厅及服务地址:厦门市湖里区华荣路60号欣华花园B座二楼

# 全国顶级骨关节专家 受聘中医院骨科顾问

商报记者 | 林艳  
 通讯员 | 黄琳 张旭灿

来自北京的两位全国顶级骨关节专家日前受聘为厦门市中医院骨科顾问,今后他们将指导中医院骨科更好地开展骨关节病的诊疗,同时,厦门的骨关节病患者也将能直接在本地享受全国顶级专家的诊治。

据介绍,目前厦门中医院骨科共有两个科室,其中厦门市中医院骨一科是福建省和厦门市中西医结合骨关节病重点建设专科。该科在髋关节、膝关节疾患的诊断治疗方面积累了大量经验,其中医、中西医结合诊疗取得了优良率高于90%的治疗效果。常规开展脊柱、髋关节、膝关节疾患外科手术,在股骨头缺血性坏死、膝关节炎、类风湿性关节炎、类风湿性关节炎的中西医结合治疗方面达到国内先进水平。在四肢骨与关节损伤运用手法整复,小夹板固定,丹、膏、丸、散药物应用等方面有独特之处,在闽南地区和东南亚有一定影响。

中医院骨二科以外科技术为主要治疗手段,2003年创立以来得到迅速发展,逐步形成了“以创伤为基础、脊柱



中医院院长陈进春(右)在给专家吕厚山(左)颁发聘书。

外科为重点、微创外科为品牌”专业特色学科。

据厦门市中医院院长陈进春介绍,此次聘请的两位专家都是全国顶级的骨关节专家。其中,吕厚山在国际骨关节病诊疗上享有一定的地位,他做过的骨关节置换手术数量称得上世界第一。“有了这两名专家的加盟,将能提高中医院骨科的诊疗技术,推动我们创建全国重点专科的工作,同时,也为广大厦门骨关节病患者造福。”陈进春说。

据中医院骨一科张建新主任医师介绍,能够聘请到这两位专家实属不易,经过陈进春院长及他多次拜访,最终才打动了两位专家。两位专家答应百忙之中每月抽空来指导一次,使厦门市乃至福建省骨关节患者能享受到全国顶级专家的服务。

另据厦门中医院骨伤科陈海鹏主任医师介绍,目前在厦门,类风湿关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎等风湿性疾病导致的关节疾患十分普遍,

很多老年人一旦患上这些关节疾病,生活就会受到很大的影响。中西医结合保守治疗在关节疾病治疗的早期能取得一定的效果,但是后期如果不进行关节置换手术,很多老年人就很难支撑下去,不仅生活质量大大降低,甚至会危及生命。陈海鹏认为,中医院骨科目前已具备了开展脊柱、髋关节、膝关节等骨关节外科手术的技术,今后在国际顶级骨关节病专家的指导下,骨关节外科手术会更精细。 S9B24051

## 相关新闻

### 置换关节 80岁老人获重生

商报讯(记者林艳 通讯员黄琳 张旭灿)11月20日,厦门市中医院为吕厚山和周殿阁两位骨关节专家举行了受聘仪式。一位80岁高龄的老太太特意赶到仪式现场祝贺。原来,她去年年底接受了吕厚山教授的手术治疗,如今已经完全告别了举步维艰的日子,获得了重生。

老太太告诉记者,去年12月之前,她一直在厦门进行膝关节保守治疗,但因为患风湿关节炎10年了,她的膝关节慢慢外翻,两条腿走起路来简直就是O型,上下楼梯几乎要爬,而且到后来保守治疗也已经无法缓解关节疼痛了。在厦门中医院骨科专家张建新主任的建议下,老太太前往北京接受了关节置换手术。

“手术4个月后,我就能自己从北京回来了。你看,现在我不但能轻松走路,双腿也能站直了,人都长高了,整个人就像获得了重生。”老太太开心地说。

吕厚山教授告诉记者,骨关节置换是近30年来骨科医学上进步最大的技术之一,目前已经能开展多部位的关节置换。20多年来的随访数据调查显示,这是一项比较成熟的医学技术。

#### 【专家名片】

吕厚山,北京大学关节病研究所所长,北京大学人民医院骨科教研室主任,关节病诊疗研究中心主任,骨外科学博士生导师、教授、主任医师。在人工关节置换技术及相关基础研究方面所做的工作处于国内领先水平,每年完成数百例人工关节置换术。他开展的人工膝关节置换病例,在手术难度、手术例数及治疗效果等方面均居国内领先地位。

周殿阁:医学博士,主任医师,硕士研究生导师。主要致力于各种关节疾病,如退行性骨性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等各种关节炎的临床治疗及基础研究。擅长人工髋、膝等关节置换手术及翻修术,擅长骨关节退行性疾病以及退行性脊柱疾病的非手术治疗。在膝关节置换领域,对膝关节置换手术的关键技术——软组织平衡有深入的研究。善于通过手术矫正因骨性关节炎、股骨头坏死、类风湿关节炎等风湿性疾病等导致的各种关节畸形,对膝外翻畸形的人工关节置换有独到的手术方法。 S9B24055