

# 春节期间多场讲座义诊

本报讯 (记者潘波 贺潇) 春节前后,北京积水潭医院、朝阳医院、妇产医院、回龙观医院等将举行多场讲座和义诊活动,方便患者了解和咨询相关疾病诊疗。

	讲座内容	时间	主讲人	地址
北京积水潭医院	流泪的新型诊疗方法	1月14日(周六)上午9:00	眼科主治医师杨光	积水潭医院四楼报告厅
	前列腺增生的诊治	1月14日(周六)上午10:30	泌尿科副主任医师何峰	
朝阳医院	分泌性中耳炎	1月11日(周三)9:30	耳鼻喉科王宏新	朝阳医院西区门诊大厅
	呼吸与睡眠	1月13日(周五)8:30		
	胰岛素的合理应用	1月14日(周六)8:30	内分泌科王永慧	朝阳医院西区职工食堂(义诊地点在西区门诊大厅)
	妊娠晚期相关知识	1月14日(周六)9:15		
气道异物	1月15日(周日)9:30	妇产科主治医师郭丽媛	朝阳医院西区职工食堂	
如何预防脑梗死	1月21日(周六)9:30			
北京妇产医院	麻风病防治	1月29日(周日)9:30	神经内科	朝阳医院西区门诊大厅
	产程中常见问题的处理	1月10日下午1:30		
	新生儿护理	1月12日下午1:30		
	分娩镇痛呼吸调整法	1月16日下午1:30		
	分娩镇痛	1月17日下午1:30		
	如何坐月子	1月19日下午1:30		
	母乳喂养	1月20日下午1:30		
	0-1岁婴儿保健	1月30日下午1:30		
准爸爸学习班	1月31日下午1:30			
北京回龙观医院	情感障碍系列讲座	1月13日下午2点	主任医师南振国	2号病房楼5层教室



新京报制图/顾乐晓

## 联合抗凝治疗有新进展

医药动态

本报讯 (记者贺潇) 近期发布的一项研究结果证实,在标准抗血小板治疗的基础上服用利伐沙班,将使急性冠脉综合征(ACS)患者的死亡率降低。此项研究结果已经在美国心脏协会学术会议上发布,并在《新英格兰医学杂志》上同期发表。

1月8日,拜耳医药保健有限公司发表声明称,美国食品药品监督管理局(FDA)已对该利伐沙班在急性冠脉综合征应用的审批开辟了“快速通道”。急性冠脉综合征是冠

心病的并发症,急性发作且致死率高。中国医学科学院阜外心血管病医院心内科首席专家、中国工程院院士高润霖表示,按照标准的双重抗血小板方法进行治疗后,急性冠脉综合征患者发生心血管事件的残余风险依然高达10%左右。“如果本研究资料能被应用到临床实践中,我们将很可能看到未来应用联合抗凝治疗的患者死亡率进一步降低。”

另外,研究还表明利伐沙班可以显著降低支架内血栓的发生率。

## 注射维生素K1可能过敏

本报讯 (记者潘波) 2011年12月26日,国家食品药品监督管理局发布第43期《药品不良反应信息通报》,通报了维生素K1注射液可能引起严重的过敏反应。

维生素K1注射液是国家基本药物,主要用于各种维K缺乏引起的出血性疾病的处理。国家药品

不良反应监测中心病例报告数据库显示,维生素K1注射液存在一定的安全隐患。国家药监局建议,医务人员在用药前应详细询问患者的过敏史,对维生素K1及注射液所含成分过敏者禁用,过敏体质者慎用。在给药期间应对患者密切观察,一旦出现过敏症状,立即停药并进行救治。

## 频繁按摩可能损伤肌肉

专家表示运动才是缓解肌肉酸痛的根本方法

本报讯 (记者潘波) 现在流行按摩,不爱运动的办公族、浑身酸痛的老年人,只要哪儿不太舒服就想“按按”。北京积水潭医院院长田伟提醒,按摩的确是一种有效的治疗,但频繁按摩只会损害肌肉。

田伟解释说,现代人的活动量和活动幅度小,肌肉组织比较薄弱。舒适的生活使得一部分人(如长时间使

用电脑)经常只做几个不太用力的动作,剧烈运动基本不做,因此大约只有20%的肌肉处于持续运动,80%的肌肉处于“休眠”状态。总是在运动的肌肉会产生挛缩、总是休眠的肌肉自然会萎缩,结果肌肉出现平衡紊乱,酸痛就会出现。

偶尔按摩可以在一定程度上缓解疼痛、解除疲劳,但是如果频繁按摩,这种反复

刺激会使人细小的肌肉纤维断裂。而肌肉纤维一旦断裂就不会再生,损害的部分会被疤痕组织替代,疤痕量越来越大,人的肉质也就越来越没有弹性,肌肉缺乏了活力,反而越容易变得酸痛,形成恶性循环。

田伟表示,只有经常进行身体各方向的运动,使所有的肌肉一起收缩锻炼,才是缓解肌肉酸痛的根本方

法。在锻炼时,应从自己比较熟悉的运动方式开始,因为经常做的运动,身体会比较适应。然后选择相对全面的运动,使全身各部位得以锻炼。

田伟还提醒说,不是运动越多就越好,一定要量力而行,并坚持不懈。过于劳累的运动会造成身体的伤害,也可能造成严重的心脑血管疾病。

## 植物性蛋白成分不同功能迥异

本报讯 (记者潘波) 研究表明,植物性食物对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益,因此,市场上出现越来越多的“补充植物性蛋白”的保健饮品。对此,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生提醒,

消费者需谨慎辨别。

马冠生说,构成植物蛋白质的某些多肽具有调节生物体生理功能的活性,被称为生物活性肽。国内外的研究表明,不同的生物活性肽具有不同的生物活性功能,如增强免疫、降血压抗氧化、

调节神经系统及促进矿物质吸收等功能。具体到植物性蛋白饮品的保健功效,一是要看它的成分,二是要看它的含量,而非非常关键的一点是,如果不属于保健食品,普通的饮品是不能进行功效声称的。

### ■ 简讯

近日,北京协和医院发表声明称,该院未在国内任何地区开设分院或连锁医院,没有任何形式的挂靠、合作、协作经营,也没有外派任何医务人员从事经营活动或到其他医疗机构坐诊。

(潘波)

寻医问诊



如果你有健康方面的烦恼或经验,欢迎来信,请说清楚年龄、性别、既往病史、是否经医生确诊及详细症状等。

发短信 移动用户发送内容至1065750078782010;联通用户发送JK+内容至13260428772(不另收信息费,收基本通信费)。

## 气候与化纤都可诱发哮喘

手机尾号2259:您好,我妈妈今年50岁了,哮喘已经20多年。每年的这个时候就会特别严重,早起和平时活动时都喘得很厉害。现在她经常感觉左肩及以下凉、麻,肚子也胀。请问该怎么办呢?

北京天坛医院呼吸科副主任医师党温斌:你好,冬季对于哮喘病人来说最主要的是要控制急性发作。因为冬季的气候条件对于哮喘病患者来说比较不利,无论是冬季高发的呼吸道感染还是干冷空气的

刺激都可能诱发哮喘发作。所以,有哮喘病史的患者应格外注意防寒保暖,特别要注意颈部的保暖。

在衣料的选择上,羊毛内衣、鸭绒背心、动物毛皮衣物及腈纶、涤纶等化学纤维衣料,易引起过敏、荨麻疹、哮喘发作,故哮喘病人的内衣以纯棉织品为宜,且要求面料光滑、柔软平整,衣服不宜过紧。哮喘患者的衣被、床上用品也应少用丝棉及羽绒制品。对流感疫苗不过敏者,可注射流感疫苗。

本报记者 贺潇

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

## 湖西岛：40多道工序酿造良心好醋

### 手工有机酿造香醋——“为人民服务 对人民负责”

在3000年前,中国人开始酿造醋,一种别致酸味早已流传数千年。如今手工制醋已经成为首批国家级非物质文化遗产,然而随着工业化自动化生产的普及,手工酿造技艺因其工序繁杂、效益低而退出历史舞台,机械化的“快”正在抵消手工之“慢”,工业化生产的醋相对没有了古法的韵味与味道。

2012年初,湖西岛有机农场与承袭中国香醋古法酿造工艺、传统老字号恒顺集团合作,开发出湖西岛牌手工有机酿造香醋,为消费者提供了真

正原汁原味、手工酿造的有机食醋。

何为有机醋?选料需纯正

近两年,食品安全事件频发,“食用醋”的安全问题也时有发生。醋里有乾坤,含有酒精、糖类的原料,经微生物发酵酿制而成;而配制食醋没有明显的甜、鲜、香的风味,且酸味刺激性大,长期食用含醋酸的食醋还会对人体的口腔、肠胃道造成一定影响。

2012年,湖西岛手工有机酿造食醋全新上市,遵循湖西有机食品“利薄不肯一丝偷工减料,货畅不敢半点疏忽懈怠”的经营理念,湖西岛手工有机酿造香醋精选湖西岛农场按中国传统稻鸭共生方式种植、经权威机构102项农药残留检测为零的有机大米为手工制醋的原料,以确保香醋天然纯正的品质。

古法酿制,良心保证

湖西岛有机醋从发酵到成

品,需要40多道工序,秉承中国传统古法工艺,采用独特的固态分层发酵工艺,经过酒精发酵、醋酸发酵、煎醋灭菌和长期陈酿四大过程,涵盖蒸米——制酒——制醋——淋醋——煎醋——陈酿等40多道工序,放土陶瓷罐内密封后露天存放,经过180天自然晾晒发酵,达到自然浓缩酯化增香的目的。

整个酿造过程无任何化学添加成分,香醋的香气、色泽均为优质有机稻谷自然发酵而成,采用微生物自然发



酵,使原料中的有益成分得以完好的保留,富含人体所需的氨基酸,营养价值高,口感酸而不涩,香而微甜,色浓味鲜,愈存愈醇,用于佐餐可有效提升菜肴的口味,只需几滴,便可口余留香,一款好醋也可以令人回味无穷。

你有多久没有品尝过真正的醋香,那种入口陶醉的感觉?几滴湖西岛有机醋能让你带回古代,在绵长悠远的味觉中,与历史中的侧影重逢。