

## D06 医药问诊



### 百人体验“赤足跑”

8月18日,被誉为“赤足跑圣经”的畅销书《Born to Run》迎来了中文简体版《天生就会跑》的新书首发式。100位来自北京的跑步爱好者参加了VFF赤足跑北京训练营,在首都体育学院田径场上体验了这种运动方式。

新京报记者 潘波

#### ■ 简讯

●8月13日,由中国医药协会、中国医院协会、北京市健康保障协会和慈铭体检集团联合发起的“第三届中国城市健康状况大调查”在京启动。此次健康状况调查的数据结果将汇总成《2012中国城市健康白皮书》,并将在10月27日举办的“第五届健康管理与健康保险高层论坛”中发布。

(张秀兰)

●近日,海峡两岸医药卫生交流协会心血管专业委员会发起了“千(县)万(医)工程”,计划在5年内,带领海峡两岸医药卫生交流协会心血管专业委员会的专家和医生,走遍河北、山西、

安徽、内蒙古、河南等21个省份1000个县,举行250场病例研讨会。项目得到赛诺菲集团的支持。(潘波)

●第72届美国糖尿病学会年会公布了一项在40多个国家进行的甘精胰岛素初始干预转归研究结果:来得时(甘精胰岛素)与标准治疗相比,降血糖治疗时低血糖事件发生率低,对心血管安全性无影响。使用甘精胰岛素也不会增加任何癌症罹患风险。(潘波)

●8月11日,首都医科大学宣武医院神经外科国际病区在北京和睦家医院成立,著名神经外科专家凌锋担任名誉主任。(潘波)

雅培益力佳 SR®  
GLUCERNA SR®

### 医学营养帮助控制血糖

糖尿病是一种终生性疾病,目前尚无根治办法。由于糖尿病人很容易并发其他慢性病,危及生命,因此要对糖尿病慢性并发症加强监测。凡有糖尿病的蛛丝马迹,如皮肤感觉异常、视力不佳、多尿、白内障等,就要及时去测定血糖,做到早期发现,早期诊断和早期治疗。综合调动饮食、运动、药物等手段,将血糖长期平稳地控制在正常或接近正常的水平。

对于糖尿病来说,预防胜于治疗。诱发糖尿病的因素很多,虽然有相当一些与遗传有关,但起关键作用的还是后天的生活和环境因素。不良的饮食习惯、运动过少、肥胖、大量饮酒、精神紧张等,都可能成为糖尿病的发病原因,因此及早预防胜于治疗。比如说把体重控制在正常水平,远离高脂肪饮食,避免过于肥胖。同时戒掉抽烟、过度喝酒的不良习惯。饮食上要合理分配,碳水化合物要以精制、富含可溶性维生素为好,脂肪占食物总热量的15%-20%,蛋白质占10%-15%,多吃蔬菜,避免或少用对糖代谢不利的药物。此外要多参加体育锻炼,中老年人还应定期做身体检查,如有高血压、高血脂和冠心病等问题必须积极治疗;定期检测血糖,重视餐后2小时进行血糖测定。

目前,已有医学营养治疗开始介入,帮助患者改善生活方式,雅培益力佳就是得到美国糖尿病学会、美国临床内分泌学会认可和推荐的专业营养方案。Glucerna SR(雅培益力佳 SR®)属MNT,即医学营养,这种专业的营养品可视为均衡饮食的替代品。益力佳包含28种营养素,提供维持人体健康所需的所有营养素。碳水化合物系统在身体内吸收慢,帮助患者控制血糖,产生饱腹感,继而使血糖达到平稳水准,防止病情快速发展,完全符合美国糖尿病学会的医学营养标准。适用于不能正常进食、食欲不振、需要补充能量和营养的人,吞咽困难时还可以管饲的方式服用。

### 东阿阿胶,一味食补良药

7月24日是“国际自我保健日”,今年的主题是“自我保健,善待自己。”世界自我药疗产业协会鼓励消费者,用自我保健产品来进行负责责任的自我药疗。

中医很早就认识到食物具有“养”和“疗”两方面的作用,故有“药食同源”之说。通过药膳饮食进补,可达到调理身体、强壮体魄的目的。

近年来,山东东阿阿胶股份有限公司致力于从“健康产品向健康服务”转型,在产品销售的同时,还向消费者提供养生、食疗等中医药健康解决方案,在消费者心中,东阿阿胶已成为食补中的一味良药。

#### 阿胶药膳 药食同源

《本草纲目》称赞阿胶为“补血圣药”,是补血之至尊,而另一功效就是滋阴安神。阿胶乃血肉有情之品,是滋阴润燥、填精生髓、填补人体生命活动的基础物质,比一般草药类调补作用更强。阿胶在临床上用途广泛,与不同药物配伍,在内科、妇科、外科都流传有很多经典良方。

民间更多是把阿胶作为养生保健为主,以治病为辅。比如在广州有一家餐厅,店内有一道菜,名叫阿胶乌鸡汤。店家此汤可补血、益气、养颜,是女人和老人的至爱,颇受欢迎。

药膳是由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效,又有食品美味,用以防病治病、强身益寿的特殊食品。

对于神经衰弱、失眠多梦的患者,宁心安神的东阿阿胶煲鸡蛋就是不错的选择。龙眼与东阿阿胶成汁相配伍,可治疗心悸失眠、头晕等症。江浙一带的产前妇女,多用东阿阿胶蒸鲤鱼来滋补,认为可以补血润肺。夏日炎炎,喝一碗东阿阿胶绿豆汤,可滋阴润燥,清凉去火。

北京中医药大学东直门医院教授、主任医师、博士生导师肖承棕不仅把祖传的道光年间阿胶捐给了东阿阿胶,而且总是把伴随自己一生的阿胶推荐给所有女人:女人由于有周期性失血的生理特点,而与血结下了不解之缘。伴随女人一生的经、孕、产、乳不同生理过程,女人一生都在失血耗血。阿胶具有滋阴润燥、补血止血之功,因而阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择,女人在不同年龄都可以根据情况,适当服用阿胶。这样不仅可以顺利地度过不同生理阶段,而且对保持容颜及身心健康都有一定裨益。

#### 阿胶进补 贵在坚持

我国现存最早的药学专著《神农本草经》称阿胶是本经上品,久服可“轻身益气”。适用于中医“治未病”,持续服用,效果显著。中国中医科学院中国医史文献研究所所长柳长青教授说:“阿胶不是一般意义的药,秉承自然之性炼制出的精华。特别是东阿阿胶系阿胶之珍品,选用天然饲养之驴皮,汲取东阿之水,得大师之技艺炼制而成。”

此外,阿胶作为食补良药,还可以炖排骨、熬粥、熬汤、做火锅底料,可以广泛应用在各种药膳食谱中。

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 王心



玉之光整形美容  
YUZHIGUANG AESTHETIC & PLASTIC HOSPITAL  
首尔—北京—成都

## 美白祛斑 今夏白起来

冰肌雪肤、洁白皓齿,14年玉之光中韩整形重磅力推的医学美肤季8月全面启动!

从未有过的大幅特价优惠体验,仅此一次,机会不容错过!

韩国超冰点脱毛至低280元、超声波洗牙58元、3D美白祛斑1500元……让你怦然心动的美白特价,中韩整形医学美肤专家亲诊,热门美肤亮齿任您选择!

活动预约 010-6489 9699

活动时间:2012年8月1日-31日

详情及更多优惠,请登录:www.bjygz.net

地址:北京市朝阳区北四环东路116号

## 玉之光8月美肤季

【8月美肤天天有特价,周周有优惠,热门美肤项目任您选择】



3D美白嫩肤: 1500元/次  
丹麦原装进口设备  
(Danish Dermatology Development)

冷光美白牙: 1280元/次  
30分钟冷光照射,明星美牙首选

AHA果酸美白: 1690元/次  
去除老化的角质层与黑斑打造白瓷肌

洗牙: 58元/次

雀斑: 2500元/次  
彻底祛斑 一次见效

脱腋毛: 280元/次  
超冰点脱毛:  
韩国最近引进,北京仅此一台

BOTOX除皱: 1800元/支  
有表情 没皱纹  
BOTOX瘦脸: 2000元/支

脱前臂毛: 800元/次  
脱小腿毛: 1000元/次

玻尿酸: 买1送1  
美丽无痕 女明星不老的秘密

祛眼袋: 3280元起