

关节微创外科中心再添新技术

# 关节镜下治疗色素沉着绒毛结节性滑膜炎

近日，县第一人民医院浙中微创医学中心关节外科中心成功开展一项新技术——关节镜下治疗右肩关节色素沉着绒毛结节性滑膜炎合并肩袖撕裂，该病例十分罕见，国内几乎无法找到可参考的文献，手术难度非常大。

接受手术的是一名女性患者，74岁，该患者右肩关节疼痛1年余，核磁共振提示滑膜异常增生，同时合并有肩袖撕裂，于最近就诊于县一院骨科。根据患者的疾病特点和影像资料，以贾雪峰主任医师为首的关节外科团队诊断讨论后，初步考虑为色素沉着绒毛结节性滑膜炎合并肩袖撕裂，决定在关节镜下手术。术中大量滑膜增生，以及含铁血黄素沉

着，确认为该病后，行滑膜清理、病灶清除及肩袖修补术，手术顺利，术后患者疼痛明显得到缓解，目前正在康复中。

色素沉着绒毛结节性滑膜炎，是以滑膜增生、关节大量积液、伴有骨侵蚀的一种滑膜炎，是一种相对罕见的疾病，1941年 Jaffe 对该病进行详细描述，病因不清。目前研究认为是滑膜炎性反应，尽管归属为良性肿瘤，但是病变为“恶性”增生，多发生于四肢大关节，以膝关节多见，也可发生于肩、髋、踝、肘关节等，可单关节发病，也可多关节发病，根据发病部位以及病变反复，本病分为局限性和弥漫性。主要症状为患病关节明显进行性肿胀，并伴有局部疼痛、压痛、活动受限，

治疗主要是滑膜切除术，并对已经侵蚀的软骨也要进行刮除。对于弥漫性滑膜炎，治疗的关键是彻底清理病变的滑膜组织，但是以往常规手术难以清理干净，通过关节镜下可以达到关节的全面清理，但需要术者具备良好的关节镜技术。该病例的成功治疗，证明了县一院关节镜技术已日趋成熟。  
(县一院关节外科)

双下沉 两提升  
“邵逸夫”专家在一医  
浙大邵逸夫医院武义分院协办

## 县中医院针灸科医师金妙青：针尖上“跳芭蕾”的中医人

提到县中医院针灸科金妙青医师，无论是患者还是家属，亦或是朋友同事，无不点头称赞，都说她是一位难得的好大夫。从1986年到现在，金医师凭着一针技艺，在医院开设了第一间针灸室，靠着钻研摸索，她把针灸这门技艺不断推广应用到康复治疗的新领域，创办了我县第一个康复科，并将中医技艺薪火相传。

她业精技高，宛如一个个穴位上跳芭蕾的超人。三十多年来，她为患者针灸无数，积累了丰富的实践经验，年轻医师确定穴位常常需要各种定位，而金医师往往能一针到“穴”。

多年来，她一直兢兢业业，刻苦钻研业务知识，每年外出交流，不断引进新技术，擅长应用针灸及中药治疗针灸科常见病、多发病、疑难杂症及对亚健康人

群的调养，并不断拓展针灸治疗范围，对内、外、妇、儿等各科的一些疾病都有神奇功效。

医院举办中医药适宜技术培训班，金医师会同医院医务部帮助基层卫生院开展中医药适宜技术、中医体质辨识技术推广，使这些身在乡村的医生能掌握简便易行的中医操作手法，推广中医药，方便百姓在基层就诊，发挥中医药简便廉验的作用。她最大的愿望就是多培养一些针灸方面的优秀人才和优秀团队，为人民群众的生命健康提供更有力的保障。

医院开展下乡义诊活动，每次都能见到金医师的身影，她热心细致地为每一位前来就诊的群众进行问诊检查，并详细解答群众在疾病诊治等方面的疑问，细心叮嘱患者要注意的禁忌事项。金医师始终用

爱心和热心对待每一位患者，不论贵贱亲疏，只要是病人，她都一视同仁，关心病人的痛苦和感受，尽自己最大的努力来满足患者的需求，减少病人的担忧。

从医三十年来，金医师对针灸治疗面瘫、中风后遗症、腰椎间盘突出治疗、骨性关节炎、骨质疏松症、慢性支气管炎、哮喘、小儿腹泻等疾病有独到的见解，收到较好的临床疗效。发挥针灸在“治未病”中的作用，“冬病夏治”收到很好的社会效益。

金妙青医师不仅通过自身精深的理论素养、高超的治疗技术和耐心细致的诊疗态度挽救着一个又一个病人，更以坚持不懈的努力提高着整个医院针灸方面的能力，不愧为一名德艺双馨的医者楷模。  
(钟华丽)



## 夏天养脾护胃 慎做7件事

从中医角度看，脾胃是“后天之本”，有受纳食物、消化和运输水谷，化出五味营养，以养全身和统摄血液等功能。夏天是养脾护胃的最佳时节，如果在夏天生活习惯不良，就很容易伤害脾胃，给身体带来不适。

### 1. 喝太多凉茶

喝凉茶是广东人的饮食习惯，近年来喝凉茶的习俗有向内地传播的趋势。专家表示，那些有内热、上火的人可以适当喝点性凉的中草药凉茶，如荷叶、菊花、金银花等，以达到“降火”的目的，但如果你脾胃虚寒，建议不要喝太多凉茶，特别是经期妇女、孕妇、幼儿等人群，喝凉茶更要谨慎。

### 2. 穿露腹装

夏日的街头上，我们常会看见许多时尚的姑娘穿露腹短上衣，这样虽然好看，却容易伤脾胃。夏天经常穿露腹装容易使肚脐及其背后的“神阙穴”遭受寒邪侵犯，进而伤害脾胃。所以在夏天我们应尽量少穿露腹装，特别是在睡觉的时候，一定要注意保暖，

将肚脐部位盖好。

### 3. 常吹空调

“夏天没有空调就活不了”。这是许多怕热人士的心声，为了让自己舒服，许多人在夏天都狂吹空调，上班呆在空调房里，回家同样打开空调享受。其实，这种贪凉的行为很容易导致外寒侵袭脾胃，进而出现腹泻、腹痛、感冒等症状。因此夏天要少呆在空调房里，应该多到大自然去，享受大自然给身体带来的凉爽。

### 4. 常吃凉拌菜

夏天炎热，许多人都不愿意去厨房烹饪食物，于是便老是以凉拌菜解决一日三餐。由于凉菜偏寒，如果经常吃凉拌菜是很容易伤害脾胃的，建议不管天气多热，吃饭时都应该吃点热的。

### 5. 无辣不欢

麻辣小龙虾、麻辣鸡翅、啤酒、烧烤等可谓是夏天的大红人，在夏天晚上的街头上，辛辣食物随处可见，人们吃得也不亦乐乎。虽说夏天吃点辣的食物有助于除湿、开胃，但无辣不欢，就特别容易刺激肠胃，引发胃火，使肠胃出现不适。因此，辣物应尽量少吃，出现上火症状时最好喝点降火的食物，如西瓜、苦瓜、绿豆汤等。

6. 熬夜  
夏天的黑夜比较长，加上夏天的夜里比较凉爽，人们喜欢熬夜加班、娱乐，特别是一些年轻人，甚至会为了玩乐而通宵。熬夜上阴，不仅会伤害脾胃，还可能累积五脏，进而引起阴虚、气虚等问题。夏天睡觉，最好在11点前上床，以使脾胃得到应有的“休息”。

### 7. 不吃主食

夏天里，人们胃口不好，经常不吃主食，常以面包、饼干、饮料等食物来充饥，甚至会饱一顿饿一顿。古人言：“五谷为养”，如果经常不吃主食，会使胃口差的情况越来越糟糕，进而伤害脾胃。因此，夏天不管多没有胃口，都不能不吃主食，如果感到胃口差，可以吃点山楂、泡菜等食物来帮助开胃。

(39健康网)

## 真正的美丽，是养出来的

“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，在那个没有高级化妆品、没有大型美容院的年代，后宫佳丽们依然美得像花儿一样，这种美超越年龄，让人羡慕。

可她们又如何留住青春、留住美丽？

一切的玄妙，就藏在她们那一道道养颜秘方中。你和美丽之间，只差一道养颜秘方！

### 1. 武则天为何能青春永驻（益母草）

女皇武则天执掌朝政数十年，虽然日理万机，但在美容护肤上却丝毫不敷衍，甚至对青春常驻有着无限渴望。一众御医为此多番研究，终于研制出“益母草泽面方”。据记载，武则天年老时皮肤依然细嫩如少女，可见这一泽面方功效显著，因而武则天亲切称之为“神仙玉女粉”。

益母草泽面方的制作极为考究：每年农历五月初五，到山间采集旺盛的全株益母草，草上不得沾有尘土。

经过晒干后，益母草被研磨成末过筛，加入水和面粉，调和成团，再晒干。然后用炉子以旺火煨烧，下面一层铺一层炭，中间一层放晒干药丸，上面一层盖一层炭。约半个时辰后，改用文火，慢慢煨制。一昼夜后，取出药丸使之凉透，用瓷钵将其研磨成粉，过筛之后，再研再筛，最后用精美瓷瓶装好备用。

### 2. 永和公主为何能成“美容大王”（白芷）

永和公主是唐肃宗的女儿，过着锦衣玉食生活的她，闲来没事就爱钻研各种美容之道与护肤秘诀，因而永和公主也有古代“美容大王”之称。宋代《太平圣惠方》就收录了她的两道秘方。

其一为洗面方：用鸡骨香90克，白芷、川芎、瓜蒌仁各150克，皂荚300克，大豆、赤小豆各250克，研磨筛尽，去筋去皮，制成药粉。洗脸时当洁面粉用，早晚各用一次。

其二为洗澡方：把热饭倒入冷水中浸泡五六天，取上层清水煮沸，放入已融化的鹿角和适量糯米，文火熬成粥，再把粥晒干，再把晒干

的粥和桃仁、杏仁、黑豆、白芷、白芍、白芨、白木、白茯苓、沉香、皂角、麝香一起捣成细末，密封保存。洗澡时取少量擦洗皮肤。

### 3. 杨贵妃为何能肤若凝脂（杏仁）

杨贵妃的美，让唐玄宗心神荡漾，让文人思如泉涌。白居易赞她“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，可见其貌美如花；白居易又赞她“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”，大抵只有光滑细嫩乃至吹弹可破的肌肤，才称得上“肤若凝脂”，可见其冰肌玉骨。

貌美如此，肤嫩如此，除了“天生丽质”以外，还与杨贵妃善用养颜秘方有关，其中最著名的当属以她名字命名的“杨太真红玉膏”。据记载，敷之能“令面红润泽，旬日后色如红玉”，美颜效果可见一斑。

红玉膏的制作方法如下：将杏仁、滑石、轻粉研成细末，在笼中蒸过，再加入少许龙脑、麝香，再用适量鸡蛋清调匀。

### 【寿仙谷中医馆名医坐诊】杭州

中医院内科、皮肤科专家俞圭田

毕业于浙江中医学院，先后师从郭诗英、余步卿两位名老中医，尽得两家医学精髓。从事中医内、外科临床、教学和科研工作四十余年，积累了丰富的内、外、妇、儿常见病诊疗经验。

尤其擅长中医内、外科结合辨证治疗皮肤病、乳腺病、周围血管病、甲状腺疾病、关节炎、颈腰椎疾病、慢性阑尾炎、慢性胆囊炎等疾病。在中西医结合治疗荨麻疹、痤疮、湿疹、带状疱疹、玫瑰糠疹、脱发、黄褐斑、银屑病等各类皮肤疾病方面更有独到的经验。

坐诊时间：7月7日 周五  
预约热线：  
0579-87698123, 18072393269  
地址：武义县商城路10号  
(商贸中心东侧)

养生生活  
寿仙谷药业协办电话：87622568

## 牙齿不齐危害多 矫正治疗要注意

每到暑假，许多家长都会带孩子去医院进行牙齿不齐的矫正治疗，那么牙齿矫正要注意哪些事项，牙齿不齐又有哪些危害呢？

第一，影响面容美观；第二，牙齿不齐容易导致刷牙刷不干净，容易长龋齿和牙石，影响牙齿和牙周健康；第三，因为上下咬合关系不好，会影响吃饭咀嚼功能下降，加重胃肠负担，从而影响身体健康；第四，牙齿不齐还会影响发音；第五，有些少年、儿童因为牙齿长得不好看，受到同学或小伙伴的嘲笑，因而变得自卑，影响心理健康。所以家长要关注孩子的牙齿健康，定期检查，给孩子一副整齐健康牙齿的同时，也带给了孩子自信。

一般来说，女孩子10至12岁、男孩子11至13岁进行牙齿矫正最好。因为此时孩子的颌面部发育仍处于生长发育的快速期，而牙齿矫正也需要利用颌面部生长发育的潜力，以确保牙齿移动及牙槽骨改建的效果达到最佳状态，从而取得完美的矫正效果。在临床中，有些家长担忧矫正治疗会造成将来牙齿松动，小孩会因为拔牙而损伤神经，甚至影响患者的智力等，这些都是不科学的。

口腔正畸学研究揭示：牙齿矫正是通过轻力诱导牙齿移动，是一种缓慢的生物性改建过程，被移动的牙齿一侧牙槽骨吸收，另一侧牙槽骨新生重建，最终使矫正后的牙齿重新定位长稳。牙齿矫正疗程因牙列不齐的严重程度不同而有差异，一般需要1.5至2.5年，每3至4周复诊一次。

对牙齿矫正患者的检查、诊断、制定科学合理的矫正计划，整个矫正过程都需要口腔正畸专科医师严谨的观察和思考，并不断采取相应的矫正手段，方能取得最终的完美效果。

☆温馨提示☆：就医应选择大型正规医院，保证治疗效果，避免给自己带来不必要的麻烦。  
(武义县口腔医院)

口腔保健小贴士  
县口腔医院协办  
电话：87674165 87674157