

# 中医院有个机器人“老中医”

## 我市首台“四诊仪”亮相,准确率90%以上

京江晚报讯 在手腕上绑一个脉搏感应器,然后对着一台带有高清数码相机的仪器伸伸舌头,拍张“大头照”,再完成问卷。这不是娱乐拍照,而是中医体检过程,只需15-20分钟,一份“量身定制”的中医体质辨识报告就会送到受检者手中。日前,市中医院率先全市引进的中医四诊仪正式投用,仪器除了模拟中医四诊,还在保健、治未病方面创出一条新路径。

日前,30岁的梁女士在市中医院治未病中心见识到这一“电子中医”带来的便捷。“平时经常困乏,感到浑身没劲,看西医没查出器质性问题,朋友建议我再做个中医体检看看。”在医生的

指引下,梁女士在电脑上完善了既往病史、家族史、生活习惯三大块百余条选项后,通过一台压力传感器和高清相机分别获取脉相、面相、舌相信息,信息采集完成后,医生依据中医基础理论四诊合参,并综合问卷内容,经计算机分析后,一份28页的体质辨识报告新鲜出炉,整个过程不到15分钟。

在梁女士的报告上,记者看到了除了传统的中医四诊信息,还有体质类型、易发疾病、体质得分、体质辨识等内容,并以此给出包括个性化饮食调养、运动、经穴养生、起居调适等全方位的调养建议。

市中医院主治医师吴绍波

告诉记者,该院率先全市引进的中医四诊仪,融合了大量现代科技成果和体质辨识信息,整合中医问诊、面诊、舌诊、脉诊,客观采集与分析数据,开展体质辨识、健康干预和调整建议,提供健康指导、慢病管理、预防保健等在内的各项中医技术服务。同时,收集的健康数据将记录在系统内,建立患者健康档案,方便长期对比,便于健康管理。

据了解,设备投用1个月来,已有300多人参与检查,准确率90%以上。更值得一提的是,经过四诊仪检查,配以膏方、丸剂等中药使用的患者,3个月体质转化率高达2.24%。

(景晓轶 杨冷)

## 入秋了,先把水喝足

进入秋天,出汗少了,让人感觉神清气爽;但秋燥的困扰也随之而来,皮肤和嘴唇脱皮、咽喉干、免疫力降低,稍有不慎就会呼吸道感染或换季感冒,整个人都感觉不好了。其实,秋季吃对饮食可以帮你防秋燥。

### 少量多次喝足水

秋天湿度降低,皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分。喝水是最直接的补水方法。中国居民膳食指南建议,成年体力劳动者女性每天饮水至少1500毫升,男性1700毫升。

需要提醒的是,喝水最好喝白开水,要少量多次,不要“牛饮”或等口渴了再喝。睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠;早晨喝点水可及时补水。

### 橙色蔬果缓干燥

不少蔬果含水量高达90%,也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性,从而缓解秋燥。另外,蔬果含有的番茄红素、

花青素、维生素C均有利于皮肤健康。

其实,燕麦、小米等粗粮的谷皮和糊粉层也富含有利于皮肤健康的B族维生素,建议多吃些杂粮饭或粥、杂粮豆浆或磨成全谷物。多吃粗粮不是说要拒绝白米白面,而是每天主食中粗粮的比例占1/3~1/2。

### 牛奶豆浆要多喝

牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质,最好每天喝上300毫升。喜欢喝豆浆的可以提前一夜淘洗好大豆放入豆浆机中,加好水,第二天起床后启动开关即可。

### 多喝粥也能防秋燥

前一天晚上把原料淘洗好放入电饭煲,加水,定好时间,第二天早上就可以喝到热乎乎的粥了。用高压锅45分钟就能做一锅汤,平时海带、山药、藕、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体。

### 坚果含锌助保湿

坚果富含不饱和脂肪酸,是合成细胞膜表面磷脂的原料。磷

脂充足,细胞中水分就不易流失。其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“油润”,更好锁住水分;另外,南瓜子、山核桃中的锌也可预防皮肤干燥。

建议每天吃一把原味的带壳坚果,以防摄入过多盐或糖。因不饱和脂肪酸易被氧化酸败,形成加速衰老、增加癌症风险的自由基,所以最好选择带壳的。

### 白色食物养肺好

肺喜润而恶燥,入秋后肺也最易出现不适,引起咳嗽多痰等问题,而中医上讲白色食物入肺,所以秋天多吃白色食物可防秋燥。

常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤;新鲜莲子可以直接吃,干莲子可以入粥;秋梨做汤更润肺;铁棍山药可以入粥,普通山药直接做菜。

镇江市疾控中心 王莹



## 近200名外语教师江科大“充电”

京江晚报讯 日前,江苏省高校青年外语教师培训基地第五期培训暨全国高校外语教学大赛微课比赛江苏省赛区决赛颁奖典礼在江科大举办,来自上海、江苏、安徽、河南、浙江等省市高校的青年外语教师近200人参加。

培训的主题为《从微课到在线开放课程:理论与实践》,江苏省高校外语教学研究会会长、东南大学教授李霄翔担任培训的总设计师,上海外国语大学前校长、国务院学位委员会外语学科评议组召集人、教育部社科委员会语言文学学部委员兼召集人戴炜栋教授作了

《外国语言文学国家级项目申报研究》的主旨报告,同青年教师共同探讨了高校外语教师的职业定位与发展、学术水平的提升和教学模式的改革。

江苏省高校青年外语教师培训基地成立于2016年9月,由江苏省高等学校外国语言文学研究会与上海外语教育出版社共同创建,设立于江苏科技大学外国语学院。

基地以“力邀名师担纲,聚焦外语课堂”为目标,已经成为青年教师成长的摇篮,成为江苏科技大学对外展示的窗口。

(王妍 古瑾)

## 新闻速递

■ 近日,由市禁毒办自编自创并由禁毒志愿者们自排自演的“新禁毒三字经”快板表演,获得江苏志愿服务展示交流会项目铜奖。

(印照群 何志斌)

■ 日前,镇江市理论界老前辈史隆存撰写的理论著作《和谐稳定与主流文化》由江苏人民出版社出版。

(裴伟 古瑾)

■ 日前,全国地市级疾控工作培训班在我市开班,培训班成员现场观摩了我市疾控和医疗结构工作开展情况。全市疾控信息化、“三位一体”疾病防治服务体系等经验做法获得好评。

(卫季萱 杨冷)

■ 日前,镇江新区工委宣传部党支部和姚桥镇石桥村党支部举行党建共建结对,并向石桥村赠送500册图书,今后两个支部将携手推进石桥村全民阅读。

(竺捷)

## 体彩中奖号码

大乐透(第17118期)  
中奖号码:2 7 16 20 33+3 11  
体彩“排列3”(第17275期)  
中奖号码:9 6 5  
体彩“排列5”(第17275期)  
中奖号码:9 6 5 8 3

## 福彩中奖号码

东方“6+1”(第17118期)  
中奖号码:4 0 9 8 4 7+马  
福彩“3D游戏”(第17275期)  
中奖号码:8 9 8  
福彩“15选5”(第17275期)  
中奖号码:1 3 5 7 9



# 江苏有线爱在金秋 透明消费全家无忧



## 60家庭套餐

(含收视费)

180多套高/标清专业4K节目 7天回看 不限次点播 互联网视频

天天VIP:     文广互动 ...

**订一送一**

高清(互动)机顶盒都能**免费点播**

国防军事、四海钓鱼...家中机顶盒都能**免费收看**

再**送: 20M广电宽带免费使用**

详询有线各营业厅

支付宝-生活缴费 互动节目介绍: 微信关注 jscnhd

江苏有线镇江分公司

客服热线: 96296