

# 孕前保健“三忌”

**忌抽烟、喝酒、喝咖啡和甜饮料：**众多研究表明，烟中的尼古丁和酒中的乙醇可以损害精子和卵子。抽烟、喝酒会导致低体重儿、弱智儿、流产及产后行动障碍。经常吸烟、饮酒的女性，一定要在戒烟、戒酒2-3个月后再考虑怀孕。另外，咖啡和甜饮料在一定程度上可改变女性体内雌、孕激素的比例，间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育，因此，女性孕前最好远离它们。

**忌“污染”和腌制食品：**尽量选用

新鲜天然食品，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的“污染”食品。水果要洗净后再食用，以避免农药残留。腌制食品虽然美味，但内含亚硝酸盐、苯丙芘等，对身体很不利。

**忌油炸、辛辣、高糖食物和垃圾食品：**女性若经常进食油炸、辛辣食物，不仅会影响到胎儿营养的供给，也会加重自身的身体不适，引起上火、便秘等症。高糖食物，常常会引起机体糖代谢紊乱，危害女性健康，还可造成胎儿



在母体内发育或代谢障碍。垃圾食物中含有的反式脂肪是女性受孕的隐形杀手，由于其能干扰激素的分泌，会降低女性怀孕的几率。(王永兰)

# 月子饭「四字经」



**精：**指量不宜过多。产后过量饮食只会让产妇在孕期体重增加的基础上进一步肥胖，对于产后的恢复并无益处。如果是母乳喂养的婴儿，母亲奶水很多，食量可以比孕期稍增，最多增加1/5的量。如果母亲的奶量正好够宝宝吃，则与孕期等量亦可。如果母亲没有奶水

或是不准备母乳喂养，食量和非孕期差不多就可以了。

**杂：**指食物品种多样化。产妇产后饮食虽有讲究，但忌口不宜过，荤素搭配还是很重要的。进食的品种越丰富，营养越平衡和全面。除了明确对身体无益的、吃后可能会过敏的食物外，荤素类的品种应尽量丰富多样。

**稀：**指水分要多一些。乳汁的分泌是产妇产后水的需要量增加的原因之一，此外，产妇产后大多出汗较多，体表的水分挥发也大于平时，因此，产妇产后饮食中的水分可以多一点，应多喝汤、牛奶、粥等。

**软：**指食物烧煮方式应以细软为主。产妇的饭要煮得软一点，少吃油炸的食物，少吃坚硬的带壳的食物。产妇由于生产体力透支，身体会有牙齿松动的情况，过硬的食物一方面对牙齿不好，另外一方面也不利于消化吸收。(王永兰)

# 冬季：食燕麦食品好处多

**增强血管壁弹性：**尽管燕麦所含热量较高，但不会引起发胖。冬季是脑出血和消化性溃疡出血的高发期，由于燕麦含有丰富的维生素P，因而对血管有保护作用，可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性。

**防血栓细胞凝集降血脂：**高血压、冠心病等疾病易受寒冷气候变化的影响，燕麦中含大量的黄酮类化合物，尤其富含芦丁，能促



进细胞增生和防止血细胞的凝集，还有降血脂、扩张冠状动脉、增强冠状动脉血流量等作用。

**加速糖代谢：**燕麦食品还是一种理想的降糖物质。临床观察发现，糖尿病人食用燕麦后，血糖、尿糖都有不同程度的下降，这与其中所含的铬元素有关，它能增强胰岛素的活性，加速糖代谢，促进脂肪和蛋白质的合成。(刘玉霞)

# 冬季：宝宝要吃胡萝卜

胡萝卜，含有多种营养成分，其中胡萝卜素含量较高。胡萝卜素进入人体后，在肠和肝脏可转变为维生素A，是膳食中维生素A的重要来源之一。维生素A有保护眼睛、促进生长发育、抵抗传染病的功能，是宝宝不可缺少的维生素。维生素A缺乏时皮肤干燥，呼吸道黏膜抵抗力低，宝宝易于感染，易患干眼病、夜盲、生长发育迟缓、骨髓、牙齿生长不良等症。

在给宝宝食用时，可把胡萝卜煮熟再捣碎成泥，这样吸收利用率比生吃提高四五倍。烹调胡萝卜时加上植物油，可大大提高胡萝卜素的吸收利用。(刘玉霞)



把胡萝卜切片、切丝油炒后，胡萝卜素的吸收利用率为79%，把胡萝卜切片油炸后，吸收利用率为81%，把胡萝卜切片和肉一同炖煮，吸收利用率高达95%。(刘玉霞)

# 肿瘤治疗理念的转变

□杨亚琴

近期，世界卫生组织继心脑血管、糖尿病、高血压等疾病之后，将肿瘤定义为慢性传染病，这就意味着肿瘤没那么可怕，恰当的干预治疗才是治疗肿瘤的正确轨道。

就目前而言，对恶性肿瘤最符合国情的、最理想的干预治疗是中西医结合微创技术。中医是“道”，需要潜心悟道。回归中医治疗疾病的本源，取药物的四气五味，恢复脏腑功能，驱除癌邪，这需要苦苦探求。微创技术是术，它需要的是高度责任心、经验的不断积累，方能达到局部控制的最佳疗效。近20年来，河南省中医院肿瘤科致力于以中医药为主治疗肿瘤，在综合干预治疗肿瘤方面积累了丰富的经验。

**干预治疗肿瘤——中医药**  
肿瘤属中医积证范畴，是人体长期阴阳失衡、脏腑功能失调、复加外邪侵袭的内扰外患的病理产物，“积”就如同滚雪球，越滚越大，治疗时就要改变“雪球”的内外环境；平衡阴阳，恢复脏腑功能，切断肿瘤形成之源。

辨治肿瘤首先要进行阴阳辨证，

阴阳辨证是诊治各种肿瘤之首务；其次是要牢固树立整体观念，全面调治脏腑功能。肿瘤形成决非一脏之病。气候、环境、“邪气”侵袭，人体脏腑受邪，进而脏腑功能失调，阴阳失和，气滞、血瘀、湿阻、痰凝应运而生，日积月累，积之乃成，耗气伤阴在所难免，阴亏阳竭，阴阳离决，终至生命终结。在整个过程中，脏腑功能失调，是其关键所在，调治脏腑功能，应贯彻治疗恶性肿瘤始终。

**干预治疗——微创技术**

微创技术并不追求根治，与中医药异曲同工。以改变肿瘤组织内环境而控制肿瘤的生长变化。微创技术内容极为丰富，如物理、化学因素等，其共同特点是直接攻击瘤体。河南省中医院肿瘤科先后开展了中药肿瘤内注射、腔内胃镜下食管内、气管镜下气管内、CT引导下肿瘤内微波治疗。微创治疗中的明星——“体内γ-刀”，以其精确定位、精确剂量、精确放疗的“三精”而优于其它微创疗法。

**肿瘤辨证分型研究**

1.脾胃阳虚 肺郁痰瘀 症候：肺部肿块，或咳嗽，痰多易

咯，色白，或痰中带血，色暗；或胸痛，闷痛，窒痛，口唇紫绀；或喘，喉间痰鸣，面色白或紫暗，冷汗不止；或发热，其热不扬，晨起或午后为甚；舌质紫暗或淡暗，苔白或厚腻；脉沉细无力或紧数，结代。

治法：温补脾胃，通阳化浊。

方药：桂附理中合橘萎薤白半夏汤。痰浊蕴肺为主者加千金苇茎汤；痰湿温阳为主者加三仁汤；瘀血阻络为主者加桃红四物汤；肺气郁闭宣降失司为主者加三子养亲汤。对症处理，随证加减。

2.肝肾阴虚 毒热蕴肺

症候：肺部肿块，或咳嗽，干咳无痰或少痰难咯，或咯血鲜红；或喘促不宁，面红耳赤，大汗不止；或发热，午后为甚；或胸痛，灼痛；舌质红降，无苔或少苔；脉细或滑数。

治法：滋补肝肾，润肺清热。

方药：一贯煎、六味地黄丸、二至丸合犀角地黄汤。肺阴虚为主者加百合固金汤；肺失宣降为主者加清肺汤；阴虚发热为主者加青蒿鳖甲汤；瘀毒阻络为主者加桃红四物汤。对症处理，随证加减。



**杨亚琴**，主任医师、教授、硕士研究生导师，河南省中医院肿瘤科主任，任中华医学会肿瘤分会委员，河南省中医、中西医结合肿瘤专业委员会副主任委员。  
擅长运用中医经方结合微创技术干预治疗各种恶性肿瘤。  
坐诊时间：周二全天，周五上午  
联系电话：0371-60905755  
13623826071  
网址：http://hnzyy.haodf.com

**医院简介：**河南省中医院(河南中医学院第二附属医院)是现代化综合性三级甲等中医院，是省医保、省离休医保、市医保(含居民医保)、铁路医保、区医保、新农合医疗保险的定点医院；拥有享受国务院特殊津贴的名老专家3人，全国名老中医5人，河南省首届名中医4人，正副主任医师180余人。该院开设床位1300张，脑病科、肿瘤科、心病科、骨伤科为国家级重点专科；急诊科为国家级中医、中西医结合急诊临床基地项目建设单位；肝胆脾胃科为河南省重点专科；心病科、肝胆脾胃科、骨伤科为河南省中医名科。

**科室简介：**河南省中医院肿瘤科是河南省唯一的国家级中医肿瘤重点专科。该科运用中医药、分子靶向、免疫、介入、微波、射频消融、粒子植入等多种方法综合治疗肿瘤，临床疗效确切，费用低廉。肺癌、食管癌、乳腺癌是纳入国家中医药管理局的重点优势病种。该科以中医学理论为依托，运用现代科技手段，在不同层次上开展了中医药抗癌、抗复发转移、减毒增效、抗肿瘤免疫反应、调控基因表达和细胞增殖周期等方面的研究，取得了丰硕的成果。该科主持、参与国家级和省部级科研课题30余项，并获得了多项省部级科研成果奖；发表论文200余篇，专著30余部，在国内学术界产生了显著的影响。

为方便参加新农合的农民朋友们就医和报销，河南省中医院已与濮阳市五县二区(濮阳县、台前县、南乐县、范县、清丰县、华龙区、高新区)、郑州市惠济区签订了新农合直补协议，凡以上地区参合农民在河南省中医院出院结算时可享受新农合直补待遇。

**医院地址：**郑州市东风路6号 **邮编：**450002  
**电话：**0371-60908829(医保科) 60905533(医务部) 60908747(挂号室) 118114(预约挂号)  
**乘车路线：**乘B20、2、64、28、K28、41、72、97、59、86、517路公交车到“省中医院站”下车。

# 孩子生病 试试中医绿色疗法

河南省中医院 李尤佳

孩子生病了，吃药、打针实在是一件非常麻烦的事。其实，给宝宝治病也有许多不用吃药、打针的中医绿色疗法。

河南省中医院儿科李玮主任医师介绍说，中医在治疗小儿疾病上有很多简便、廉的绿色疗法，孩子容易接受，父母也省心，自然很受家长欢迎。

**药浴：**主要治疗小儿外感发热。它是借助药力和热力，通过皮肤、黏膜作用于机体，促使腠理疏松、气血流畅，从而达到治疗疾病的目的。药浴的药液由中药配伍而成，包括柴胡、荆芥、青蒿、川芎等经皮吸收性良好的中药，具有疏风解表、发汗退热的功效。孩子高热，在服用退热药的同时进行药浴，会使药力发挥得更快。

**家长也可以在家里用这样的方法：**用艾叶60克(艾叶芳香，利于疏通腠理)，煎汤泡澡或泡脚，药液温度39~41摄氏度，如果泡脚，药液以浸到踝关节为度。每晚1次，每次10~20分钟。有的家长担心孩子正在发热，不敢给孩子洗澡，怕孩子受凉，其实这是个误区，只要房间温暖、洗澡时间适宜，洗澡对退烧治疗是很有好处的。

**穴位贴敷：**三伏天、三九天进行中药穴位贴敷治疗，主要针对孩子反复呼吸道感染、哮喘等呼吸道疾病。中药贴敷是根据孩子不同的体质和病情，进行科学辨证，再将调配好的中药用具有增强药物渗透作用的热性姜汁配出不同的药，选取不同的穴位进行贴敷，起到刺激穴位、提高孩子的免疫力的作用。其优点是药物不经胃肠道代谢，能有效保护孩子脆弱的脏腑，而且治疗方便。有些中医院针对儿童专门有3种贴敷方案，辨证用药，辨证取穴，针对性强。对体质偏寒的孩子，对体质偏热的孩子，哮喘和容易反复呼吸道的孩子，通过系统贴敷治疗可以调节体质，增强抵抗力。贴敷时间需根据患儿年龄及皮肤耐受程度而定，每次贴敷0.5~2小时。另外，皮肤容易过敏，皮肤有疾患的患儿不要用此方法。

贴敷期间，家长要注意不要让孩子吃太多食物，否则易引起积食，饮食要规律、清淡。如果天气太热也可以开空调，但温度最好保持在28摄氏度以上，不要让孩子频繁往返室内外；还要注意定时开窗通风。在贴敷

期间，出现皮肤轻微发红、起疱等是正常现象，但需仔细观察。如果水疱破溃，轻者可以自行涂抹百多邦之类的药膏，严重的要及时到医院接受治疗。1岁以下的孩子皮肤娇嫩，贴敷容易引起皮肤损伤，不建议采用此种疗法。

**耳压法：**人的耳朵穴位很多，可根据情况在耳处辨证取穴，如咽喉、气管、肺、大肠、脾、肾、内分泌等穴位。先将耳廓皮肤用75%酒精消毒，取0.4×0.4厘米方形胶布，中心贴1粒王不留行籽，对准耳穴贴压，用手轻按压或轻揉片刻，刺激穴位，同样可达到增强免疫力、防病的作用。

平时家长也可以轻揉孩子耳朵轮廓或耳垂。但耳穴按压不是专业的医生最好不要在家做，孩子耳皮薄，耳朵穴位也多，如果有需要还是要到医院去找医生。

**推拿疗法：**小儿推拿早在明清时就自成体系，患儿和家长均易于接受。推拿时只要治疗师根据病情辨证取穴正确、手法熟练、时间充足，就能取得好疗效。要求手法用力均匀、柔和、流畅、轻重适宜，宝宝皮肤嫩，需事先在手上蘸一些滑石粉，以起到滑润皮肤、增强功效的作用。在孩子有皮肤病、创伤出血、骨折等情况时不宜进行推拿治疗。每次15~30分钟。在应用中还需医生根据孩子的具体症状进行取穴按摩。

**小儿腹泻：**这是3岁以下的宝宝最容易得的病，最常见的是伤食泻，也就是大家常说的“吃着了”，因为宝宝的肠胃功能薄弱，如果喂养不当，极易损伤脾胃，造成腹泻。

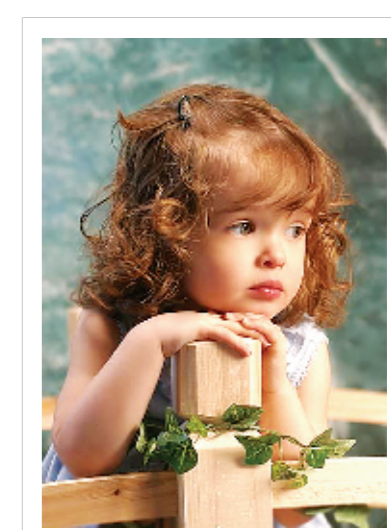
**天河水穴：**部位：宝宝手掌向上，从腕横纹中央到肘横纹。手法：用指腹从腕横纹中央推向肘横纹中央即可。

**清胃经穴：**部位：手心向上，大鱼际外侧赤白肉际处，从腕横纹到拇指根部。手法：用指腹从腕横纹推到拇指根部。

**运八卦穴：**部位：以宝宝手掌面为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径，画一圆圈，此圆为八卦穴。手法：四指在掌心顺时针方向自然化圈。

还有清补大肠穴、揉外劳宫、揉板门等穴位，需根据病情对症选穴。

**咳嗽：**咳嗽分几种症型，包括风寒、风热、痰湿，下面介绍一下临床上最常见的风寒咳嗽，包括鼻塞流涕、发



热头痛、怕冷等症状。

**八运八卦穴：**部位：分别指两个穴位，肝经穴：掌心向上，宝宝食指指尖到指根；肺经穴：掌心向上，宝宝无名指指尖到指根；手法：用右手握住宝宝其余三根手指，露出食指与无名指，用中指与无名指轻轻从指根部推到指尖。

**推四横纹穴：**部位：掌心向上，手掌四指的连掌的横纹，手法：左右来回推。

还有清补脾穴、揉二马穴等，需根据病情对症选穴。

**便秘：**分虚寒、实热便秘等症型。

**肝穴(同上)。**

**清胃经穴(同上)。**

**运八卦穴：**部位：以宝宝手掌面为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径，画一圆圈，此圆为八卦穴。手法：四指在掌心顺时针方向自然化圈。

还有清补大肠穴、揉外劳宫、揉板门等穴位，需根据病情对症选穴。

需要提醒的是，孩子为稚阳体质，发病后，病情变化快，再加上皮肤娇嫩，如果辨证不准、手法不对，不仅容易伤及皮肤，而且可能延误病情。因此，如非专业人员，孩子生病时，不建议在家自己按摩推拿，应及时到医院就诊。

□饮食保健

# 解决坐立不安的烦恼

——记郑州市第二人民医院肛肠外科主任王大璋



36岁的李女士是一名长期便秘患者，每日靠喝泻药、肛塞开塞露等解决排便问题。她曾经就診过多家医

院，吃了大量药物，但是都没有什么效果。她抱着试一试的心理来到郑州市第二人民医院肛肠外科就诊，该科主任王大璋为其做了一个疗程的生物反馈治疗，5天后排便明显好转。看到治疗效果这么好，她主动要求再做一个疗程，现在困扰她多年的排便问题得到了明显改善。

此外，王大璋主任还擅长PPH手术治疗各种痔。PPH是痔上黏膜环切钉合术的英文简称，最早产生于意大利，由新加坡传入我国，其机理为：使下垂的肛垫恢复到正常位置，从而解除痔发病的解剖基础，达到治疗效果。适用3度以上的内痔及混合痔。

**专家档案：**王大璋，副主任医师，郑州市第二人民医院肛肠科主任。在肛肠疾病的诊治和治疗方面积累了丰富的经验，能独立开展各类临床手术，包括PPH、直肠息肉的内镜下治疗、结肠癌的TME手术治疗等先进技术，运用先进的生物电阻抗肛肠治疗仪、结肠镜、肛门测压仪等设备，成功治愈了大量痔疮、肛瘘、肛裂、肛旁脓肿、肛管肿瘤患者，疗效显著。先后在国家级医学刊物上发表专业论文8篇，获得市级科技进步成果二等奖1项，在抗击非典期间获得“市级先进工作者”，被授予银质奖章。

**咨询电话：**13838067917  
**坐诊时间：**周一至周六 每天上午

# 妙术医身心

——记郑州市第二人民医院泌尿外科主任杨仲兴

泌尿外科手术也可以微创?近日商丘市的王女士成了受益者，手术后几乎看不到疤痕。

30多岁的王女士患严重的胃病及营养不良多年，经常不规则发热，体质消瘦。最近在当地医院检查发现患有左肾巨大铸型结石，直径约5厘米。考虑到患者体质较差，当地医院均不愿为她做开刀取石治疗。而且年轻的王女士也不想腹部留下疤痕。后来王女士的女婿打听到郑州市第二人民医院泌尿外科微创手术很有特色，便慕名前来。

检查查，王女士血压180/120毫米汞柱，且伴有贫血、低蛋白血症等，已不能耐受开放手术治疗。经全科讨论，泌尿外科主任杨仲兴决定采用治疗肾脏巨大铸型石的最新手术方法——经皮肾镜碎石术。该技术创伤小，只需在患者腰部切开一个约1厘米的伤口，但是对技术要求较高。经

皮肾镜碎石术，50分钟后结石被完全击碎取出，术后患者的高血压降至正常值，饮食增加，一周后痊愈出院，而且几乎没有留下任何疤痕。

像这样的微创手术，在该科已成为常规治疗方法，达该科手术的80%以上。

郑州市第二人民医院泌尿外科自成立以来，积极引进新技术、新设备，除常规开展肾癌根治术、膀胱肿瘤全切术、尿路畸形矫正术等开放手术外，重点开展泌尿微创手术，形成了以微创手术为特色的专业科室。科室还可开展经尿道前列腺等离子电切术、膀胱肿瘤电切术、经输尿管镜碎石术、经皮肾镜碎石术、尿道狭窄内切开术、腹腔镜下肾囊肿及肾上腺切除术等微创手术，帮助许多患者免除了开放手术带来的较大创伤。

**专家档案：**杨仲兴，副主任医师，郑州市第二人民医院泌尿外科主任，



河南省医学会微创泌尿外科专业委员会委员，河南省抗癌协会泌尿外科专业委员会委员。他从事泌尿外科专业20余年，擅长微创泌尿外科。在省内较早开展经尿道前列腺电切术、膀胱肿瘤电切术、输尿管镜下气压弹道或激光碎石术、经皮肾镜碎石术、输尿管软镜下激光碎石术、尿路狭窄内切开术等，完成微创手术4000余例，技术纯熟，经验丰富。

**联系电话：**13592595859  
**坐诊时间：**周三上午

**地址：**郑州市航海中路90号  
**乘车路线：**乘B1、B12路车到孙八寨或大学路站下车即到；乘4路、T3、Y803、Y804路车到航海路孙八寨下车即到。  
**温馨提示：**国家大型慈善医疗项目——卫生部“健康快车”，2011年3月将停靠郑州，免费为1000名贫困白内障患者实施手术，现开始接受报名、筛查。咨询电话：0371-68993277 66558098