

舌苔厚就是上火?



不一定!

的药物,如果盲目败火,反而会“引火烧身”,加重病情。

另一种舌苔厚腻的情况多见于脾、胃弱的小孩、老人,及久病或是大病初愈的患者。这些人由于气血亏损,消化功能比较弱,无法正常地消化吸收和排泄,导致了舌苔厚腻。中医把这类情况叫做“本虚标实”。如果把它也归之为“上火”,服用一些败火的药物,就会使原本虚弱的脾、胃功能乃至整个机体,在清热泻火药苦寒药性的重击之下出现更大的损耗。

怎样才能从舌苔上判断是否有火呢?

从中医理论上讲,在出现舌苔厚腻的同时,再伴有口苦、口臭、口腔溃疡、口渴,下焦的便秘或者小便黄赤、肛门灼热时,才是真正的“上火”。此时,患者就可以吃些“败火”的药物了。

初夏时节,小心“风疹”

进入夏季,天气闷热潮湿,正是皮肤病高发期。《金匱要略·中风历节篇》中说:“邪气中经,则身痒而瘾疹。”这里说的就是“风疹”病。

“风疹”的病因、病机不外乎3点:一、湿郁肌肤,复感风热或风寒,与湿相搏,郁于肌肤、皮毛、腠理之间而发病;二、由于肠胃积热,复感风邪,内不得疏泄,外不得透达,郁于皮毛、腠理之间而来;三、与个人身体素质有关,对鱼、

虾、蟹等食物过敏导致脾、胃不和,蕴湿生热,郁于肌肤引为本病。

所以,进入夏季,饮食调养宜以清爽、清淡的素食为主,常吃具有清利湿热作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等;忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物,如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹等各种海鲜及牛、羊、狗、鹅肉类等。

尿频是老年人常见病。老年人由于脏器衰弱,体质较差,肾阳不足,中气下陷,膀胱失约,导致尿频。尿频尤以夜间为甚,因而睡眠受扰,给一些老年人带来烦恼。

有些老年人因为尿频,甚至不敢走访亲友、外出旅游以及从事其他社交活动。笔者根据老年人的特点,结合临床经验,采用中药固肾缩小便的方法,治疗老年人尿频,效果颇佳,特介绍如下:
固肾缩尿方:益智仁10克,核桃仁30克,熟地30克,山萸肉20克,仙灵脾10克,金樱子15克,覆盆子10克,党参20克,炒枣仁10克,红枣10克。水煎服,每天1剂,每剂煎2次,早晚分服。若出现小便失禁,出而不觉,或夜间遗溺,可加桑螵蛸20克,升麻10克,以升阳固涩。
中成药方:金匱肾气丸或补中益

气丸(浓缩型)每次8丸,每天3次,开水送服。
注意事项:
一、在服药期间,不喝酒,不吃辣椒,傍晚少饮茶水。
二、平素可酌情吃猪肾、羊肾等。
三、取大枣、莲子、核桃、大米各适量,加水煮粥吃。
四、由于老年人体弱多病,体质较差,肾气多亏虚,服药难有速效,必须坚持守方服药,方可见功。

几招简单按摩方法 为你解除劳累和疼痛

搓额
每次左右轮流上下搓额头50下。经常搓额不仅可以清醒大脑,还可以延缓皱纹的产生。
搓耳
用手掌来回搓耳朵50下,通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康,并可以增强听力。
搓鼻
用双手指指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通,并可起到防治感冒和鼻炎的作用。
搓腹
先左手后右手轮流搓腹部各50下,具有促进消化、防止积食和便秘的作用。
搓腰
左右手掌分别在腰部两侧搓50下,可补肾壮腰和加固元气,还可以防治腰酸。
搓足
先用左手搓右足底50下,再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”,经常搓足底可以促进血液循环,激化和增强内分泌系统机能,增强人体的免疫力,并可增加足部的抗寒性。
捏跟腱
在床上用两手的拇指和食指的中节稍用力分别捏两个跟腱,以能耐受为度,每次捏20~30下即可。

勤洗手 常通风 晒衣服 吃熟食 饮开水 预防手足口病 牢记15字原则

对于手足口病,预防最为重要。家长应该如何操作,才能有效狙击手足口病呢?听听专家的建议:

- 一、首先家长要有一个良好的心态来面对它,切勿恐慌。事实证明,恐慌有时候会比病情本身更容易传染。
- 二、家长要教育孩子养成良好的个人卫生习惯和饮食习惯,如饭前、便后

洗手就是非常重要的。值得注意的是,很多家长外出时习惯用所谓的消毒湿巾来代替水清洁手部,这是很不科学的。家长还要注意,不要让孩子喝生水、吃生冷食品,剩饭剩菜要加热后再食用。

其他有发热或是出疹的儿童接触,减少被感染的几率。

四、家长要注意孩子的营养搭配,并让孩子休息好,适当地晒晒太阳,增强自身的免疫力。

总之,要预防手足口病,就要做到“勤洗手,常通风,晒衣服,吃熟食,饮开水”。



桃、李、杏不宜多吃

桃是一种营养价值很高的水果,含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B等成分。桃虽好吃,但不可多吃。常言“桃养人”是指食桃适度、恰到好处,拿桃子当饭吃很容易“上火”,严重的还会令人身上起疮。平时就有内火的人,更不宜多吃。



杏和李子吃多了,同样会让肠、胃难受,也就是俗语中说的“杏伤人”和“李子树下埋死人”的原因。中医认为,杏属于热性食物,有毒,吃多了会伤及筋骨,引起老病复发。

现代营养学则强调,鲜杏较强的酸性能使胃里的酸液激增,引起胃病;而李子属于寒性食物,多食会使人便秘,甚至发虚热,让胃、肠剧烈蠕动。脾、胃虚弱和肠、胃消化不良者应少吃。

夏天洗澡警惕心绞痛

专家介绍,临床上经常能遇到冠心病患者在洗澡时出现心绞痛的情况,尤以中老年人最为多见。其发生原因相当部分是由冠心病引起的。不少患者在休息后症状可缓解,所以这种情况很容易被忽略。因此,中老年人如果在洗澡时遇到胸部不适,必须高度重视,最好立即休息,停止一切活动。患有冠心病的中老年人如果遇到这种情况,应赶快于舌底含化一片硝酸甘油。如果症状很快缓解,可以稍后到医院就诊;如果病情加重,并伴有烦躁、出汗症状,应立即拨打急救电话,以便得到及时治疗。

整夜吹风扇当心面瘫

入夏后,面瘫患者增多。经询问,多有整夜吹风扇或空调的经历。面瘫不会对患者的生命和日常生活造成严重威胁,可一旦治疗效果不佳,患者会因表情功能的丧失而容貌受损。因此,对于“面瘫”的预防和治疗是不容忽视的。在夏季,面瘫多由睡眠时受凉引起。如果把空调的温度开得很低,就会导致神经组织缺血、水肿而致病。



如何看急诊

一、沉着镇静。就诊时千万不要惊慌,要尽量说清患者的情况。用语要简明扼要、重点突出,或者医生问什么就回答什么,切记在医生面前不要隐瞒真相,以免使医生抓不住重点而拖延了诊断时间或误导医生作出错误的判断。

二、不要急躁。不要不停地催促医生,更不要威胁医生,这样只会让医生产生紧张情绪,从而影响到他作出正确的诊断。

三、不要追问。在患者意识清醒的情况下,切忌在患者面前喊叫、哭闹,或者问医生“你看有危险吗”、“你看有救吗”等,以免使患者误解,从而出现紧张情绪和恐惧心理。这都有可能使患者原有的病情加重,对救治产生不良的影响。

四、及时决定。有时,医生除了告知家属患者病情外,还有可能给出几套救治方案供其选择,此时必须有一个拿主意的人作出果断的决定,因为按照现行的医疗制度,任何重大治疗措施必须家属同意或者签字后方可实施。所以,如果患者或家属不能及时作出决定,医生就无法实施治疗措施,就有可能延误最佳救治时机。



中医治疗股骨头坏死的3点认识

□张鑫杰

在治疗股骨头坏死中,中医学在髓关节保留与重建方面有独到之处。结合郑州中医骨伤病医院多年来对本病的诊疗经验,临床总结认为血虚、血瘀、肾虚为股骨头坏死的主要病机。

一、血虚
血虚是指体内血液不足,不能濡养脏腑、皮肉、筋骨而导致的病理变化。大量临床及研究证明,不论何种原因引起的股骨头坏死,最终都是由股骨头内血液循环障碍及供血不足引起的。因此,在股骨头坏死的中医辨证治疗中,要适当加一些补血药。同时,中医认为“血为气之母,气为血之帅,气行则血行”,在补血同时,可适当增加一些行气药,如川芎、香附、木香、青陈皮、香橼等。这样,血在气的推动下更容易达到病变部位。

二、血瘀
造成血瘀的原因可能是外伤后脉络破损,离经之血瘀积于肌肉、腠理而成;也可能是因气虚、气滞、血寒、血热、痰湿以及七情所伤;或因起居饮食失常,导致气机不畅,血瘀阻滞经脉,造成局部气血不畅通,使皮肤经脉肌肉失去营养,进而引起经



作用的中药是必不可缺少的。

三、肾虚
肾的主要功能是藏精主水。肾气、肾精充盈,气血才能充足,筋骨才能强盛。肾气、肾精亏虚,则气血无源,骨将失去濡养之本。股骨头坏死的发生、发展、转归,均与肾的虚实有关。股骨头坏死,或因病变日久损伤肾气,耗伤肾精,或因肾不化气,气血不足或瘀或虚,最终坏死。在股骨头坏死的病变中,肾气充足可以促进新骨生成,坏死修复。相反,如果肾气亏虚,坏死难修复,新骨难生,股骨头可能进而塌陷变形、碎裂。

肾虚是股骨头坏死的一个重要病机,是辨证治疗的重要方面。因此,补肾填精、强筋壮骨是必不可缺少的。或为肾阳虚,或为肝、肾阴虚,或为肾气虚,均与肾的虚衰有密切关系。在治疗中要分清属于哪一类型,或补肾壮阳,或滋补肝肾、肾,或补益肾气。使用中药治疗股骨头坏死时,补益肾气、活血化瘀、补肾壮骨同时进行往往能收到较好的疗效。当然,在治疗中要辨明病机,对证治疗,才能减轻患者的痛苦。

郑州中医骨伤病医院骨坏死科是医院重点科室、龙头科室之一。科室拥有医师14人,均有多年从事骨坏死治疗的经验与技术;护理人员16人,服务热情,视患者如亲人。科室设有床位140余张,病房环境优雅、温馨,设有套间、标间、两人间、三人间,内设卫生间、淋浴、电视、电话、网线、中央空调,可满足不同层次的患者需求。河南省骨科专家组

及郑州市骨科专家组多名教授、知名专家每周定期来院查房,对疑难病患者精心会诊,按照医院“抓管理、重疗效、优服务”九字方针,想患者所想,急患者所急。每年有数千名康复患者从这里重新走上工作、学习的岗位。
治愈一个患者,幸福一个家庭。郑州中医骨伤病医院骨坏死科全体医护人员竭诚为患者服务。

科室简介

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址:河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编:450016
电话:(0371)66728288 66728388 66728758 传真:(0371)66728358
网址:www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线:在火车站乘33路、B17路,市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

来自北京医疗队、国家食管癌早诊早治基地的系列报道(六) 坚持公益性 立足社会效益

□李太平



林州市肿瘤医院组织基层防癌知识培训班,以提高肿瘤防治水平,因为专家与学员们合影留念

作为一家公立医院,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)在其50余年的发展进程中,始终坚持以患者的利益、人民群众的健康为重,坚持公益性,立足社会效益,勇于承担社会责任,走出了一条患者信任、人民群众欢迎的良性发展道路。

食管癌综合防治工作是一项系统工程。彻底攻克食管癌疾病,需要一代又一代人的不懈努力。建院(所)初期,为了防治食管癌,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)的医务和科研人员跑遍了林州的村村寨寨,搞调查、搞普查,无私奉献,不计报酬。无论生活和工作条件多么艰苦,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)的科研工作者抱定一个信念——人民的医院是为人民服务的,为患者排忧解难是自己的责任!就是凭着这么一份责任心,科研人员攻克了一道道难关,在食管癌的综合防治工作中取得了一个又一个成绩,受到人民群众的欢迎。

50多年过去了,林州市肿瘤医院的医务和科研人员换了好几代,但是“艰苦创业、艰苦奋斗、坚持为患者、为社会服务”的宗旨没有变,医院的优良传统得到发扬光大。在市场经济的大潮中,林州市肿瘤医院(林州市食管

癌防治研究所)始终坚持正确的航向,坚持公益性,坚持社会效益第一的原则。他们承担多年的肿瘤登记、肿瘤普查、宣传等工作,不仅不赚一分钱,每年还要投入大笔资金。

在综合管理工作中,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)也始终坚持以社会效益为先的原则,取之于民、惠之于民,全部投入到食管癌医疗与科研中。直到现在,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)仍抽调精干的技术人员组成肿瘤筛查中心,坚持常年上山下乡、送医送药上门,为患者服务。

最近几年,周边省份的肿瘤患者都慕名来到林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)治疗。用老百姓的话讲就是:“这家医院实在、不坑人”。

正是坚持几十年实实在在地为患者服务,林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)才赢得了众多患者的信赖和欢迎。



林州市肿瘤医院组织医务人员下乡义诊

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地,是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者,报销2人单程路费,减免治疗费、住院费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址:林州市长安中路 邮编:456550
电话:(0372)6812524 6093011
传真:(0372)6812524 网址:www.lzzlly.com