

做到『三多一少』轻松告别便秘

本报记者 卜俊成

随着生活节奏的加快、工作压力的加大，加上长期久坐，便秘成为很多青年人的难言之隐。便秘发生以后，患者不仅会出现腹胀、食欲不振等症状，还会引起痔疮和出血，严重干扰患者正常的生活、工作。平时生活中，该如何预防便秘呢？河南省中医院肛肠科主任席作武主任医师提醒广大读者，只要注意生活细节，做到“三多一少”，就可以轻松摆脱便秘的困扰。席作武说，“三多一少”即多喝水、多运动、多食含纤维丰富的食物，少食辛辣刺激食物。多喝水，多吃含有充足水分的食物，能润泽肠道，软化粪便；多运动，可积极促进胃肠道蠕动，加快消化，促使排便；多吃含纤维丰富的蔬菜、水果、粗粮，如芹菜、萝卜、苹果、香蕉、玉米糝、大豆、高粱等，能促进肠道蠕动，促进排便；辛辣刺激食物，如羊肉、狗肉、驴肉、酒等要少食少饮，因为这些食物会刺激肠道黏膜，损害肠道功能。同时，还要有意识地培养排便习惯，建立排便反射。清晨刚起床和吃过早餐后是最好的排便时间，因为体位的变化和早饭对胃肠道蠕动的促进很有利于排便。排便时，最好不要看书，不要太用力，时间也别太长。两目自然闭合，放松心情，能使肛门括约肌松弛，利于大便排出。有了便意，要及时排便，若主观抑制便意，长期下去，会导致排便规律紊乱，久而久之就会形成习惯性便秘。

老年人长期便秘，当心直肠癌

本报记者 卜俊成

今年70多岁的李老先生总是排便困难，一般三四天才好不容易解下来一次。很多时候想排便却排不出来，即使排出来了，大便又干又硬，很是痛苦。这种症状伴随李老先生已经3年了，很多医院都给他诊断为便秘，可服用过治疗便秘的药，去不见明显好转。前不久，李老先生在老伴的陪同下找到河南省中医院肛肠科主任席作武主任医师诊治。经过认真检查，同时参考相关化验指标，席作武诊断李老先生的便秘是由直肠癌引起的。席作武说，很多老年人由于未养成按时排便的习惯，再加上平时体力活动少，随着年龄的增长，肠道消化功能减弱，或长期服用镇静剂、钙片、氢氧化铝等药物，很容易引起便秘。由这些原因引起的便秘，改变生活习惯或经过适当的药物治疗后，便秘的症状很快就会消失。但是由肠道癌引起的便秘，服用治疗便秘的药物，就很难起到疗效。临床上，肠道癌早期的患者会出现排便习惯改变、大便形状改变、便血等症状。因此，席作武提醒，40岁以上的中老年人当出现正常排便习惯改变、便秘、腹泻，便中带血或黏液，近期腹部持续胀气或隐痛，原因不明的进行性贫血、消瘦、乏力，腹部可触及肿块等症状时，应引起重视，及时到正规医院进行检查和治疗。

便秘的常见类型

- 一、功能性便秘：由于环境因素，造成大肠活动力老化的结果，只要消除原因即可治疗。二、暂时性便秘：因饮食、生活方式改变、精神紧张或烦恼，造成短时间的便秘。三、习惯性便秘：常常强忍便意、食用高度精致食品，或是常常使用灌肠剂，使大肠的运动能力降低，弹性失调，于是大便会积存在大肠中不往下排，形成习惯性便秘，又称弛缓性便秘，多数女性便秘属于此类。四、直肠性便秘：以老人居多，因为年纪的增加，肠黏膜的活性降低，即使有大便囤积，也不感有便意。五、痉挛性便秘：由于感情、情绪的变化或是精神压力所引起，脑力工作者居多，工作压力大，容易罹患这型便秘，大便一粒粒像羊大便一样。六、器质性便秘：肠子本身发生病变所造成的便秘，通常需要积极的药物或手术治疗。七、肠道阻塞型便秘：肠子发炎或有癌症，肠道会阻塞而形成便秘。此外，肠子被周围器官的肿瘤压扁，或是曾开刀造成粘连，也会导致便秘，必须经由粪便检查或大肠镜检查。八、先天肠道异常便秘：例如先天大肠缺少神经，造成结肠巨大症，大便囤积在此不会往下排，导致便秘。（据《南方日报》）

针灸治便秘

- 一、通便五仁粥 取芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖、炒)、甜杏仁各10克，粳米200克。将五仁混合碾碎，入粳米共煮稀粥。食用时，加白糖适量，每天早晚服用。滋养肝肾，润燥滑肠。适用于中老年人气虚血弱引起的习惯性便秘。二、米汤蜜蛋花 取热米汤1碗，蜂蜜20毫升，鸡蛋1个。先将鸡蛋打入碗中，加入蜂蜜后将鸡蛋搅匀成蛋浆，然后冲入热米汤，再加盖上15分钟即成，每天清晨煮早饭时冲服1次。三、芝麻粥 取黑芝麻10克，粳米250克，蜂蜜适量。先将芝麻仁放热锅内炒熟，再将粳米加入水煮到八成熟时，放入黑芝麻拌匀，再继续煮至成粥。每天2次，作早晚餐食用。四、针灸 取穴足三里(外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处)、中脘(位于脐上4寸处)、天枢(位于脐旁2寸)、大肠俞(位于人体腰部，第四腰椎棘突下，左右二指宽处)，行针刺，每天1次。五、推拿 患者仰卧，取中脘、大肠俞、三焦(位于第一腰椎，棘突下旁开1.5寸处)、足三里等穴推拿，促进肠蠕动。六、方药 生地黄、麦冬、大黄、厚朴、枳实各15克，玄参30克，老年患者加大云15克，水煎服，每天2~3次。（据《大众卫生报》）

治疗食指疼痛

濮阳市 张礼中

去年4月，患者刘某来笔者诊所就诊，主诉右手食指疼痛有3个月，食指不能伸直，伸则则疼痛厉害。笔者仔细检查后，排除了手指骨病的可能性。但是，患者的手指也未受过外伤。四诊合参，患者舌苔白，脉沉紧，寒象明显。寒为阴邪，其性凝滞，寒主收引，寒主疼痛，故患者食指疼痛不能伸直是因感寒而发。嘱其服中药治疗，患者嫌中药汤难喝而拒绝口服中药，同意用中药外洗。笔者为其开方：麻黄20克，白芍药30克，生甘草10克，鸡血藤30克，丁香20克，没药20克，当归20克，草乌10克，川乌10克，防风20克。水煎，外洗患处，先煎后洗，每天2次，一剂药用3天，然后更换新药再煎再洗。用药两剂，疼痛症状已经减轻大半，继用2剂以巩固疗效。前不久，笔者遇见这位患者，问其手指还疼不疼。患者说，用药缓解后，至今未痛，手指也能伸直了。综观全方，麻黄性辛温，发汗，可温散寒邪、通络止痛；白芍药性酸，可养血敛阴、柔筋止痛，甘草性甘平可缓急止痛，两者相伍可加强止痛效果；鸡血藤味微甘，性温，可行血活血止痛相伍，其柔筋止痛作用增强；乳香、没药活血止痛；防风性辛甘，微温，可祛风解表、胜湿、止痛、解痉。全方共奏祛风通络、柔筋止痛之功。

自拟方治玫瑰糠疹

玫瑰糠疹，在初起时先在身体某一部位发生1~2个约钱币大圆形红斑，一周后逐渐增多，密集或散在分布，疹色潮红，上覆较干燥细薄糠状鳞屑，一般在颈部以下、膝部以上躯干大腿处，且有不同程度的痒症。除皮损表现外，有口渴咽燥、舌质红、苔黄、脉数者，辨属上呼吸道感染后热邪未得及时清解，蕴于血分肌肤，兼感风邪而发。治宜凉血清热，疏风止痒。生地黄30克，牡丹皮10克，赤芍药10克，玄参15克，知母10克，天花粉10克，黄芩10克，山豆根10克，蝉蜕9克，牛蒡子9克，浮萍6克。若小便色黄加竹叶6克，大便干加大黄10克~12克，水煎服，每天一剂。生地黄味甘苦寒，可清热凉血滋阴；牡丹皮味苦性寒，可清热凉血；赤芍药味苦微寒，可凉血活血；玄参味苦咸微寒，可滋阴润燥、降火解毒；知母味苦性寒，可清热滋阴；天花粉味甘苦性寒，可清热生津；黄芩味苦性寒，可清热泻火；山豆根味苦性寒，可清热解毒利咽；蝉蜕味甘性寒，可疏风止痒；牛蒡子味苦性寒，可疏散风热；浮萍味辛性寒，可祛风止痒。全方具清热滋阴凉血、疏风止痒之良效，使皮疹得退。治疗期间，皮损未完全消退时，最好少洗澡或不洗澡，并忌食辛辣之物，以免影响疗效。（马建国 马龙）

克氏针刀微创治扳机指

手指屈指肌腱狭窄性腱鞘炎(又称扳机指)属骨伤科门诊一种常见疾患，多发生于中年女性，多见于拇指。一般门诊多采用打封闭针治疗，缺点是次数多、易于复发、不能解除狭窄。笔者在运用小针刀的基础上采用改制克氏针刀治疗该病，经多年随访观察疗效满意。一、治疗方 确定患指狭窄部位，用龙胆紫标记，局部常规碘酒、酒精消毒，以2%普鲁卡因2毫升局部麻醉。医者消毒右手拇、食、中指末节皮肤，戴无菌手套。局部麻醉两分钟，医者左手固定患指于伸直位，右手持无菌克氏针刀，刀刃与肌腱平行，针体和肌腱垂直抵于患处，稍加力刺破皮肤，进入肌腱膨大处，将狭窄的部位完全切开。嘱患者伸屈手指活动正常后，拔出克氏针刀，压迫片刻止血，无菌敷料封闭针孔。二、针刀制作 取1根直径2.5毫米的克氏针，将针的一端放在电动砂轮磨成刀刃，另一端弯曲成刀把状，方向须与刀刃一致，针长15毫米。三、适应证 凡手指有扳机样动作及弹响，硬结压痛明显，经非手术治疗(包括封闭、药物、按摩)无效，可视为针刀手术适应证。（郭中华）

冬病夏治应辨别体质

冬病夏治对哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、慢性腹泻、风湿性关节炎、过敏性鼻炎等病有着肯定的疗效。三伏天穴位敷贴因方法简便、无长期服药之苦、价格低廉等优势受到患者的青睐，但是适应的人群是处于疾病缓解期或稳定期，而不是在急性发作期；体质偏于气虚或阳虚，阴虚体质者则不宜。比如哮喘之气虚者，临床缓解期通常表现为气短声低，怕风，容易感冒、打喷嚏，常因气候变化或劳累后复发哮喘；阳虚者则见怕冷、疲倦、易感冒、面白无华、夜尿多等症状。有些病人可能临床症状不明显，但是有经验的中医医师可以通过切脉观舌辨其体质。气虚、阳虚患者体内正气不足，伴有宿痰停留，每因外界的变化而诱发哮喘。通过在三伏天阳气正旺之时进行穴位敷贴，能振奋阳气，提高免疫力，清除宿痰，从而达到冬季减少哮喘发作次数甚至根治的疗效。这类病人是三伏天穴位敷贴治疗的适宜人群。肺肾阴虚者则不是三伏天敷贴治疗的适宜人群。这些患者临床常表现为：喘促乏力，干咳少痰，痰黏难咯，面色潮红，口咽干燥，手足心热，舌质红干，脉细数。如果采用三伏天穴位敷贴，不光效果不好，反而有可能导致痰液更难咳出从而迁延难愈，可采取诸如内服汤药等其他疗法。（李丽 李宝华）

编辑信箱(医学类专业): bujunch123@126.com

儿童“歪脖子”或因斜视

本报讯 乔当归 通讯员 李霞



“俺孩子有个坏毛病，不管看书、写作业或看电视老爱歪着脖子偏着头，说他很多次都改不了，到医院做了颈椎矫正也无济于事，真不知道该怎么办？”见小刚刚妈妈满脸愁容的表情，南阳市眼科医院斜视弱视病区主任医师牛贺平给出这样的解释，事实上，孩子老爱歪脖子，问题不一定在脖子上，也许是眼睛的问题。儿童老爱歪脖子有可能是斜视造成的。牛贺平告诉记者，斜视是造成儿童歪脖子的主要原因之一。由斜视造成的歪脖子现象，临床上称之为代偿头位，又叫眼性斜颈，它不同于外科斜颈，针对颈椎进行治疗是无效的。正常人的两个眼睛是平行的，看见的物体可以聚在一个点上。倘若孩子患有眼肌麻痹性斜视，两只眼球一高一低，眼中的物体也会随之呈现一高一低两个影像，临床上称之为复视。为了纠正复视看清东西，孩子不得不歪着脖子偏着头，此时异常的头位正好代偿了眼睛运动的缺陷，使麻痹的眼肌放松，保持了双眼视轴的平衡。此时，倘若强行纠正偏斜的头位，孩子眼中又会出现两个影像，反而看不真切，这也正是家长口中“屡教不改”的原因。歪着脖子虽然使视轴平衡了，获得了较佳的视力，但长期的代偿头位也会使儿童发育中的骨骼、面颊、脊柱随之发生异常，即便手术把斜视治好了，也容易留下脸部不对称、颈椎侧弯、下颌骨发育畸形等后遗症。故家长若发现孩子老爱歪着脖子看东西且“屡教不改”，则需要带孩子到眼科检查是否有斜视，如果有斜视的话，应尽早治疗。因为，斜视的最佳矫治时机在斜视尚未影响视觉功能之前，才能收到较好的疗效。儿童的视觉发育是一个相当长的过程。牛贺平说，孩子3岁之前是视觉发育的关键时期，而9岁以前是视觉发育的敏感期。在视觉发育敏感期，来自外界的视觉干扰很容易导致视觉发育的异常，因此在这个时期要特别注意保护眼睛。也正是基于此原因，任何视觉发育障碍也只能在这个时间段才能治愈，故矫治斜视及其所引起的视觉功能障碍需在视觉发育敏感期之前进行，过期则疗效相对较差。

心梗并非都胸痛

山东莱阳 宋丽华

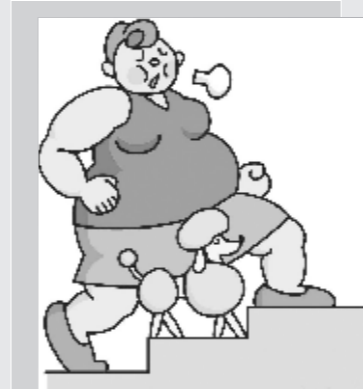
前些日子马大爷在女儿家吃晚饭时，突然感觉肚子不舒服，紧接着就呕吐，随后又想大便，到卫生间去发现腹泻，马大爷的女儿一看大事不好，以为马大爷得了急性胃肠炎，紧急送医。经医生诊断，原来马大爷得的不是急性胃肠炎，而是可怕的急性下壁心肌梗死。提到心肌梗死，不少人想到胸痛。确实，在心肌梗死发病时，常有剧烈的左胸痛，但如果以为心肌梗死必有胸痛，那可会上医院的“当”。临床观察发现，老年人发生心肌梗死时大多数无痛感，原因是老年人痛觉反应降低，也可能是冠状动脉闭塞逐渐发生，侧支循环较好的原因。无痛性心肌梗死症状不典型，并发症多，容易误诊、漏诊，死亡率较高。在此提醒老年朋友，当出现以下症状时，应及时到医院就诊，以免延误病情。一、近期经常出现心慌、气短，胸部发沉以及原因不明的血压下降、晕厥或抽搐等。二、阵发性呼吸困难、气短，不能平卧，剧烈咳嗽，咳白黏痰或粉红色泡沫痰。三、突然出现心慌、恶心、口唇苍白或青紫、出冷汗、四肢发凉、精神萎靡、脉搏微弱等症状。四、少数老年人可出现类似卒中的症状，如神志不清、半身麻木、语言不利等。此外，一旦怀疑患者是心肌梗死，应就地马上抢救，同时与最近的医院或急救中心联系。注意：别随意搬动患者或陪同患者步行到医院就诊，因为患者任何身体活动都有可能卒发死亡。误区六：老人出现的穴位刺激能获得较好的疗效。取穴：天枢、中脘、丰隆、水分、大横、带脉、阿是穴(脂肪肥厚处)。常规消毒局部皮肤，镊取一段约1~2厘米长、已消毒的羊肠线，放置在腰椎穿刺针管的前端，后接针芯，左

老人牙齿保健的六大误区

开封市 马文斌

口腔专家在临床中发现，在日常生活中，有六大护牙健齿的错误观念在困扰着老年人。要科学地保护牙齿，切勿陷入这几种误区。误区一：老人牙齿松动脱落是自然现象，防也无力，治也无益。大多数老年人的牙齿松动脱落是由牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的，只要这些病得到预防和治疗，就会延缓脱落的年限。误区二：牙齿过度磨损就会破坏掉牙外层的牙釉质。牙齿磨损严重，会造成牙齿向前移位或脸型改变，并引起耳旁的颞颌关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以，老人的牙齿应特别避免磨损。误区三：很多高龄老人至今没有刷牙习惯。其实，正确的刷牙既有牙刷的机械刷洁作用，又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用。可有效地防止菌斑和牙石的形成。误区四：只要坚持刷牙，就没必要洗牙了。刷牙并不能完全代替洗牙，饮食可在牙面上留下痕迹，经细菌作用形成牙垢，单靠每天早晚刷牙是难以清除干净的。误区五：有些人认为，年纪大了，缺几颗牙是正常的。缺了牙也不想镶假牙，怕麻烦花钱多，缺就让它空缺吧。这样下去害处很多，它会明显降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收，加快邻牙松动脱落。镶上假牙可助你消除缺陷，恢复牙齿功能，并稳定邻近的牙齿。误区六：老人抽烟、喝茶沉积的黄牙黑牙无法变白。目前的牙齿美容已经达到相当的水平，吸烟、喝茶、喝咖啡等形成着色性污垢使牙表面变色，容易去除，即使四环素牙等牙体变色也有办法将其改变。同时，牙齿美白不仅仅是为了美容，也是牙齿保健和牙病防治的重要措施。

穴位埋线治肥胖



单纯性肥胖是一种慢性代谢性疾病，是因机体在饮食不节、摄食肥胖等因素的作用下，脏腑功能失调，导致水湿、痰浊、瘀热等病理产物堆积体内所致。笔者以健运脾胃、化痰消滞法为则，选取穴位进行针刺埋线，配合中药内服治疗单纯性肥胖，常能获得较好的疗效。取穴：天枢、中脘、丰隆、水分、大横、带脉、阿是穴(脂肪肥厚处)。常规消毒局部皮肤，镊取一段约1~2厘米长、已消毒的羊肠线，放置在腰椎穿刺针管的前端，后接针芯，左拇指食指绷紧或捏起进针部位皮肤，右手持针，刺入到所需的深度；当出现针感后，边推针芯，边退针管，将羊肠线埋植在穴位的皮下组织或肌层内，针孔处敷盖消毒纱布。10天一次，3次为一个疗程。内服中药茯苓皮15克、姜皮15克、陈皮15克、泽泻15克。患者平时不宜进食辛辣刺激食物，生活起居需有规律。肥胖症治疗方法较多，但不少方法周期长、易于反复，患者常因不能坚持而导致治疗失败。采取埋线疗法是根据中医理论，利用羊肠线在穴位内产生持久的穴位刺激而发挥疗效。在实践中，选取脾胃经和任脉上有健脾利胃作用的穴位进行埋线，可有效控制食欲，增加肠道排泄，减少吸收，进而达到同时治疗肥胖症的目的。（胡文颖 郝燕）

中药面膜治黄褐斑

黄褐斑是一种后天性黑色素沉着过度性皮肤病。皮损为淡褐色、深褐色或黑褐色斑片，其境界清晰，边缘常不整，形如地图或蝴蝶，对称分布于面部，表面光滑，无鳞屑，无自觉症状，常于日晒后加重。黄褐斑常见于妇女，从青春期到绝经期均可发生。如发生于孕妇，称妊娠性黄褐斑，可于分娩后逐渐消失，无需治疗。黄褐斑的病因病机较复杂，多与肝、脾、肾功能失调、胞宫失常及冲任损伤，导致气血不调、精血不能上荣于面(虚证)或痰浊瘀滞聚于面(实证)而发病。临床治疗除辨证施治内服中药外，辅以中药面膜外治，疗效颇佳。中药面膜方：白芍药、白芷、白茯苓、白菊花、白及、白僵蚕、白鲜皮、丹参、牡丹皮。上药等量共同粉粹过100目筛，装入干燥瓶中贮存备用。用法：取上述药粉30克，加入珍珠粉10克，加适量蜂蜜和白醋，调成糊状，涂于患处，保留20~30分钟，清水洗去，每天1~2次，20日为一个疗程。方中白菊花清热解毒；白芷、白茯苓、白鲜皮解毒燥湿；白及、白僵蚕、白芍药、丹参、牡丹皮凉血活血，祛瘀生新。《本草新编》曰白僵蚕“去皮肤诸风，能灭黑干及诸疮痕”，《中华本草》曰白芷“去斑痕”(指黄褐斑)；《海药本草》曰珍珠粉“解毒生肌”；现代药理学研究认为，白芍药、白茯苓两者均有抗炎、解毒、增强机体免疫机能的作用，丹参有促进组织修复及再生作用。瘀去则新生，毒热解除了，机体抵抗力增强了，则斑无形可依。方中大多为白色药物，可达到“以白养白”之效。爱美的女性即使脸上无斑，也可用此方作日常保养用，一周一次，可达美白养颜预防黄褐斑之功效。同时应避免日晒或紫外线照射，保持精神舒畅、大便通调。（韩又云 叶红）

伏天针刺治关节炎效果好

风湿性关节炎、类风湿等疾病多在阴冷、潮湿、寒冷的冬季复发，中医认为这类疾病是感受风寒湿邪，加上机体抵抗力低下引起的。在伏天，针灸治疗其效果更好一些。在伏天，人体腠理疏松，毛孔完全松开，此时进行针刺穴位治疗，易发散、易去邪、易疏泄，扶正祛邪的效果最好。整个伏天都可治疗，二伏天治疗效果最好，隔天治疗1次。一般治疗2个星期至1个月左右，就可明显减轻症状，降低冬天的复发率。部分患者坚持数年基本能够临床痊愈。此外，针刺对咳嗽、支气管哮喘、腰痛、咳嗽、反复性呼吸系统等疾病都有较好的治疗效果。（郭庆伟）

