

# 酷暑注意防三病



“赤日炎炎似火烧”，在大热天里，要做到身心健康、精力充沛，除了防暑降温外，还要充分注意防止常见而易被忽略的3种疾病——卒中、阴暑、寒湿。

### 一防卒中

如今，中暑病例数相对下降，而夏天卒中的发病率却升高，甚至高于冬天。

研究资料指出，高温天人体的血流量比正常时高出3~4倍。如果老年人本来就有动脉硬化，血管韧度减低，脆弱的血管经不起快速血流的冲击，一旦血管破裂，就会发生卒中。既可以表现为脑卒中，也可以表现为眼底动脉破裂的眼卒中，或耳部毛细血管破裂突发性耳聋的耳卒中。

有些老人由于味觉减退，有脱水状况，却不觉得口渴，故大汗后没有及

时补充水分。由于水分补充不足，血容量不足和血黏度增高，从而产生脑梗死。

因此，夏季老人要坚持服药，及时补水，及时调节居室温度，预防卒中。

### 二防阴暑

暑热致病固然常见，而盛夏里因贪凉致病的也不在少数。以中暑为例，大多因环境气温过高致人体不能适应，这仅仅是中暑的一种，中医学称之为阳暑。而另一种称之为阴暑的发病率正日益增多，而且没有引起应有的重视。

明代大医学家张景岳在《景岳全书》中这样描述：“阴暑者，因暑热而受寒也，凡人之畏暑贪凉，不避寒湿，或于深堂大厦，或于风地树荫，或以乍热乍寒之时，不近衣被，以致寒邪袭身，形拘急、肢体酸疼等。此以暑月受寒，故名阴暑，即伤寒也。”这里讲的伤寒，是指被寒邪所伤害之意。

在夏季里经常有身热头痛、无汗怕冷、关节酸痛、大便稀薄的阴暑患者到医院就诊，这主要由过于贪凉所致。阴暑患者有时会发高热，来势凶猛，此时人体的体温调节功能发生障碍，清热解暑药或抗生素毫无用处，必须采用散寒化湿解表的方法，重者应及时到医院救治。

因此，夏天注意不贪凉，避寒气，以免发生阴暑。

### 三防寒湿

中医把关节疼痛麻木称为痹，中医认为“风寒湿三气杂至，合而为痹”。夏天，人们在室温过低的场所工作，或颈肩被空调电扇猛吹受凉，以致颈肩部受风寒湿邪侵袭，颈部肌肉僵直酸痛。或在阴寒潮湿的环境下逗留时间过长，寒湿之邪侵犯肩、肘、膝关节，引起肩、肘、膝关节病变。

有些年轻女性夏天喜穿露脐衫，又嗜食冷饮，易出现大便溏薄、口腻、食欲减退等症，中医称之为寒湿困脾胃，也是夏季常见的寒湿性疾病。

因此，夏季虽热，不要清凉湿润太过，反成寒湿疾病。（钱振兴）

# 针刺拔罐治蚊虫叮咬过敏

山西省洪洞县 蔡晓刚



夏秋之际，最烦人的事莫过于蚊虫叮咬。一旦被蚊虫叮咬，人们会出现不同程度的痒痛、刺痛、灼痛，还会出现水肿性丘疹、红斑、丘疱疹、脓点、风团等。皮肤不好者，症状更加严重，常会因用手抓挠后出现皮肤破溃、感染化脓留下瘢痕。医学上统称这些表现为“虫咬性皮炎”，又称“丘疹性荨麻疹”。针刺拔罐可有效减轻蚊虫叮咬引起的痒痛。

患者自然闭合双眼，全身放松，取舒适体位，将蚊虫叮咬部充分暴露。医生左手拇指、食指自然放于叮咬处，并向两旁撑开蚊虫叮咬处皮肤。消毒后，手持小号三棱针（亦可用消毒后的缝针、采血针等），对准叮咬部位快速点刺3~6下。用95%的酒精棉球点刺处（便于血液顺利外泄）施行拔罐，并留罐10分钟。起罐后，将血迹拭干净，并常规消毒。

如果叮咬的是手指、足趾这些肌肉组织少、不易拔罐的部位，可以在蚊虫叮咬部近心端系止血带，消毒后用小号三棱针（亦可用消毒后的缝针、采血针等）对准叮咬局部快速点刺3~6下。局部消毒后，医生用双手拇指、食指分别由近心端向远心端挤压，尽可能地使颜色较深的瘀血外泄，直至变为鲜红色为佳。挤压时，可用95%的酒精反复擦拭拭刺处。完毕后，将止血带解除、血迹拭干净后，常规消毒。

针刺处24小时内应保持干燥清洁，如果一次没能彻底解决问题，可以隔日再治疗1次。

患有血小板减少症、血友病等有出血倾向疾病的患者，以及晕血者、血管脆患者，一般禁止用这种疗法。贫血、低血压、孕期和过饥过饱、醉酒、过度疲劳者，不宜使用这种疗法。

# 提壶揭盖法治便秘

水壶的壶盖上有一个小孔，如果小孔被塞住，则壶内的水就倒不出来，这时把壶盖打开，就可以水流如注了。中医学认为，在人体内肺的位置最高，就好像一个水壶的壶盖，因此中医又称肺为华盖。上面的盖子塞紧了，上下气机不顺畅，下面的水也就出不了体外，从而形成水肿、小便不利，甚至大便闭塞之症。因此，只要宣通肺气，肺气肃降，气机通畅，就能使水液通利、二便通顺。这种治疗方法被称为提壶揭盖法。

提壶揭盖法是朱丹溪创制的，取“以升为降”之意，常用于气虚升降失司、小便不通之证。药用人参、白术补益中气，升麻提升气机；然后用涌吐之法，使气机通畅，以利小便。笔者用提壶揭盖法治疗大便秘结，疗效颇佳，现举验案一例。

40岁的王某于2011年1月初诊，自述无明显诱因致便秘，3天

未大便。辗转反侧，终日不安，他为此痛苦异常。他面苍神悴，烦躁不安，舌质稍红、苔白黄，吃饭无味，脉搏有力。这是腑实结滞，壅塞谷道，艰滞挤塞，糟粕不能下，气机不能通。

黄芪10克，升麻10克，党参10克，厚朴60克，枳壳30克，大黄20克，芒硝20克，郁李仁10克，木香15克，槟榔10克，陈皮10克，白术15克。水煎，每天1剂，分两次服用。中焦结滞，盘根错节，欲使大便之通，决非易事，以升降并用，开闭同方，以求其效。方中，黄芪、升麻、党参补气以升提，欲降先升；厚朴、枳壳下气除满，宽肠以动肠，使糟粕离隔，内应既绝；木香行气、槟榔破滞、陈皮宽中和胃、白术健脾化痞；郁李仁润燥，大黄、芒硝攻下通便，服药1剂，便通胀除，再服1剂，至今未复发。

（王业龙）

# 吃大豆有助降压

每天25~50克 最好煮着吃



针对大豆蛋白对降低血压的功效，武警总医院营养科副主任医师刘庆春表示，一些蛋白质本身具有降血压作用，而大豆中蛋白质含量高达35%，其中精氨酸和赖氨酸含量高，有助于改善血管的功能，在降血压的过程中发挥了作用。但是，蛋白质在人体内的成分复杂，大豆蛋白并不完全等同于大豆，其降压作用属于生物制剂属性的疗效并非食疗，不宜盲目乱补。

专家建议，每天食用25~50克大豆比较合适。加工过的豆制品蛋白含量会减少一半，因此，大豆要整粒地吃，才能起到好的降压效果，平时煮熟后拌凉菜或是炒菜、煲汤、煮粥都可。需要注意的是，患有严重肝病、肾病、消化不良等疾病的人，要少吃大豆。（王誉祺）

日前，美国心脏协会杂志《循环》刊登的一项最新研究显示，饮食中增加低脂牛奶和大豆蛋白质，有助于预防和控制高血压。美国杜兰大学流行病学副教授何江博士完成的这项新研究发现，在352名高血压高危人群或轻度高血压参试者中，与服用碳水化合物补充剂的人相比，补充牛奶蛋白和补充大豆蛋白补充剂的参试者，其收缩压分别降低了2.3毫米汞柱和2毫米汞柱。

# 妊娠呕吐药膳

妊娠呕吐属于妊娠反应的一种，一般症状较轻，无须特殊治疗，在妊娠12周左右会自然消失。症状较重者可致脱水、代谢障碍、肝肾损害等。中医食疗安全可靠，对孕妇无副作用，疗效较好。

**麦门冬粥** 鲜麦门冬汁、鲜生地黄酒各50克，生姜10克，葱白15克，大米80克。将葱白、大米及生姜入锅，加水煮熟，再下麦门冬、鲜生地黄酒，调匀，煮成稀粥。空腹食。每天两次，可以养阴清热、止呕吐。

**生姜乌梅饮** 乌梅肉、生姜各10克，红糖适量。将乌梅肉、生姜、红糖加水200克，煎汤。每服100克，每天两次，可生津止渴、治疗肝胃不和之呕吐。

**姜汁牛奶** 鲜牛奶200克，生姜汁10克，白糖20克。将鲜牛奶、生姜汁、白糖混匀，煮沸后即可。温热服，每天两次，可以养胃止呕。

**砂仁蒸鲫鱼** 鲜鲫鱼250克，砂仁5克。砂仁研成细末；鲜鲫鱼去鳞、内脏，酱油、盐、砂仁末搅匀，放入鲫鱼腹中，用淀粉封住刀口，放入盘中蒸熟，上笼蒸熟。佐餐食。用于脾虚湿困型呕吐。（曹文）

# 妊娠呕吐药膳

体内的吸收速率，空腹服药比饭后服药的血药浓度高2~3倍，因此饭后服用会使疗效大打折扣。

**因人制宜** 诺氟沙星会对牙齿及骨骼生长造成影响，对新生儿及婴幼儿存有潜在的严重不良反应。因此，对诺氟沙星及其他喹诺酮类药物过敏者、婴幼儿及18岁以下青少年、孕妇、哺乳期妇女禁用诺氟沙星。

**注意不良反应** 诺氟沙星的不良反应一般较轻微，可表现为腹部不适或疼痛、腹泻、恶心或呕吐、头晕、头痛、嗜睡或失眠、皮疹、皮肤瘙痒等，偶而发生渗出性多形性红斑及血管神经性水肿。

# 夏季腹泻莫滥用诺氟沙星

山东省 祝建材

夏季肚子不舒服很常见，很多人用诺氟沙星治疗。诺氟沙星，为喹诺酮类抗菌药，具广谱抗菌作用。但是，专家提醒，诺氟沙星并非治疗腹泻的万能药，在选用的过程中还应注意以下几个方面：

**用于细菌感染的腹泻** 腹泻分为感染性腹泻和非感染性腹泻，而感染性腹泻又有细菌感和病毒感染之分。腹泻是症状，根本治疗要针对病因。细菌感染性腹泻用诺氟沙星有效，而对于病毒感染、食物中毒等造成的腹泻作用不大。滥用诺氟沙星反而可能引起肠道菌群失调，甚至霉菌性肠炎，加重腹泻症状，增加治疗难度。

**空腹服用** 诺氟沙星受食物影响，其吸收速率会延缓，浓度达峰值的速度缓慢。食物会延缓诺氟沙星在人体内的吸收速率，空腹服药比饭后服药的血药浓度高2~3倍，因此饭后服用会使疗效大打折扣。

**因人而异** 诺氟沙星会对牙齿及骨骼生长造成影响，对新生儿及婴幼儿存有潜在的严重不良反应。因此，对诺氟沙星及其他喹诺酮类药物过敏者、婴幼儿及18岁以下青少年、孕妇、哺乳期妇女禁用诺氟沙星。

**注意不良反应** 诺氟沙星的不良反应一般较轻微，可表现为腹部不适或疼痛、腹泻、恶心或呕吐、头晕、头痛、嗜睡或失眠、皮疹、皮肤瘙痒等，偶而发生渗出性多形性红斑及血管神经性水肿。

# 喂小儿中药要讲方法

由于中药副作用小，很多家长在孩子患病时选择用中药，但是给患儿喂中药，尤其是汤药是家长们普遍感到头痛的事情。其实，只要按照小儿不同时期的生理特点，掌握恰当的喂服方法，给小儿喂中药并不难。

**1岁以下小儿** 胃容量较小，药物应浓煎至50~70毫升，每次10毫升，分5~6次喂服。这时的小儿其味觉反射尚未完全形成，可将中药汤液装在奶瓶里，让患儿吮吸。一般应先喂药后再喂奶。

对于体质差的小儿，也可用鱼肝油滴管慢慢滴入。新生儿吮吸能力差，吞咽动作慢，喂服时要耐心、细致，并注意观察面色和呼吸，防止药物呛入气管。

**1~3岁小儿** 每天的中药量约150毫升，每次30~40毫升，分4~5次服用。这个时期的小儿味觉非常敏感，对苦味特别反感，往往食入即吐。在不影响药物疗效的情况下，可在药物内加入冰糖等调味品，以减轻其苦味。喂服法多采取被动给药法，即将小儿抱成半卧位，头部抬高，颈部垫上毛巾，固定手足，取塑料软管吸满中药，将管口放在小儿口腔黏膜与白齿间慢慢挤

滴。因体位的作用，药液会慢慢进入口腔内，继而咽下。如果小儿含在口中不肯吞下，可用拇指和食指捏住小儿两颊，以促使其吞咽。喂服时，应注意小儿吞咽速度，若出现呛咳，应立即停药，并抱起轻拍背部，以使药液咳出气管。

释，不要轻易打骂患儿，以免使小儿产生对抗情绪。要积极鼓励患儿吃药，并在服药后奖励一些平时喜爱的食品，使小儿养成良好的服药习惯。若经耐心劝说无效，也可采用被动给药法。

应指出的是，被动给药时不能捏鼻子硬灌或将药液与乳汁混在一起服用。捏鼻子灌药易使药物呛入气管，引起肺部感染，甚至窒息死亡；药物与乳汁混在一起，很易产生凝结现象，降低药物的疗效。此外，让妈妈替孩子吃药的“过奶”方法也不科学，因为从奶汁中分泌的药物成分非常少，达不到治疗的效果。（钱振兴）

# 千里光治皮肤感染

千里光为菊科植物千里光的全草，味苦、辛，性寒，有清热明目、解毒杀虫之功效。临床用于治疗皮肤感染，有较好的疗效。

取千里光适量，洗净后加水煎至浓茶样，过滤去渣，温度适宜时浸洗患处或湿敷。每天2~3次，每次15~30分钟，一般用药3~7天即可见效。（郭旭光）

# 分型治疗便秘验方

**气虚便秘** 取白术50克，加水180毫升，煎煮40分钟，然后用纱布过滤取汁，加蜂蜜60克，充分摇匀，一日内服完，每天1剂。

**血虚便秘** 取桑葚子、蜂蜜各60克，放入容器内，开水浸泡代茶饮，每天1剂。

**阳虚便秘** 麻仁20克（捣碎），肉苁蓉15克，加水160毫升，煎煮35分钟，过滤取汁，再加入适量的水和糯米煮成粥食用，每天1剂。

**阴虚便秘** 取杏仁、松子仁、火麻仁、柏子仁各9克，混合捣烂，放入杯内用开水冲泡代茶饮，每天1剂。

**实热便秘** 取莱菔叶30克（捣碎），番泻叶6克，放入杯内用开水冲泡代茶饮，每天1剂。（丁树栋 管思兰）

# 土豆外敷疗疾患

土豆不但营养丰富，而且外敷可以治疗多种疾病。

**烧烫伤** 先将土豆洗净，置沸水中煮20分钟，然后剥取与伤口同样大小的土豆皮敷于伤口表面，然后用消毒纱布及绷带固定。或用土豆磨汁涂患处，每天3~5次。

**腮腺炎** 土豆1个，捣烂如泥，加米醋数滴，搅拌均匀，频频涂于患处。

**湿疹** 将土豆去皮榨汁涂患处，每天擦2~3次，直至痊愈。

**手足皲裂** 土豆1个，煮熟后剥皮捣烂，加少许凡士林调匀，每天1~3次涂患处，数日可愈。

**肌肉注射后的硬结** 将土豆洗净，切成片，把土豆片覆盖在硬结上，用胶布固定好，24个小时后取下，数天即可见效。

**静脉曲张外渗** 将土豆洗净，切成片，外敷患处，每天1次。（程怀孟）



# 妙招治晕车



随身携带生姜片，晕车的时候可以将生姜片含在嘴里。生姜片有和胃降逆、止呕的作用。用大拇指揉按内关穴（腕掌侧，腕横纹中央上约两拇指的距离），以指下有酸、麻、胀、热感，或上肢有麻木感觉传导为佳。乘车半个小时前，将伤湿止痛膏贴于肚脐眼或者贴于双手内关处，可以有效防止晕车。上车前买一包陈皮，车开后将陈皮含在嘴里。陈皮有理气和胃、治疗恶心呕吐的作用，防晕车的疗效显著。（黄昭晴）

# 蚊叮虫咬 止痒有方

**蝎子蜇伤** 蝎子毒呈酸性，可以用碱性肥皂水（别用香皂）、苏打水、3%氨水、4%碳酸氢钠等清洗伤口，用碘酒、酒精进行消毒。可以用拔火罐、吸奶器吸出毒液，用泡开的冷茶叶（碱性）敷上或用桐树皮一块贴患处，即可止痛。

**蜈蚣咬伤** 蜈蚣的毒液呈酸性，用碱性液体可中和。丝瓜叶一把或丝瓜一块，捣烂敷患处；或凤仙花，捣烂敷患处；或鱼腥草一把，捣汁，搽患处。

**黄蜂蜇伤** 黄蜂毒呈碱性，在拔出毒刺后，用碘酒、酒精消毒，把醋敷在伤口上；或鲜青蒿捣烂如泥，敷于患处。

**蜘蛛咬伤** 生姜捣汁加清油调和搽患处；或用鲜桃树叶一把，捣烂敷于患处。

**蚂蟥叮咬** 被蚂蟥咬伤后，可用手掌或鞋底用力拍击叮咬上部，经过剧烈的震动，蚂蟥的吸盘和颚片会自然放开；蚂蟥怕盐，在它身上撒一些食盐或者滴几滴盐水，它就会立刻全身收缩而掉下来。

**小虫钻耳** 如果虫子在左耳内，可用手按紧右耳，若虫子在右耳内，就用手按紧左耳，虫子会爬出来；或让患者侧卧，患耳向上，在耳内滴入几滴麻油或白酒，虫子就会被淹死或迅速逃出耳外。若虫子死在耳内，可用温水洗耳，让虫子随水流流出，也可用镊子轻轻地夹出小虫。

**蚊子叮咬** 用碱面水少许涂搽，可很快止痒；鲜马齿苋茎叶少许，在手里揉搓出汁后，涂搽患处，具有止痒消肿之功效；大蒜捣泥，调入适量食醋，涂蚊叮咬处；用氯苯吡胺1片，蘸唾液反复涂搽叮咬处，止痒效果亦佳。（张正修）

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com