

夏秋更替之季 人体防“潮”之时

河南省中医药研究院 马龙

立秋刚过,雨紧跟脚的脚步匆匆而来。秋雨驱散了大地的炎暑,把我们带入雨丝绵绵的初秋。初秋之时,“酷暑将尽,秋意渐凉”,是一年中最令人惬意的时节。然而,绵绵秋雨,有时又太过缠绵,不仅淋湿了大地,还“淋湿”了我们的身体,使之受“潮”,出现种种不适。

一、受“潮”之象

入秋之后,阳热下降,水气上腾,阴雨绵绵,外湿充斥,同气相求,入体则封,引动内湿,泛滥周身,终成“潮”人,诱发疾病。

湿邪在上,清阳不升,可见精神不振、头昏不适、头重如束;湿邪在表,可致肌肤不仁麻木或湿疹浸淫流水;湿邪留滞关节,可有膝关节沉重之感;湿邪在胸,阻遏气机,可见胸闷痞满之症;湿邪

在中,脾阳受困,运化失司,可发食欲不振、周身肌肉酸痛、腹泻、水肿等;湿邪趋下,盛于下焦,可致下肢水肿明显、脚气糜烂渗液、小便混浊频数或短少、下痢黏液脓血、妇女白带过多等。另有,晨起口中黏腻,舌体胖大、边有齿痕,舌苔厚腻,脉滑或弦等,皆为体内湿盛之象。

二、防“潮”之策

中医倡导“治未病”理论,认为:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸锥,不亦晚乎?”。因此,我们也应未“潮”先防,拒作“潮”人,以免内湿渐盛,酿成火患。

(一)防“潮”要防燥

“民以食为天”。饮食是否合理与疾病发生、人之健康密切相关。

我们要杜绝嗜食肥腻、过食生冷、吸烟酗酒、暴饮暴食等“嘴馋”行为,以免损伤脾胃,脾胃则湿邪内生。《内经》概之“诸湿肿满,皆属于脾”。我们应管住嘴,克制口腹之欲,清淡饮食、定时定量、戒烟限酒。在此基础上,根据夏秋初潮湿多雨的气候特点,多食一些健脾化湿的食物,如薏苡仁、怀山药、冬瓜、苦瓜、赤小豆、扁豆等。

(二)防“潮”要防燥

“生命在于运动”。我们应抓紧当下凉爽惬意的时光锻炼身体,将内在的湿邪以汗水的形式排出,使体内气机舒展、气机调畅、形神合一,收到“内以养生、外以却邪”的效果。但是,运动不能过于剧烈,不可大汗淋漓,伤损阳气,主张选择八段锦、太极拳等有

氧、舒缓的锻炼方式,微微出汗。另外,雨雾之时应避免户外运动,以防雨水、湿气通过张开的毛孔袭入人体。

(三)防“潮”要防忧

“百病皆生于忧”。自古以来,秋季就被涂抹上忧愁的色彩,“秋风秋雨愁煞人”。秋风萧瑟,秋雨绵长,人的情绪受其影响不免忧郁低落。中医认为,持久的不良情绪,会影响脏腑的生理功能,忧思伤脾,脾伤湿盛。为调整心态、放松心情,我们应该多做户外运动,敞开心扉,融入自然,舒展心情,尽享宜人秋色。

既然已经知道“体湿”生成之因,“体湿”表现之象,“体湿”预防之法,提早防范,定能防微杜渐,免受“体湿”淤积之害。

健康小贴士

秋天来了,要注意身体“防潮”。

测试一下你“受潮”没?

有没有感觉精神不振、周身乏力、头昏沉?有没有嘴里发黏、胸中发堵、觉得不舒服?

吃饭没味不?午后犯困不?手脚肿胀不?舌头肿大不?舌苔厚腻不?

如果你有上述症状,说明你已经很“潮”了!

肥肉就远离吧。冷饮就告别吧。煮点薏苡仁、山药、赤小豆粥喝吧。炒一点儿冬瓜、扁豆、苦瓜吃吧。吃饱也别宅在家里啦,出去玩玩吧!

如果还不行,去找中医看看吧。



炭疽不可怕 预防有方法

炭疽是由炭疽芽孢杆菌引起的动物源性传染病,主要发生于牛、马、羊等草食动物,人因接触病畜及其产品而被感染。人群普遍易感,特别是参与动物屠宰、制品加工、动物饲养的人员以及兽医等高危人群。

炭疽在临床上主要为皮肤炭疽,表现为局部坏死及其特征性黑痂,其次为肺炭疽和肠炭疽,进而可继发炭疽杆菌败血症和炭疽性脑炎。

一旦发现炭疽患者,应及时隔离患者,尽早治疗,早期杀灭体内细菌,中和体内毒素,克服平滑肌痉挛,维持呼吸功能,防止发生合并症。

在预防方面,各级部门应该从以下几个方面入手。

管理传染源

严格隔离并治疗病畜,不用其乳类。对疫区草食动物进行动物炭疽疫苗接种、动物检疫,死者严禁剥皮或煮食,应焚毁或加大量生石灰,深埋在地面两米以下。

患者严密隔离至痊愈为止,包括创口愈合、痂皮脱落或症状消失、分泌物或排泄物培养两次阴性(相隔5天),其分泌物和排泄物应彻底消毒。接触者医学观察8天。

消除污染

被污染的粪肥、废饲料等均可采用焚烧处理;不宜焚烧的物品可用含2%碱的开水煮0.5~1个小时,再用清水洗净,或用4%的甲醛溶液浸泡4个小时,或用121摄氏度的高压蒸汽消毒30分钟;污染场地(住房及周围环境)可用5%的福尔马林按500毫升/平方米喷洒消毒3次,或用20%的漂白粉水溶液按200毫升/平方米喷雾作用1~2小时;排泄物等按5:1稀释污物加漂白粉搅匀后作用12个小时后弃去。土壤(炭疽尸体停放处)消毒:应该去掉20厘米厚的地表土,焚烧或以121摄氏度的温度加热30分钟,或用5%的甲醛溶液按500毫升/平方米消毒3次,亦可用氯胺或10%的漂白粉乳浸渍,处理两次。

对患者的衣服、用具、废敷料、分泌物、排泄物等分别采取煮沸、含氯石灰(漂白粉)、环氧乙烷、过氧化氢、高压蒸汽等消毒灭菌措施。对感染细菌及可疑感染细菌者应予严格消毒,最好用0.8克/立方米甲酚消毒,密闭24个小时,可杀灭病菌和芽孢杆菌。畜产品加工厂须改善劳动条件,加强防护设施,工人工作时要穿工作服、戴口罩和手套。

免疫接种

要控制炭疽,从根本上解决外环境的污染问题,就应该对重点疫区连续数年坚持春间高密度免疫接种,同时对高危人群进行预防接种。

动物免疫接种:我国现用兽用炭疽疫苗有两种。传统疫苗为无毒芽孢苗,系采用印度系疫苗株生产的活疫苗。此菌株不产生荚膜,能引起动物水肿反应。疫苗每毫升含芽孢杆菌300万个,羊、猪注射0.5毫升,牛、马注射1毫升,免疫期1年。近年,国内用34F2株生产PA佐剂苗,加矿物油佐剂,小动物注射1毫升,绵羊、山羊注射2毫升,牛、马注射2毫升,免疫期为1年。

人群免疫:我国现用炭疽疫苗为A16R减毒株,无荚膜有水肿性的疫苗株生产的活芽孢苗,每毫升含芽孢杆菌40亿,为20人份,皮上划痕接种1次,免疫期为1年。

宣传教育

在炭疽的预防和控制中,卫生宣传是最简明有效的办法。通过广播、宣传画、通告等多种生动、形象、具体的方式,向群众宣传炭疽的传播方式和危害性,提高群众对炭疽的警惕性,一旦发现疑似疫情应立即向当地兽医站或卫生防疫站报告,严禁食用不明原因死亡的动物,死于炭疽的动物尸体必须焚烧。

健康视点 郑州市疾病预防控制中心 (0371)95120

要军训 不要晕厥

河北省雄县人民医院外科急诊室 蔡书宁

军训是很多学生入学后的第一门必修课,是对学生的体能、心理及意志品质的一次测试和考验,90%以上的学生能顺利地通过军训得到锻炼,提高体能。但是,在军训现场,个别学生由于体力不支而在训练时晕厥。

发现有学生晕厥,应立即把患者移到空气流通处,将患者放平,迅速松开衣领,保持气道通畅,并将双下肢抬高,呈头低脚高位,以利于畅通呼吸和增加脑部血液供应,同时观察患者的呼吸和脉搏。然后掐人中,也可让患者嗅氨水,有助于其恢复意识。清醒后,可以饮热咖啡一杯。如果怀疑晕厥与低血糖有关,可适量饮糖水。晕厥好转后,不要急于站起,以免再次晕厥。必要时,由他人扶着慢慢起来,也可用家用氧气瓶吸氧。如发现晕厥时患者面色潮红,呼吸缓慢有鼾声,脉搏低于40次/分或高于180次/分,则可能是心脑血管疾病所致,应及时拨打120,以免延误治疗。

军训时应合理调整饮食,在军训前一定要进食,并适当饮一些糖水,禁止空腹训练。养成良好的饮食习惯,不偏食,一定要吃好、睡好。如果身体有不适,随时调治,使之恢复到最佳状态。对一些身体素质较差及体质弱的学生,可以适当减少训练量。久站时,要经常交替活动下肢,久蹲后不要突然起立,要缓缓站起。疾跑后不要骤停不动,要继续慢跑并深呼吸片刻。久病、体弱者,暂时不要参加剧烈运动。在月经期的女生,可以申请适当休息,以减少过度疲劳。如果在训练中出现不适,要及时报告教官,立即停止训练,同时到现场医疗点就诊。

五招化解更年期潮热

喝杯白水静静心:出现潮热应注意稳定情绪,要放松心情,喝一杯凉水也非常有效。

戒烟戒酒吃果蔬:多食蔬菜、水果、牛奶、豆制品等富含维生素、蛋白质的食物,减少辛辣刺激、高脂高糖类食物的摄入。酒精和尼古丁的刺激,会造成血压和精神方面的异常变化,应戒烟酒,咖啡、茶等也应少饮。

规律锻炼有益处:有规律的锻炼可以促进血液循环,增强身体的耐热性,有助于增强对气温的适应和调节能力。

中药调理有讲究:中医认为潮热、盗汗是阴虚内热、虚阳上亢、津液不固所致,治疗时应补肾气调整阴阳。银耳、莲子等食材搭配中药材,能起到很好的作用。

雌激素代替疗法:雌、孕激素周期疗法:口服雌激素21~25天,最后6~10天增加孕激素。也可单纯口服雌激素5毫克,每月1次,但需要注意子宫内腺增生的危险。(王素美)

我有妙招

遗失声明

郑州市骨科医院罗运绍医师资格证书(编号:199841110410102640107303)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

养生漫画



行走疾如风,血脉上下通。王晓东/画



下肢多锻炼,防治腰腿疼。王晓东/画

吃鸡蛋避开三误区

误区一:生鸡蛋更有营养

生吃鸡蛋不仅不卫生,容易引起细菌感染,而且也不营养。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白,影响食物中生物素的吸收,导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。另外,生鸡蛋内含有“抗胰蛋白酶”,会破坏人体的消化功能。至于那些经过孵化,但还没有孵出小鸡的“毛鸡蛋”,就更不卫生了。

误区二:产妇吃鸡蛋越多越好

产妇在分娩过程中体力消耗大,消化吸收功能减弱,肝脏解毒功能降低,大量食用鸡蛋后会导致肝旺、肾脏负担加重,引起不良后果。食入过多蛋白,还会在肠道产生大量的氨、羟、酚等化学物质,对人体的毒害很大,容易出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力、昏迷等症,导致“蛋白质中毒综合征”。蛋白质的摄入应根据人体对蛋白质的消化、吸收功能来计算。一般情况下,产妇每天吃3个左右的鸡蛋就足够了。

误区三:常吃鸡蛋胆固醇偏高

不会,因为蛋黄中含有较丰富的卵磷脂,是一种强有力的乳化剂,能使胆固醇和脂肪颗粒变得极细,顺利通过血管壁而被细胞充分利用,从而减少血液中的胆固醇。而且蛋黄中的卵磷脂消化后可释放出胆碱,进入血液中合成乙酰胆碱。乙酰胆碱是神经递质的主要物质,可提高脑功能,增强记忆力。(吴秀)

有了盆腔积液不必恐慌

本报记者 卜俊成

在日常生活中,很多女性看到自己B超检查结果显示有盆腔积液时,就会感到莫名的恐慌,以为患了严重的盆腔疾病。郑州市妇幼保健院主任医师邹芳说,其实,女性完全没有必要为盆腔积液而恐慌,是否需要治疗,要根据妇科体检、症状、B超检查等综合结果而定,而不是仅仅凭借B超检查结果。

盆腔积液分两种

邹芳说,盆腔积液分为生理性和病理性两类。从女性生理结构来讲,盆腔位于腹腔的最低位置。因此,腹腔的渗出液或漏出液会流到盆腔,从而形成盆腔积液。这类盆腔积液一般不用治疗,身体多会自行吸收。而病理性盆腔积液,是由盆腔炎症引起的,需要及早治疗。

综合检查方可确诊

心理因素与疾病有着密切的关系,中医一开始就将精神心理因素列入致病原因,认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。

中医认为,宫、商、角、徵、羽五种民族调式音乐的特性,与五脏五行有密切关系,而五脏五行又与情绪密切相关。因此,可以通过音乐来调节悲伤、愤怒、绝望、暴躁等不良情绪。

愤怒在五行中属木,在愤怒压抑心头时,应听角调式乐曲,舒肝理气,如《春风得意》、《江南好》、克菜德曼的现代钢琴曲等。在愤怒至极、大动肝火时,应以角调式乐曲佐全平木,如德沃夏克的《自新大陆》、艾尔加的《威风堂堂》等。当遇到挫折情绪极度恶劣时,应听角调式音乐,如《春之声圆舞曲》、《蓝色多瑙河》、《江南丝竹乐》。此类乐曲曲调悠扬、清激馨香,如暖流温心、清风入梦,能使其从忧虑痛苦中解脱出来。

悲伤在五行中属金,人在悲痛欲绝、欲哭不能的情况下,应给予引导排遣,听商调式乐曲,如《春江花月夜》、《月儿高》、《月光奏鸣曲》等。这些曲目风格悠扬沉静,能抒发情感。

心理因素、情绪状态既可致病,也可加重病情,但音乐却可以改善人的不良情绪和心理状态。中国心理学会工作者对高血压患者的研究结果表明,患者病前的不良情绪,在高血压的致病因素中高达74%。

既然音乐、心理因素与健康的关系如此密切,我们当然应该在生活中适时调节情绪,听听音乐,建立并保持一个健康的心理,这样可以让我们远离疾病,开心快乐地生活。(佚名)

到挫折情绪极度恶劣时,应听角调式音乐,如《春之声圆舞曲》、《蓝色多瑙河》、《江南丝竹乐》。此类乐曲曲调悠扬、清激馨香,如暖流温心、清风入梦,能使其从忧虑痛苦中解脱出来。

愤怒在五行中属木,在愤怒压抑心头时,应听角调式乐曲,舒肝理气,如《春风得意》、《江南好》、克菜德曼的现代钢琴曲等。在愤怒至极、大动肝火时,应以角调式乐曲佐全平木,如德沃夏克的《自新大陆》、艾尔加的《威风堂堂》等。当遇到挫折情绪极度恶劣时,应听角调式音乐,如《春之声圆舞曲》、《蓝色多瑙河》、《江南丝竹乐》。此类乐曲曲调悠扬、清激馨香,如暖流温心、清风入梦,能使其从忧虑痛苦中解脱出来。

悲伤在五行中属金,人在悲痛欲绝、欲哭不能的情况下,应给予引导排遣,听商调式乐曲,如《春江花月夜》、《月儿高》、《月光奏鸣曲》等。这些曲目风格悠扬沉静,能抒发情感。

心理因素、情绪状态既可致病,也可加重病情,但音乐却可以改善人的不良情绪和心理状态。中国心理学会工作者对高血压患者的研究结果表明,患者病前的不良情绪,在高血压的致病因素中高达74%。

既然音乐、心理因素与健康的关系如此密切,我们当然应该在生活中适时调节情绪,听听音乐,建立并保持一个健康的心理,这样可以让我们远离疾病,开心快乐地生活。(佚名)

健康心理音乐

暴躁在五行中属火,脾气暴躁的人一般做事爽快,爱夸夸其谈,争强好胜,稍有挫折易灰心丧气。这类人平时应听徵调式音乐,如《步步高》、《狂欢》、《解放军进行曲》、《开门红》等。这类旋律激昂欢快,能使人奋进。

绝望在五行中属水,绝望的人多因遇到大的挫折及精神创伤,对生活失去信心,故必须听欢快、明朗的羽调式乐曲,如《轻骑兵进行曲》、《喜洋洋》、中国的吹打乐等,能重新唤起对美好未来的希望。

全国浮针疗法临床示范推广培训中心 第153届疼痛高级研修班河南招生通知

静脉曲张、脉管炎非手术专利技术加盟协作培训

适合基层医院的检验设备

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟

国际最先进自动椎板血液变