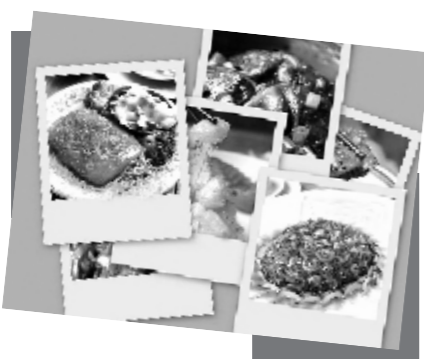


# 六少三多吃出好血压



高血压是心脏病的最大致病因素，饮食是否恰当直接关系到血压是否平稳。美国在线医学网站——医学帮忙网最新撰文，总结了高血压高危人群饮食应该注意的“六少三多”，值得借鉴。

一、少喝碳酸饮料。美国心脏协会杂志《循环》刊登一项研究发现，常喝软饮料、冰茶和水果混合饮料等含糖饮料会增加高血压的发病率。另一项研究发现，即使是低热量的汽水饮料同样会增加患高血压风险。

二、少吃加工肉食。低盐饮食有助于预防高血压。大多数引发高血压的钠来自包装食品或加工食品。含盐较多的加工肉食包括：咸肉、香肠、肉酱面、热狗等。高血压高危人群最好选择低盐或无盐肉食，如新鲜鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾等。

三、少饮酒。大多数专家认为，高血压者酗酒绝对会要命。韩国近期一项研究发现，酗酒会导致成人高血压死亡率翻倍。专家建议，高血压患者应该避免饮酒，尤其不宜多饮烈性酒。

四、少吃饼干。哈佛大学公共卫生学院一项近期研究发现，反式脂肪酸会增加中老年妇女患高血压风险。饼干和羊角面包之类的食品含有一定的反式脂肪。另外，如果食品标签上出现氢化油成分，则说明该食品含有反式脂肪。因此，建议选择全谷面包。

五、少喝咖啡。多项研究显示，喝咖啡与血压上升之间存在一定的相关性。相对于咖啡而言，绿茶或花茶更适合高血压高危人群饮用。

六、少吃匹萨饼。美国食品制造商协会的一份报告指出，熏肉匹萨饼和奶酪匹萨饼是美国人饮食中钠的主要来源。调味酱、面包皮、奶酪以及添加在匹萨饼上的香肠和火腿都含有很多盐。

七、多吃水果蔬菜。多吃水果蔬菜不仅有助于控制体重、防止肥胖，而且也可以有效降低血压。美国心脏协会表示，水果蔬菜可以提供充足的钾，抵消因为钠摄入过多而导致的血压升高问题。笔者建议多吃山芋、菠菜、香蕉、橙子(包括鲜榨橙汁)以及西红柿。

八、多用调味品。人们习惯用食盐给食物增味，其实更科学的方法是添加香葱或调味品让食物更可口。比如做菜时多用黑胡椒粉、大蒜粉、咖喱粉、孜然等替代部分用盐量。

九、多喝低脂奶。美国国家心肺血液研究所的一项新研究调查了5000人的饮食情况，结果发现，与从来不吃低脂奶制品的人相比，每天吃两次以上低脂奶制品的人的血压水平更低。低脂奶酪、低脂酸奶或一杯脱脂牛奶等，都是很好的健康零食。(韩静)

# 九成面瘫可治愈

年轻的张女士近日不知什么原因，突然口眼歪斜，当她来北京中医药大学东方医院就诊时，才知道自己面瘫了。

面神经麻痹就是老百姓常说的面瘫，表现为眼睑闭合不全、流泪、口角歪斜、流涎、讲话漏风，吹口哨和微笑时尤为明显。部分面瘫患者还可能伴有味觉障碍、听觉障碍，或耳后疼痛。

长期以来，面瘫患者多数因受凉或上呼吸道感染而发病。冬季受寒或夏季空调、电扇使用不当都容易诱发面瘫。任何年龄均有可能发病，面瘫常见于20~40岁的人，在24小时内治疗，效果最好。90%的患者经过及时有效的治疗，在1~2个月可痊愈。

我们该如何预防面瘫呢？首先，避免受寒受风，冬季外出注意头部保暖，夏季使用空调时不要将室温控制过低，并且不要直吹。其次，平时要适度增加有氧运动，增强心肺功能，提高机体的免疫功能。第三，要保持心情舒畅，定期给自己解压，避免过度焦虑及劳累。最后，一旦得了面瘫，一定要及时到医院接受正规治疗，越早治疗，效果越好。(郭蓉娟 邢佳)

# 抬头看看天，告别颈肩疼

快速的生活节奏，超负荷的工作负担，是否让你经常感到颈肩腰背疼？锻炼肩胛骨，也许能收到不错的效果。



肩胛骨也叫琵琶骨，是颈椎的“保护伞”。长时间保持一个固定姿势，会使肩部部位的肌肉一直处于紧张状态，得不到放松，长此以往会造成慢性疼痛，而疼痛的根源可能就是肩胛骨变形。要想告别颈肩疼，可以试一试以下运动。

工作45分钟，抬头看天、低头够胸、左右转头要看到自己的肩膀。

“米字法”：头部随目光斜上斜下和上下左右移动，全套动作类似完成一个“米”字的书写。

十点十指：身体挺直站立，收下颌并挺胸收腹。双手侧平举，像在钟表盘中时针、分针在9时15分的位置。双手从侧平举(9时15分)举到10时10分处，反复练习，以感到颈部肌肉酸胀为宜。

肩绕环法：自然站立，屈肘，手指触肩，两手同时向前绕环。绕环时速度尽量慢，充分向外用力，也可手臂伸直做该动作。每组20~30次，做3~4组。这样能充分活动肩胛骨周围的肌肉。(荀波)

# 补阳还五汤合八珍汤加减治卒中后遗症

河南省汤阴县伏道乡西水磨湾村张国兴诊所 张红光 张微微

笔者在临床上对气虚血瘀型卒中后遗症的治疗，以益气健脾、补气活血、化痰通络为基本法则，灵活运用补阳还五汤合益气之剂八珍汤加减，并配合肢体康复训练，对于机体功能的恢复，确能收效。

药用黄芪、熟地黄、白芍药、川芎、当归、党参、白术、茯苓、炙甘草、赤芍药、桃仁、红花、地龙、桑螵蛸、桑枝、桂枝、佛手、鸡血藤等。伴高血压者，加钩藤、天麻、夏枯草；伴高血脂症者，加首乌、菊花、泽泻、丹参、山楂；伴手足浮肿者，加桂枝、泽泻；伴有腰酸无力者，加杜仲、怀牛膝、川断、狗脊；

伴失语者，加天竺黄、菖蒲、远志。病例：李某，男，59岁，以右侧肢体瘫痪1个月为主诉入院，患者1个月前患卒中，遗留有卒中后遗症，既往有“风眩”病史两年余，“高血脂症”病史1年余。患者平素嗜烟酒，喜食肥甘、腥辣香燥等肥厚之品。体型偏胖，面色萎黄，舌质淡紫，苔白腻，脉细涩无力。根据患者舌、脉、症的表现，辨证为卒中后遗症之中经络、属气虚血瘀型。

患者病久气虚，气虚则血运行无力，迟滞而产生瘀血，瘀血阻塞经络，筋脉失养，于是肢体拘急、偏废不用，治疗宜益气健脾、补气活血、化痰通

# 高氏揉捏法治小儿伤食泻

江苏省新沂市中医院 孙亚威

乔某，女，1岁，2011年8月15日初诊。患儿腹泻5天，每天4~5次，大便酸臭如败卵，夹有奶瓣，含少量黏液，神疲，伴呕吐，食欲不振，哺乳后即泻。笔者采用高氏揉捏法治疗一次，泄泻停止，巩固3次而愈。

揉腹 患儿仰卧。医者中指放于神阙、天枢，食指放于中脘，力度以皮肤凹陷3~5毫米为宜，顺时针方向揉腹5~6分钟。

揉足三里 患儿仰卧，下肢微屈。医者以两拇指指腹放于患儿两侧足三里，力度以皮肤凹陷2~3毫米为宜，左手逆时针、右手顺时针方向旋转揉2~3分钟，频率80~100次/分钟。

揉背俞穴 患儿俯卧。医者食指、中指、无名指并拢分别放于脾俞、胃俞、三焦俞，力度以皮肤凹陷1~2毫米为宜，点揉2~3分钟，先左侧，后右侧。

捏脊 患儿俯卧，医者两拇指桡侧缘顶住患儿背部皮肤，其余4指放于拇指前方，十指同时用力提拿皮肤，沿两侧膀胱经，先从中枢开始向下至

# 三甲散治肝硬化腹水

笔者从事中医临床15年来，体会到要学好中医，须多读经典，兼阅中医各家学说，博众家之长，在实践中学习，在学习中实践。学古人之理法方药很有必要，但是师古而不可泥古，古法古方亦可新用。笔者将名医吴又可的三甲散用来治疗肝硬化腹水多例，均取得较满意的效果。三甲散在《温疫论》中为温病后期而设，证见正气未复、余邪未尽、午后潮热、肌肤甲错、余邪胶固于血脉，治余邪清余热、通脉络和脏腑之用。根据这一用药机理，我想到今之肝硬化腹水乃是肝之失和、疏泄失常，致脉络瘀阻、水液代谢失常所致，故自悟应用三甲散。

病例：邓某，38岁，1998年初诊，证见腹大如鼓，青筋显露，面色晦暗，纳少腹暗，卧难安眠，午后潮热，舌紫暗、苔薄白，脉沉弦。方用三甲散加减，药用当归12克，白芍药15克，穿山甲6克，鳖甲10克，龟板10克，僵蚕10克，白术12克，茯苓15克，丹参30克，青蒿12克，砂仁6克，甘草6克，生牡蛎30克。水煎服，每天1剂。

连服10剂后，腹水减少，饮食有增。上方加炒麦芽、赤小豆各15克，又服10剂，腹水明显减少，腹胀大减，身轻已经有劲。30剂后，患者能自理家务，随访5年未复发。(冯全敬)

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com

# 妊娠期血糖高不必太紧张

本报记者 卜俊成

段女士怀孕26周时，在医院产检时发现血糖高，被医生诊断为妊娠期糖尿病。段女士很着急自己的情况，害怕血糖的异常会影响到胎儿的正常发育。

河南省传染病医院妇产科主任、副主任医师张岩红说，尽管妊娠期糖尿病发生并发症的危险比正常孕妇高，但是孕妇只要加强血糖监测和控制，在医生的指导下进行饮食、运动等方面的控制调节，没有必要过于紧张。大多数妊娠期糖尿病可以以药而愈，80%以上的孕妇分娩后血糖可恢复正常。

据张岩红介绍，女性朋友怀孕后，随着胎盘的形成和发育，人体会分泌较多的雌激素、孕激素、胎盘生

乳素等。这些激素综合作用后，能够抵抗人体内的胰岛素。如果孕妇胰岛素功能本来就不足，就容易发生糖尿病。妊娠期糖尿病可以导致孕妇高血糖、高血压等，也会增大孕妇流产、畸形儿等发生的概率。

不过，在临床中，大多数妊娠期糖尿病患者都没有明显的症状，只有进行糖耐量测试时才能检查出来。因此，患者应尽早进行常规“筛糖”检查，筛查时间一般在妊娠24~28周。当确诊患有妊娠期糖尿病后，患者要在保证自身和胎儿营养的基础上，进行饮食控制和简单的运动治疗。如果这样调节3~6天后，血糖仍不能恢复正常，就须进行胰岛素治疗。如果患者在空腹时的血糖低于

5.6毫摩尔/升、餐后两小时血糖高于6.7毫摩尔/升，应调整胰岛素治疗。

张岩红表示，一般来讲，对于轻型妊娠期糖尿病患者，调节饮食运动即可控制病情。妊娠早期，如果患者伴有高血压、冠状动脉粥样硬化、肾功能减退或有增生性视网膜等疾病，且病情很严重，则应考虑终止妊娠。如果允许继续妊娠，患者应在高危门诊检查与随访，怀孕28周前，每月检查1次；怀孕28周后，每两周检查1次。每次均应做尿糖、尿酮体、尿蛋白及血压和体重的测定。糖尿病孕妇一般在怀孕34~36周时住院，病情严重者应提前住院。

# 秋季保健肺为首



中医学认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺。呼吸系统慢性病也多在秋末冬初复发，因此秋季保健肺为先。

固护肌表 肺主一身肌表，风寒之邪最易犯肺，故要注意气候变化，及时增添衣服，固护肌表，增强机体抵抗力，这是肺脏养生之首要。

滋燥润肺 肺喜润而恶燥，燥邪最伤肺。秋季的饮食应贯彻“少辛增酸”与“防燥护阴”的原则，适当多吃一些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、银耳、萝卜、秋梨、香蕉、藕、芡实、百合等。

防忧伤肺 人常悲秋，到了深秋时节，面对草枯叶落、花木凋零的景象，在外游子与老年人最易引起悲伤感，使抗病能力下降，致各种疾病多发或加重。因此，应特别注意保持内心平静，以保养肺气。

# 睡觉流口水也是病

在生活中，我们经常看到婴儿流口水，但是已经长大成人的你是否仍然有睡觉流口水的时候呢？尤其是趴在桌子上、侧卧睡觉的时候。偶尔一次虽然不是什么健康问题，但是如果长期如此，可能是身体的警报。

通常引起睡觉时流口水的因素有3种。一、前牙畸形。这类人的特点是睡觉时嘴微张，嘴唇闭不严，前牙暴露在外。睡觉时，嘴很难完全覆盖前牙面，上下唇常自然分开，就容易流口水。这种情况最好尽快矫正牙齿。二、口腔不卫生。睡觉时流口水，有咸味，枕巾呈淡黄色，非常可能是由于口腔卫生不良引起的。当口腔牙周组织、黏膜组织受感染发炎时，会刺激唾液腺的分泌。一旦如此需要局部用药促进发炎部位愈合，流口水的情形会自动消失。三、可能是全身疾病。唾液分泌的调节完全是神经反射性的，因此神经调节发生障碍，也可出现睡觉时流口水的情况。有神经系统紊乱的人，在睡觉时会出现交感神经异常兴奋的情况，造成唾液分泌增加。因此，建议在排除前两种原因后，及时到神经内科门诊检查，查清流口水的真正原因。(张卓伯)



# 银杏药用验方

神经性头痛、眩晕 生白果60克，捣裂，水煎服，煎3次，每天服两次，分3次服完；白果仁炒熟研为细末，每服3~6克，以红枣煎汤调服；生白果肉3枚，捣烂，开水冲服，连服3~5天。

哮喘 白果仁7粒，捣烂，开水冲泡，每天1次，于清晨空腹服，连服3个月；白果仁30克，加猪肝125克，水煎或调羹少许服；炒白果仁9~12克，用水煮熟，加入适量砂糖或蜂蜜，连汤服食。

冠心病心痛 银杏叶、何首乌、钩藤各4.5克，共研末，每天1剂，温开水送服；银杏叶、瓜蒌、丹参各15克，薤白12克，郁金10克，甘草4.5克，水煎服。

肾虚遗精 白果3粒，酒煮食，连食4~5天；白果15克(杵碎)，芡实12克，金樱子12克，水煎服。

小便频数、遗尿 陈白果5粒、蜗牛3个(焙干)，共研为末，冲服；白果仁9克，炒后加水煎，加糖适量，连汤服之，或炒研粉服；白果仁30粒、红枣10枚，煎取浓汁，加白糖少许，睡前服；白果仁用盐炒黄，每晚临睡前服3~7粒，温开水送服。

妇女带下 白果、莲子肉、糯米各15克，研为末，用乌骨鸡1只，去肠，将药装入肚内煮烂，空腹食之；白果30克、白鸡冠花30克、淡菜60克、猪脊骨125克，炖服；白果15克、芡实15克、山药15克、黄柏12克、车前子10克，水煎服；炒白果、椿根白皮、乌贼骨、怀山药各12克，水煎服。

淋证 银杏树根9克、松树根30克、槐树根30克、萱草根9克、麦门冬9克，每天1剂，水煎，加白糖适量服。(刘国)

# 煎炸苍耳子治鼻炎

备苍耳子40余粒，将其捣破放入锅中，倒入香油50克，用文火煎炸。待苍耳子炸枯时，用筷子夹出苍耳子，然后把锅内的油盛到碗中。待油冷却后，装入玻璃瓶备用。使用时，用消毒棉浸油少许，于每晚睡前塞于鼻腔内，每天1次，1周即可见效。为防止夜间呼吸困难，轮流塞两鼻腔即可。

苍耳子为辛温之品，加之油煎炸炮制后，辛温之性更甚，临床适用于外感风寒型慢性鼻炎，对其他症型则不适合。这种方法不能长期用，以免中毒，每次用10天即可。(冯利 秦方)

# 巧用柴胡治疾病

清热退热 发高热时，可用柴胡注射液滴鼻，让患者平卧，头向后躺，用注射器抽取药液，两侧鼻孔各滴几滴。或将柴胡洗净加米煮粥，再加上少量白糖调味吃，可用于外感风寒发热、月经不调、痛经、脏器下垂等症。

治口疮 口腔溃疡经久不愈时，可用柴胡、吴茱萸两味药各5克，研末，睡前用白醋调匀外敷双脚心；或用柴胡、地骨皮各10克，水煎含服，每天1剂，分两次服。

降血压 高血压、便秘患者可用决明子、柴胡、菊花等量加入热水煎汤，再去渣取汁，与大米煮成米粥趁热加入冰糖至融化食用。(肖建喜)

# 红糖绿豆汤治胃肠型感冒

胃肠型感冒是夏秋季中老年人较常见的疾病，患者除有鼻塞、流涕、低热、咳嗽等感冒症状外，还伴有腹胀、腹泻、食欲差等消化道症状。用绿豆、红糖和陈皮煎汤饮服，治疗胃肠型感冒，3~5天即可痊愈。绿豆可清热解暑，能减轻消化道充血症状，但是性凉，因此应该加入温和暖胃的红糖和陈皮，以降低绿豆之寒凉。方法：绿豆150克，陈皮10克。绿豆洗净与陈皮放入锅中，加水1000毫升，用大火煮沸后，改小火再煮30分钟，待绿豆开花烂熟时，放入红糖25克调匀即成。每天早晚服用，连服3~5天，一般胃肠型感冒即可治愈。(朱本浩)

# 土苓茅根汤治下尿路感染

下尿路感染，通常是膀胱炎和尿道炎因细菌感染引起的。女性发病率高于男性，临床表现以尿频、尿急、尿痛及排尿困难等为主，尿常规检查多有白细胞增多，可伴有血尿。笔者经临床验证，土苓茅根汤治疗下尿路感染，具有效果好、花钱少、无副作用等优点。

治疗方法：土茯苓、白茅根各30克，金银花、淡竹叶各15克，水煎，分两次服，每天1剂，同时多喝水。一般服用1~2天，尿急、尿频等症状即可缓解或消失；尿路感染患者，如经西医抗菌治疗后热退寒减，惟尿频、尿急、尿痛不减时，及时选用本方，收效亦佳。(蒲昭和)