

运动降压 8 提醒

经常运动不仅是预防高血压的利器，而且可以提高高血压患者服用降压药的疗效。近日，美国“网络医学博士”网站撰文给出了运动降压的 10 条新建议。

运动有“度” 经常运动有助于防止或控制高血压。每天进行中等强度有氧运动(如快走等)30 分钟就能使血压指数下降 5~15 毫米汞柱。运动降压应循序渐进，强度逐渐加大。

做好热身和整理运动 美国心脏协会表示，高血压患者运动时，应注意运动前热身和运动后的整理。这些运动有助于心率逐渐提高或降低。原地踏步或跑步机步行 10 分钟就是不错的选择。

戴心率表 心率表有助于快速显示心率变化情况，比手动数脉搏更便

捷、准确。最好问清医生自己的最佳运动心率范围。

开始运动宜慢 对于从来不动的人，开始运动时一定要慢，防止意外受伤。比如，可以从 10~15 分钟自己喜爱的运动(户外散步或跑步机运动)开始。随着身体状况的改善，可以增加运动时间及强度，直到达到每天运动 30 分钟的目标。

了解运动安全事项 高血压患者无论进行何种运动，都应该注意运动强度的上限。一旦感觉眩晕或者胸口、手臂、喉咙不适，应立即停止。另外，天气炎热或潮湿时，运动应该减速，或者改在空调房间运动。

在运动中找回乐趣 别把运动想得太过苦，选择喜爱的运动项目。日常家务、养花种菜、擦窗、步行或骑自行车

都是有益心脏的运动。开车族将车停得远一些，乘公交车提前几站下车，都是不错的选择。

试试“迷你运动” 在忙碌的一天中，可以分散进行多次的 10 分钟短时“迷你运动”。比如，原地跳跃、健美操或用拖地 10 分钟等。3 个分散的 10 分钟锻炼的效果等于连续锻炼 30 分钟，可以使心脏更健康、血压更平稳。

肥胖者适合的运动 体重减轻 4.5 千克即可让很多超重者降低血压。哑铃、杠铃、举重机、仰卧起坐等运动都可以增强耐力，有助于减少体内脂肪，增加肌肉群和促进新陈代谢。如果不喜欢耐力运动，不妨选择游泳。游泳 30 分钟可以降低体内肾上腺素水平，从而缓解血管压力、降低心率及血压。(李涛)

这些疾病能引起久咳

北京市顺义区医院 马艳华

许多患者，尤其是老年患者，一旦咳嗽的时间稍长一点儿，往往以为得了肺炎、气管炎之类的呼吸道疾病，喜欢自行服用消炎药。其实，不仅仅是呼吸道疾病可以引起咳嗽，许多疾病都有可能引起不同程度的咳嗽。

肿瘤 如果患者久咳不愈，而且是干咳无痰，或咳嗽深度较大且痰中带血，采用常规治疗后仍然不见效，应该考虑呼吸系统的肿瘤，做进一步的检查。

慢性心功能不全 如果患者出现轻咳、气喘、气短、浑身乏力，经医院检查有肺部瘀血和肺部水肿，应该进一步检查有无慢性心功能不全。

结核 据有关资料显示，近年来，老年性结核发病率有所提高。如果患者出现咳嗽伴有低热、乏力、盗汗等情况且久治不愈，应考虑肺结核。

肺栓塞 长期卧床或大手术后的患者，如出现咳嗽，除考虑肺部感染外，应该进一步检查以排除肺栓塞，尤其是同时伴有胸痛、下肢浮肿者，更应该进行与肺栓塞相关的检查。

过敏 在春冬两季，由于气候相对干燥，空气中的粉尘较多，不少老年人会因此出现咳嗽症状。另外，一些刺激性气味，如新装修的房间如果油漆或者涂料没有彻底干透等，也有可能引起老年人的咳嗽。

总之，出现咳嗽，尤其是咳嗽经长时间治疗后，效果仍然不明显时，一定要及时去医院。在医生的指导下查明原因，采取有效方法进行治理，千万不要自行采取措施，以免延误疾病的及时治疗。

测颈围，早知糖尿病

近日，北京同仁医院袁申元教授公布了“北京社区糖尿病研究提示”，2 型糖尿病患者颈围与体重指数、腰围、代谢综合征均呈正比。研究建议，男性颈围大于等于 38 厘米，女性大于等于 35 厘米，是确定超重的临界值；男性颈围大于等于 39 厘米，女性颈围大于等于 35 厘米，是确定代谢综合征的临界值。

在家测量时，被测者应身体直立，眼睛平视，两臂

自然下垂，保持正常呼吸、颈部放松，嘴巴可以稍微张开，以减少颈部肌肉紧张。测量者将皮尺水平置于颈后第七颈椎(低头时可摸到的颈后最突起处)上缘，前面于喉结下方(即颈部最细的部位)进行测量。

当测量值达到临界值时，就一定要关注自己是否是糖尿病前期，并遵医嘱用药，改变不良生活方式，以尽快脱离糖尿病的大军。(袁月)

“三高”患者饮食谨记 357

“三高”疾病与饮食有密切关系。高胆固醇饮食直接导致高血脂。长期高盐饮食或短时间进食大量腌制食品，会导致高血压。建议“三高”患者采用“3-5-7”饮食原则：

- 3 高：高纤维、高新鲜度、高植物蛋白。
- 5 低：低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及低酒精度。
- 7 分饱：不暴饮暴食，只吃七分饱。(陈思伟)

骨质增生治疗经验谈

汝州市骑岭乡田堂卫生所 杨文杰



患者，男，62 岁，农民，2004 年 10 月就诊，自诉患冠心病已经 3 年多且久治不愈，5 天前在农田里套黄牛犁地时突发颈部剧痛，放射至双肩和上肢，头部及双上肢活动受限，稍活动则疼痛难忍。在某医院做 CT 检查提示第三颈椎至第一胸椎椎体多发骨质增生，骨刺最长约 2.3 厘米，经药物和按摩牵引等治疗无效，医院建议手术治疗。因家境困难无力支付高额手术费，故来我处治疗。初诊见患者强迫体位，痛苦面容，偶尔抬肩张口即可诱发剧烈抽痛，颈部持续疼痛不可触摸，舌苔白厚质润、舌质淡紫，脉沉弦紧。

分析：项背部正中为太阳之表，寒主收引，弦主痛，痛则不通，综合舌、脉、症分析，证属寒湿留滞太阳经、经络阻滞不通，治疗以温经散寒、除湿止痛，兼以调补肝肾。

处方：黄芪 20 克，桂枝 12 克，白芍药 10 克，葛根 9 克，当归 10 克，川芎 10 克，秦艽 10 克，羌活 9 克，木瓜 12 克，细辛 3 克，威灵仙 12 克，川断 15 克，杜仲 10 克，制乳药、没药各 9 克，淡全蝎 9 克，陈皮 6 克，甘草 6 克，取 5 剂，每天 1 剂，水煎服，早晚各服一次，药渣捣碎米醋拌炒后装入袋内热敷颈部。

二诊，诉服药后汗出身暖，疼痛大减，当晚已经能入睡，现转身、扭头已经不太疼痛，心绞痛 5 天来亦未曾发作，舌淡红，苔薄润，脉缓和，寒去湿减、经络已显舒展之像，治疗仍以温经除湿、调补肝肾为法。处方：黄芪 15 克，桂枝 9 克，当归 10 克，木瓜 10 克，狗脊 9 克，威灵仙 10 克，羌活 5 克，秦艽 10 克，细辛 3 克，杜仲 10 克，川断 12 克，葛根 9 克，乌蛇 12 克，淡全蝎 6 克，乳香 9 克，地龙 6 克，川芎 9 克，赤芍药、白芍药各 10 克，陈皮 6 克，甘草 5 克，取 20 剂，每天 1 剂，水煎服，早晚各服一次，热敷同前。

三诊，患者感觉无任何不适，活动自如，体格检查无异常，考虑该病为慢性病，非一时可以根除，为巩固疗效用二诊处方去赤芍药加熟地黄，取 15 剂药量制粉炼蜜为 300 丸，早晚各服两丸。嘱每日跳绳半小时作为颈部的康复锻炼。

该患者治疗历时 3 个月有余，后复查 CT 示颈椎骨刺全部消失。笔者认为，肝主筋，肾主骨，骨质增生病，是中老年人易发的退行性病变，中老年人多兼肝肾不足。故治疗的全程应在辨证论治的基础上，辅以调理肝肾为大法，同时注重内外兼治。

小柴胡汤治感冒

项城市商城南门卫生服务站 蒋亚坤

多年来，笔者习惯用小柴胡汤加减治疗感冒，取得了较好的疗效。

感冒是由于六淫之邪，或时行病毒侵袭人体，正邪抗争，阴阳失衡而引起的卫气营血诸证。对于发热重恶寒轻、咽喉肿痛、鼻塞流涕、脉浮数等风热型感冒，给予小柴胡汤加减：柴胡 15 克，黄芩 12 克，半夏 8 克，金银花 15 克，连翘 10 克，薄荷 6 克，甘草 5 克，牛蒡子 10 克。

对于恶寒较重鼻塞流涕或有咳嗽苔薄白、脉浮紧、头痛等风寒型感冒者，处方：柴胡 15 克，半夏 8 克，生姜 7 克，甘草 5 克，防风 12 克，荆芥 9 克。

对于年老体虚、产后感冒、气虚阴亏、卫外不固、易反复感冒者，处方：柴胡 10 克，炒黄芩 8 克，桂枝 9 克，半夏 9 克，炙甘草 6 克，人参 17 克，大枣 4 枚，当归 7 克。

在治疗感冒时，体质好者，党参、甘草、生姜的量要小，柴胡、半夏、黄芩的量要稍大。为起到扶正抗邪的作用，体质弱、反复发作者，要加用人参，并加大用量。方中，生姜要杵取汁，与诸药共煎使其更易发挥疗效。小柴胡汤在治疗感冒方面，不仅能缓解感冒症状，而且能消除感冒病因而且不伤脾胃。

疏肝健脾治浅表性胃炎

唐女士腹部隐痛 3 年，胃镜检查提示为慢性浅表性胃炎。服用一些常用西药，她没有明显好转。

诊见：上腹部隐痛，喜按，时有呃逆，食欲不馨，纳少，四肢倦怠，气短懒言，大便溏泄，每天 2~3 次，口干喜热饮，舌质淡，苔薄白微腻，脉弦。

辨证：脾虚肝郁，治疗宜健脾益气、疏肝和胃。

处方：党参、柴胡、枳壳各 15 克，白术、茯苓、白芍药各 20 克，陈皮 12 克，半夏、木香、砂仁(后下)、炙甘草各 10 克，黄连 6 克。每两天 1 剂，以水 1500 毫升煎取 500 毫升，水煎两次，每天服 3 次。6 剂后，唐女士的腹痛减轻，饮食增加，呃逆渐渐消除，仍用前方去黄连，加丹参

15 克，再服 4 剂。复诊：服药 3 周后，腹部不再通，大便正常，给予香砂六君子汤。随访半年，未见复发。

肝气不舒、脾失健运为胃痛病发生的主要病理因素，临床上以肝胃气郁、和脾胃气虚二型最为常见。治疗胃痛当首重气。(刘世峰)



秋季燥咳千万别当感冒治

中日友好医院 张纾难

近来，平时不咳嗽的患者会发现，自己时不时出现喉咙干痒、干咳无痰等症状。在坐诊时，笔者发现很多人会随便吃一些感冒药，这是非常错误的做法，因为秋季燥咳不能当成感冒治。

4 个误区说清楚 在秋季燥咳的治疗方面，有 4 个误区希望大家能够避开。

当作感冒 很多人服用感冒药来治疗秋季燥咳。殊不知，感冒药、抗生素等，会让病情由外感咳嗽转为内伤咳嗽，使病程延长，病情加重。

自服润喉片 虽然润喉片能起到清热、止痛的作用，但是在干燥天气经常含服，会使黏膜血管收缩、黏膜干燥破损，加重病情。

服止咳药 这会掩盖症状，耽误治疗。

发汗 燥咳时，用发汗药物，会导致体内的津液严重损失，反而会加重病情。这也是不能服感冒药的原因。

燥咳凉热有别 秋天的燥咳，有温燥与凉燥之分，中秋之后的燥咳以凉燥为主。

温燥：常见症状有干咳无痰，痰不易咯出，甚至可见痰中带血，兼有咽喉肿痛，皮肤和口鼻干燥，口渴心烦，舌尖发红。初发病时，还有发热和轻微怕冷的感觉。

凉燥：病发时，患者怕冷，头痛鼻塞，咽喉发痒干痛，咳痰不爽，口干唇燥，舌苔薄白而干。

两种咳嗽用药不同 由于燥咳的分类不同，治疗方法也是不同的。

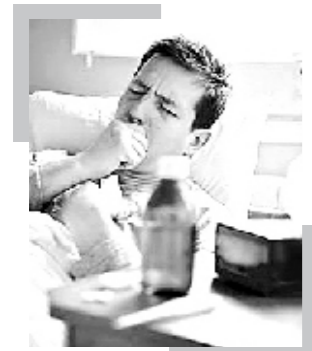
温燥：常见的方剂有桑杏汤，取桑叶 6 克、杏仁 9 克、沙参 12 克、贝母 6 克、香豉 6 克、栀子 6 克、梨皮 6 克，煎成汁饮用，每天服 2~3 次。

凉燥：常用的方剂有杏苏散，取苏叶、橘皮、苦杏仁各 6 克，杏仁、半夏、茯苓、前胡各 9 克，甘草 3 克，生姜 3 片，大枣 3 枚，水煎服，每天服 2~3 次即可。

另外，每天吃 1~2 个秋梨，可养肺润燥、滋润咽喉，预防咳嗽。金橘有很好的止咳作用，每天分 3 次吃 15 个，效果不错。

睡前慎用止咳药

宁夏回族自治区中卫市人民医院 张兴



致肺通气不足。痰液黏稠的患者，如果单纯使用可待因及其制剂，还容易造成气道阻塞，形成继发性感染，加重病情。而身体虚弱的老人或正在服用中枢抑制剂(如苯巴比妥、地西洋、水合氯醛、普萘洛尔等)的患者，睡前再应用止咳药时易导致呼吸困难。

中药治疗咳嗽的制剂很多，如咳嗽停膏、止咳片、止咳宁嗽胶囊、桔贝合剂等等。这些中成药均含有苦杏仁，苦杏仁中的主要止咳成分——苦杏仁甙在下消化道中被肠道微生物酶分解产生一定量的氢氰酸，可对呼吸中枢产生镇静，从而达到镇咳平喘作用。如果这些药物的用量过大，或与止咳的西药配伍，或配伍中枢抑制剂，睡前应用，同样会导致呼吸过度抑制，甚至窒息。

因此，对咳嗽患者而言，不要盲目使用止咳药物，痰液黏稠，难以咯出时，宜先用化痰类的止咳药物。

六味地黄丸不是补肾的万灵丹，服用不当会招致新麻烦。笔者在临床上遇到一位老师，吃了半年的六味地黄丸，本来食欲不太好的他更是不想吃饭，胃腹胀闷，这才在别人的推荐下找到中医师。询问病史和症状之后，笔者发现，他舌苔又腻又滑，脉象也是细滑有力，属于脾虚湿盛，需要健脾化湿，不能再吃六味地黄丸了。他很疑惑：“六味地黄丸是补肾的，我经常腰酸怕冷，难道不是肾虚？”

六味地黄丸是补肾的中药，但是只适合肾阴亏虚的人。如果是肾阴虚，经常感到手脚心发热、心烦、夜间睡眠后容易出汗、口干舌燥、失眠多梦，再加上腰酸背痛、耳聩耳鸣、舌苔又不厚，是可以吃六味地黄丸的，但是不能把六味地黄丸当做是补肾的万灵丹。比如，肾阳虚的人，在感到腰膝酸软的同时，夜间小便增多，大便经常不成形，怕冷，手脚冰凉，食欲不振等，这种人服用六味地黄丸，无异于雪上加霜。

脾胃亏虚、痰湿偏盛的人也不能服用六味地黄丸。这样的人，平时食欲欠佳，经常胸闷、腹胀、大便溏泄、舌苔偏厚，六味地黄丸中的地黄、吴茱萸等过于滋腻，服用后会加重病情。

除此之外，感冒发热期间、急性肠胃炎腹痛腹泻的时候，即使有肾阴虚症状，也暂时不宜服用六味地黄丸，须待邪祛病愈后再服。糖尿病患者不要服六味地黄丸，因含糖量较高，易引起血糖波动。

服六味地黄丸先辨阴阳

东南大学附属中大医院 王长松

妙用云南白药

上海交通大学医学院附属新华医院 唐跃年

一直以来，人们只知道云南白药是特效止血药。其实，临床研究发现，云南白药对一些常见病、多发病也很有效。

婴幼儿秋冬季腹泻 取云南白药粉 1 克，用 70% 的酒精调成糊状，敷于脐窝，并用胶布固定，每天换药两次。

褥疮 将云南白药粉溶于 75% 酒精调成稀糊状，用棉签蘸药液涂抹患处，每天 3~4 次。

口腔溃疡 取少许云南白药涂在黏膜溃疡面上，每天 3~6 次。

带状疱疹 取云南白药适量，用菜油或食醋调成糊状敷于患处，每天两次，能促使疱疹吸收，缓解疼痛。

痔疮 用酒或 5% 酒精调成糊状，涂于患处，每天 3~5 次，尤其适用于初发外痔。

烧烫伤 将云南白药以菜油或茶水调成稀糊状，涂于患处，每天 3 次，有止痛、促进伤口愈合、减少瘢痕形成的功效。

脓疮 先用生理盐水清洗患处，擦干后将云南白药粉直接涂擦于患处。对病情较重者，早晚各用一次。

每天两次，能促使疱疹吸收，缓解疼痛。

茶水调成稀糊状，涂于患处，每天 3 次，有止痛、促进伤口愈合、减少瘢痕形成的功效。

脓疮 先用生理盐水清洗患处，擦干后将云南白药粉直接涂擦于患处。对病情较重者，早晚各用一次。

带状疱疹 取云南白药适量，用菜油或食醋调成糊状敷于患处，每天两次，能促使疱疹吸收，缓解疼痛。

痔疮 用酒或 5% 酒精调成糊状，涂于患处，每天 3~5 次，尤其适用于初发外痔。

烧烫伤 将云南白药以菜油或茶水调成稀糊状，涂于患处，每天 3 次，有止痛、促进伤口愈合、减少瘢痕形成的功效。

脓疮 先用生理盐水清洗患处，擦干后将云南白药粉直接涂擦于患处。对病情较重者，早晚各用一次。

带状疱疹 取云南白药适量，用菜油或食醋调成糊状敷于患处，每天两次，能促使疱疹吸收，缓解疼痛。

滴“雨”声赶走耳鸣

患有耳鸣的人总感觉耳朵边有无数的“知了”在聒噪，难以入睡；但是，在刮风下雨时，大家睡得比较香，耳鸣的症状也较少发作。因此，可人为制造一些滴“雨”声，在卧室里放一个废旧饮水机，睡前将水龙头稍微打开，让水滴到准备好的水桶(事先放一些水)，这样就会有清脆的滴水声。这种滴水声不仅可改善睡眠，还能调理耳鸣。(曹永茂)

萝卜汁、萝卜皮治偏头痛

偏头痛发作时的疼痛非一般人能忍受。这时，可取白萝卜 1 根，洗净切丝，以纱布包后榨取汁约 20 毫升。如左侧头痛，就将萝卜汁滴入右侧鼻孔；右侧头痛则滴入左侧鼻孔。每天两次。另外，用白萝卜皮贴在太阳穴上，效果也很明显。

偏头痛发作时的疼痛非一般人能忍受。这时，可取白萝卜 1 根，洗净切丝，以纱布包后榨取汁约 20 毫升。如左侧头痛，就将萝卜汁滴入右侧鼻孔；右侧头痛则滴入左侧鼻孔。每天两次。另外，用白萝卜皮贴在太阳穴上，效果也很明显。

巧用清窍散 清窍散是治鼻炎、鼻塞的常用药，临床常用于治疗慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等。该药为粉末状，主要由梅片、硼砂、荸荠粉等组成，具有清热通窍、养阴生津等作用。

清窍散是种外用用药，不能用来内服。用药时，以用棉签蘸取适量，均匀地在鼻腔黏膜上涂一圈，能很好地缓解鼻塞症状。(王承华)

牙齦出血吃点维 C 牙齦脆弱的人，只要啃苹果、刷牙都能引起出血。老年人出现牙龈出血，除去器官病变等原因外，一般多是维生素 C 缺乏。这时，可吃一些维生素 C。经常牙龈出血的人，建议服几片甲硝唑。(蔡峻)

姜豆豉膏治哮喘 用淡豆豉做成的姜豆豉膏，能治疗哮喘、支气管炎。准备干姜 30 克、淡豆豉 15 克、饴糖 250 克、植物油少许，干姜、淡豆豉加水用火煎煮，每 30 分钟取汁 1 次，共取两次。混合两次液汁，用文火煎浓，然后加红糖搅匀，继续用火煎熬至用筷子能挑起糖丝时停火。将浓汁倒入涂有植物油的盘内，摊平，稍凉，用刀划成若干小块，当零食每天吃几块。(肖建喜)

蛋清青黛膏治带状疱疹 带状疱疹以成簇水泡沿身体一侧呈带状分布、排列宛如蛇行且剧痛难忍为主要特征，多发于春秋季节，以成人为多见，可发于身体的任何部位，尤以腰肋部位常见，故又名“缠腰火丹”。笔者采用蛋清青黛膏外涂治疗带状疱疹多例，疗效显著且安全可靠、价格低廉。

方药组成：青黛 50 克，鸡蛋 3 枚(取蛋清)。将青黛用蒸馏水调匀涂抹患处，每天 3 次，一般 3 天左右即可明显见效。

典型病例：龚某，女，38 岁，右侧面部带状疱疹，剧烈疼痛，即用青黛膏涂抹而痛止。但患者觉青黛膏涂面部有碍观瞻，即用清水清洗之。是夜，疼痛加剧，疱疹向颈项部扩展，次日来诊：皮损鲜红，疱壁紧张，灼热刺痛，口苦咽干，舌红苔黄，脉弦滑。治宜清肝泻火，予以内服龙胆泻肝汤加外涂青黛膏，3 天而愈。

青黛为马鞭科植物路边青，十字花科植物菘蓝等的加工品，性味寒，归肝、脾、肾经。以清热解毒、凉血消斑见长，现代药理研究证实青黛有很强的抗病毒作用。辅以蛋清清凉清热，二药调合外用，疗效显著。(黄佳道)

蛋清青黛膏治带状疱疹 带状疱疹以成簇水泡沿身体一侧呈带状分布、排列宛如蛇行且剧痛难忍为主要特征，多发于春秋季节，以成人为多见，可发于身体的任何部位，尤以腰肋部位常见，故又名“缠腰火丹”。笔者采用蛋清青黛膏外涂治疗带状疱疹多例，疗效显著且安全可靠、价格低廉。

方药组成：青黛 50 克，鸡蛋 3 枚(取蛋清)。将青黛用蒸馏水调匀涂抹患处，每天 3 次，一般 3 天左右即可明显见效。

典型病例：龚某，女，38 岁，右侧面部带状疱疹，剧烈疼痛，即用青黛膏涂抹而痛止。但患者觉青黛膏涂面部有碍观瞻，即用清水清洗之。是夜，疼痛加剧，疱疹向颈项部扩展，次日来诊：皮损鲜红，疱壁紧张，灼热刺痛，口苦咽干，舌红苔黄，脉弦滑。治宜清肝泻火，予以内服龙胆泻肝汤加外涂青黛膏，3 天而愈。

青黛为马鞭科植物路边青，十字花科植物菘蓝等的加工品，性味寒，归肝、脾、肾经。以清热解毒、凉血消斑见长，现代药理研究证实青黛有很强的抗病毒作用。辅以蛋清清凉清热，二药调合外用，疗效显著。(黄佳道)

牙齦出血吃点维 C 牙齦脆弱的人，只要啃苹果、刷牙都能引起出血。老年人出现牙龈出血，除去器官病变等原因外，一般多是维生素 C 缺乏。这时，可吃一些维生素 C。经常牙龈出血的人，建议服几片甲硝唑。(蔡峻)

姜豆豉膏治哮喘 用淡豆豉做成的姜豆豉膏，能治疗哮喘、支气管炎。准备干姜 30 克、淡豆豉 15 克、饴糖 250 克、植物油少许，干姜、淡豆豉加水用火煎煮，每 30 分钟取汁 1 次，共取两次。混合两次液汁，用文火煎浓，然后加红糖搅匀，继续用火煎熬至用筷子能挑起糖丝时停火。将浓汁倒入涂有植物油的盘内，摊平，稍凉，用刀划成若干小块，当零食每天吃几块。(肖建喜)

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com