

多喝桃汁 赶走节日综合征

哈尔滨医科大学 陈英云

节日临近，人们开始忙于各种聚会，打破了原先的起居规律及饮食结构，容易引发身体各项指标失衡。同时，过度疲劳、过度放松、暴饮暴食等也会引起消化系统方面的疾病。长假过后，上班不愿意早起，工作打不起精神，便秘、腹泻等问题接踵而来。那么，该如何正确地调整假期饮食结构，远离节日综合征呢？

首先，饮食要有度，忌暴饮暴食。如果连续几天让肠胃超负荷运转，就会造成肠胃不适、胸闷气急等症状。其次，饮食要平衡，荤素搭配要合理。春节饮食以荤菜为主，谷类和蔬菜偏少。这造成的结果就是膳食纤维摄入严重不足，脂肪、蛋白质严重超标。

第三，选择富含膳食纤维的餐桌饮品，减轻肠胃负担。一盒富含膳食纤维的纯果汁也是节日餐桌必不可少的。

在众多的纯果汁产品中，100%原汁原味的纯桃汁是最佳选择。祖国医学也认为，桃性味甘酸、微温，具有补气养血、养阴生津、润肠通便、养颜抗衰等功效。桃的营养价值也很高，含有丰富的膳食纤维、无机盐、铁、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、维生素C、果胶和糖等。

大病初愈的人可以多喝桃汁，桃汁有补益气血、养阴生津的作用，适合大病之后的气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者。面色偏黄的爱美女性朋友可以多喝桃汁，桃含有丰富的铁，是苹果

和梨的4-6倍，平时多喝桃汁制作的百分桃汁能补血，改善面色偏黄，喝出红润的好气色，也是缺铁性贫血患者的理想辅助食物。便秘的朋友可以多喝桃汁，让肠子运动起来，起到润肠通便的作用，同时对胃阴不足、口干口渴或体虚阴液不足的便秘症有较好的滋补和润下作用。桃含钾多、含钠少，也适合水肿患者食用。

桃的营养既丰富又均衡，但是季节性很强，只有夏天的一段时间才能吃到新鲜的。吃不到桃的季节可以多喝一些100%原味桃汁，同样能获取新鲜桃中的全部营养。挑选纯桃汁的原则是选择高浓度的、无添加的、原浆的、产地优良的果汁。

做好预防 远离卒中

半个月前，徐先生由河南省人民医院转到了郑州市紫荆山南路社区卫生服务中心做卒中恢复期康复。据介绍，2011年3月，徐先生夜间小便时，突然出现肢体麻木、无力，言语不清等卒中症状，到市级医院进行治疗，出院后病情反复发作。

郑州市紫荆山南路社区卫生服务中心内科主任王素听了徐先生的叙述，并没有急于为患者开药治疗，而是耐心地对他分析了预防卒中脑血管病的重要性。

王素说，脑血管病是一个缓慢发展的过程，有很多危险因素。早期发现和控制危险因素，可降低脑血管病的发病率。日前，多数脑血管病患者重治疗、轻预防。

到目前为止，还没有一种药物能将严重的硬化脑动脉恢复正常，将坏死的神经细胞复活，但是脑血管病的一些危险因素是可以消除的。老年人一旦患上卒中，不但增加医疗费用，还有可能留下后遗症，丧失劳动能力和自理能力，导致生活质量下降。因此，脑血管病的预防远比治疗重要。

自我诊断肩周炎

河南省中医院 杜旭召

肩周炎是肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等肩关节周围软组织的广泛慢性炎症反应，以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。由于肩周炎的症状较明显，患者可以自我进行诊断。

当有以下情况出现时，患者可

以自己判定患上了肩周炎：常由天气变化及劳累诱发，可逐渐发展为持续性疼痛，逐渐加重；早期呈阵发性疼痛，一般昼轻夜重；肩关节向各个方向的主动和被动活动均受限；肩部受到牵拉时，疼痛剧烈；肩关节可有广泛压痛，并向颈部及肘部放射。

四步缓解颈椎压力

郑州市康复医院 高巍

在某机关上班的刘先生整天坐着工作，脖子经常出现不适症状，最近被确诊为颈椎病。那么，办公室的工作人员应该怎样缓解颈椎压力呢？

据郑州市康复医院骨科主任辛凯介绍，患上颈椎病，只有及早进行康复治疗，才能保证病情不进一步加重。颈椎病患者除了住院治疗外，康复期及平时还可以自己在家进行运动锻炼。以下4种看似稀松平常的运动，如果能坚持锻炼1-3个月，就能有效防治颈椎病，减少其复发。久坐的上班族不妨试一试：

- 自我推拿：**双脚分立，与肩同宽，双手大拇指向下推按颈部肌肉群两分钟，然后向上点按风池穴10次。
- 颈项伸展：**抬头望天，还原；低头看地，还原。抬头时吸气，低头时呼气，缓慢重复10次。
- 双臂绕环：**双手自然搭于双肩，由后向前绕环，之后由前向后绕环，均以碰触耳朵为宜，各做15次。但是，脊髓型颈椎病及老年人在绕环时应柔和。
- 放松结束：**颈部及双肩自由活动数次，颈肩部有温热放松感即可。



朱良春：慢性杂病 培补肾阳

本报记者 卜俊成

出生于1917年的国医大师朱良春是江苏省南通市中医院主任医师、教授。他从1939年开始从事中医临床工作，对急性热病、痹证、肝病、肾病等疾病的治疗有独到之处。

急性热病 先发制病

在治疗急性热病时，朱良春提出应先发制病，即从各种热病的独特个性出发，正确辨证，见微知著，采用汗、下、清等方法，控制病情。但是对于温热病的治疗，朱良春认为要应用下法，不仅可以驱逐邪热，而且可以下燥屎、除积滞。

朱良春认为，温邪在气分时，如果不从外解，必然会导致温邪里结阳明，邪热蕴结，容易化燥伤阴。因此，不论温邪在气分、营分，还是在表里之间，只要患者身体壮实，或者没有脾虚便

溲的症状，或者热极生风、狂躁痉挛的症状都可以用下法，以泻热解毒。下法可以用承气汤、升降散等方药。不过，如果患者属于卫分表证，恶寒重但热势不重，或者是年老体弱、孕妇、妇女经期，则慎用下法。

对待顽痹 从肾论治

对于顽痹，朱良春在长期的临床实践中体会到，此病具有久痛多痰、久病人络、久痛多虚和久必及肾的特点，以益肾壮督治其本，蠲痹通络治其标为治疗原则。其中，益肾壮督包括滋养肝肾精血和温补壮肾督阳气两个方面。

遣方用药时，可选用熟地黄、当归、肉苁蓉、巴戟天、鹿角胶、补骨脂、紫河车、鹿衔草、骨碎补等药物，以补肾助阳。

慢性杂病 培补肾阳

针对慢性杂病，在朱良春看来，肾中真阳为人体生命活动的原动力，治疗时需要培补肾阳。他强调，肾阳是人身生化的源泉，命门真火的盛衰与机体发病、痊愈以及生殖、发育、成长、衰老等过程关系密切。慢性杂病常涉及多个脏腑，在病情发展到久治不愈、缠绵难愈的情况时，患者多会出现肾阳虚衰的症状，这时候采用培补肾阳的方法，可取得显著的效果。

但是，朱良春也强调，机体生命的延续基于水火相济、阴阳相合。如果真阳没有真阴的依赖，就失去了物质基础；真阴没有真阳的辅助，就消亡了一切的动力。因此，在重视肾中真阳的同时，也不能忽视肾中真阴，这二者需要辩证统一。

家庭推拿减轻卒中后遗症

郑州市中医院 和瑞欣

家庭推拿，是以家庭成员的参与，作为卒中慢性疾病康复的有效补充手段。操作以简单实用为原则，手法多以揉、按、提、捏、拍、搓为主。顺序由上到下、由前到后、先放松患侧肌肉再进行重点穴位刺激，并辅以活动肢体关节。

患者坐位时，家人可立于患者背后用拇指按揉百会、风池、睛明、太阳穴等，均以碰触耳朵为宜，各做15次。患者仰卧或侧卧位时，家人可用拇指按揉人中、中脘、关元等穴位，并顺时轻轻揉腹部，以促进胃肠蠕

动；再自上而下揉捏患者上肢肌肉，然后指揉曲池、合谷、揉捏肩、肘、腕关节，并用拇、食指揉捏患者的手指；继用两手由上而下拿捏患者下肢肌肉，指揉足三里、阳陵泉，捏拿髌、膝、踝及趾间关节，并提拿肩井，以放松项背部肌肉群；用双手10指呈梳状样，由额到颈部反复梳理10-20次，并按揉肩背部后，以虚掌轻拍结束。

患者俯卧位时，用拇指自上而下按揉脊柱两侧5-10遍，并用手掌在背腰部轻揉；按揉患者的腰臀部，并捏、揉下肢肌肉，虚掌轻拍结束。

脊肌筋膜炎以背痛肌肉板滞，后项肩部牵拉性疼痛，甚者痛引上肩，伴恶寒怕冷为主要临床表现。该病多由劳损或外感风寒引起，好发于两肩胛之间，常见症状有背部肌肉酸痛，肌肉僵硬发板，有沉重感，背部有固定压痛点或压痛较广泛，沿骶棘肌行走方向即可触到条索状

刺络放血治脊肌筋膜炎

郑州市金水区祭城卫生院 朱马亮

的改变。疼痛常与天气变化有关，阴雨天及劳累可使症状加重。临床采用刺络放血拔罐加艾灸治疗，效果常令人满意。

取穴：大椎、肩井、肺俞、膈俞、阿是穴。穴位局部用75%乙醇棉球或棉签由中心向外擦拭消毒，用三棱针快速刺入大椎、肩井、肺俞、膈俞、阿是穴局部皮肤5-8次后。用中号火罐在以上穴位上拔火罐，留罐5-10分钟，3-5天一次。期间用艾条采用温和灸大椎、肩井、肺俞、膈俞、阿是穴15分钟左右。3-6次为一疗程。

中医认为，脊肌筋膜炎多为劳损或外感风寒引起经脉阻滞，导致气血瘀滞、经络不通所致。大椎位于督脉经，主导一身阳气。根据“穴位所在，主治所及。经络所过，主治所及”的理论，取大椎、肩井、肺俞、膈俞、阿是穴，采用刺络放血拔罐加艾灸，能温经散寒，活血通络，达到治疗目的。

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com

男性烟瘾大易患膀胱癌

天津市肿瘤医院 姚欣

膀胱癌是泌尿系统中发病率最高的肿瘤，早期无特殊症状，但是一旦肉眼可见的血尿可能就是患膀胱癌的信号。50-60岁吸烟男性是膀胱癌的高发人群，应该特别关注排尿异常信号，定期到正规医院检查身体。

膀胱癌最易被忽视，很多患者只是偶然间出现一次血尿，一般不会伴有疼痛感，随后患者会发现血尿消失了。然后，这一隐匿性的症状会阶段性发生，且间隔时间较长，有的会长达1年之久。于是在这个阶段中，有些患者会认为偶尔出现的血尿是由尿道炎、前列腺炎等常见病引起的，自己随意服药治疗；有些患者甚至根本不去理会血尿症状。实际上，即使只出现一

次血尿，患者也应该及时就医，诊断血尿症状出现的原因。出现尿频、尿急、尿痛、持续性尿意感，以及持续腰痛、排尿困难，甚至出现尿潴留，也可能是膀胱癌的初期症状，应给予高度重视。

泌尿系统B超是血尿患者首选的检查方法之一，而诊断膀胱癌的最精准检查则是膀胱镜。以往的“硬镜式”仪器因疼痛感较重，会让患者畏惧。最新的“窄光谱膀胱软镜”技术可以大大改善患者的疼痛感，且对于复发率很高的膀胱癌，能更及症、前列腺炎等常见病引起的，自己随意服药治疗；有些患者甚至根本不去理会血尿症状。实际上，即使只出现一

老年人的心理负担，降低疾病的误诊率和漏诊率。

预防膀胱癌，首先就是在日常生活中回避高风险因素。吸烟是膀胱癌的最高风险因素之一，约1/3的膀胱癌患者与吸烟有关。

其次，注意增加饮水量，饮水量的多少直接影响膀胱内尿液的浓度，对膀胱癌的发生有重要影响。饮水量少的人，膀胱中的尿液减少，致癌物质在尿液中的浓度相应较高，会对膀胱黏膜造成强烈刺激。

第三，不要长时间憋尿，排尿间隔时间延长，给细菌在膀胱内的繁殖创造了有利条件。排尿次数减少，患膀胱癌的风险就越大。

天冷糖尿病足高发

许昌县疾病预防控制中心 于国治

天气寒冷会加重糖尿病患者的血液循环障碍，导致肢体远端供血、供氧不足。平时不注意足部保暖、鞋袜过硬或不合脚、用过热的水洗脚或洗脚后剪趾甲不小心损伤皮肤等，均是出现糖尿病足的诱因。

糖尿病足的早期临床表现主要是疼痛。患者足部麻木，触觉及温度觉减退，足背动脉搏动减弱。随着病情的发展，患者间歇性跛行症状越来越明显，出现静息痛。因为患者夜间不活动，所以疼痛感更加剧烈，常抱膝而坐，不能入睡。接着，患者的足背动脉搏动逐渐消失，最后因严重循环障碍出现脚趾发黑、坏疽，甚至形成溃疡，继发感染后因很难控制而截肢。

糖尿病足多在寒冷季节发病。因此，糖尿病患者冬季要增强自我保健意识，不要只关注血糖控制情况，而忽略糖尿病足的危险性。平时尽量穿暖和一些的鞋袜要合脚、柔软、舒适，防止跌倒摔伤。由于糖尿病患者的血糖长期控制不好，表现为触觉和温度觉减退，因此泡脚水的温度要适当，避免因感觉迟钝用过热的水洗脚，引起烫伤。剪趾甲时应该小心谨慎，防止损伤皮肤。

肿眼泡是肾病信号

肾脏，在人体中一直默默无闻地承担着“清道夫”的工作，工作量大，但是异常低调，有问题时常会选择悄悄隐忍、不善于表达苦衷。因此，肾脏病早期出现的异常信号很重要。

尿液异常查尿常规。正常的尿液是淡黄色的透明液体，一旦小便的颜色形态有所改变，比如变成淡粉色、酱油色、洗肉水的颜色，或者是出现大量泡沫，就应该提高警惕，去查一查尿常规。

血压异常或致肾脏受损。长期高血压可能会出现肾缺血性改变，导致肾小球和肾小管功能受损。一旦发现血压异常，应该及时查微量白蛋白尿，正常人尿里没有白蛋白，一旦检测发现，就可以判断肾小球功能受损，是非常早期的表现。

乏力体肿应当查肾脏。明明没有干重体力活，还是会出现莫名的腰酸、腰痛；美美地睡到自然醒，还是顶着肿眼泡。其实，这不是你没有休息好，这些可能都是低调的肾脏向我们发出的求救信号！应该及时治疗，可能引发中耳粘连、鼓膜萎缩、听力急剧下降，严重者可能造成不可逆性听力损失。

因此，孩子感冒后，家长要留心孩子的听觉反应。如果孩子说耳痛、耳闷、耳鸣等，一定要立即治疗。

孩子感冒留意听觉反应

一夜入冬，6岁的佳佳感冒了。虽然吃了药，但是她的感冒症状丝毫没有减轻，鼻涕由清变脓，整天昏沉沉的，还总觉得耳朵很闷，有时痛，听不清楚他人说话的话。佳佳的母亲这才感到情况不妙，到医院一检查，佳佳患的是渗出性中耳炎，经过住院治疗，她的听力才恢复正常。

3-6岁的孩子机体免疫力较低，容易患渗出性中耳炎。这种病的发病机理尚未明确，有时在感冒

后会突然发生，伴有轻微耳痛、耳朵闷堵感、耳鸣等，出现听力减退或注意力不集中；有的孩子无明显不适，更容易被忽视，延误诊治。如果不及时治疗，可能引发中耳粘连、鼓膜萎缩、听力急剧下降，严重者可能造成不可逆性听力损失。

因此，孩子感冒后，家长要留心孩子的听觉反应。如果孩子说耳痛、耳闷、耳鸣等，一定要立即治疗。

妙招治妊娠呕吐

吉林省吉林市昌邑区桦皮厂凤贤药店 杨相国

一、口含一片生姜，待无姜味时更换。同时，用100克大米煮粥，待粥熟后加入10克切碎的生姜末食用。早晚各一次。

二、取丁香、砂仁各15克，半夏20克，同研成细粉，之后将30克生姜捣烂如泥，再用适量蜂蜜将它们调成糊状，敷于肚脐上，然后用纱布和胶布固定，两天换药一次。

三、将一条250克左右的鲤鱼，去除鱼鳞和内脏洗净后，

取砂仁粉、生姜丝、陈皮丝各10克放入鱼腹内，加调料将鱼炖熟，1天内食完。

四、砂仁10克，沙参、麦门冬、太子参、石斛、玉竹各20克，生姜15克，甘草6克，水煎分3次服，每天1剂。

五、甘蔗汁200毫升，生姜汁10毫升，蜂蜜适量，调均后服用，每天服用两次。

六、酸奶200毫升，生姜汁10毫升，蜂蜜适量，调均后服用，每天服用两次。

苦瓜治急性中耳炎

中耳炎是指耳窍化脓性疾病，耳内有黄色脓液流出，听力减退，发热头痛，严重时听不见声音，有急性和慢性之分。急性中耳炎，多因外感风邪，或胆火上炎，导致热毒闭阻少阳和足少阴经，精气不能上达于耳。

《本草备要》中记载：“丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。”在《随息居饮食谱》中载有：“苦瓜凉热，明目，清心。味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”苦瓜甘平的性味可以直接入胆经，疏导少阳之气，使精气上输于耳。

苦瓜主要治疗起病比较急的中耳炎患者，具有泄热豁痰、通络开窍的作用，同时还能培肾固本、调补肾气。将生苦瓜一个，捣烂如泥，过滤取汁服用，可加入少量红糖，以增强温补之效。

(梁春文)

川楝子治急性乳腺炎

急性乳腺炎，中医称为“乳痈”，常见于妇女产后，多为金黄色葡萄球菌感染所致。中药川楝子疏肝郁、清胃热，对金黄色葡萄球菌有抑制作用。川楝子配红糖，可以防川楝子之苦寒伤胃，又可以缓解川楝子的毒性，还可温经通络。

取川楝子20克，加水500毫升浸泡半小时，水煎约15分钟，去渣取汁，加入红糖50克溶化，分3次服，每天1剂。或将川楝子连皮和仁捣碎晒干，炒微黄，研细末。每次取9克，加入红糖60克，用黄酒或开水100-200毫升冲服，每天1-2次，连服2-5次可愈。治疗期间，停用其他药物。

(郭旭光)

腕关节扭挫伤外治法



腕关节扭挫伤是骨伤科临床常见的一种外伤疾病，大多因外力造成腕关节背伸、屈曲、尺偏、桡偏或旋转过度而致腕关节肌肉、韧带等软组织损害。笔者采用熏洗治疗，疗效满意。

药物组成 桂枝12克，伸筋草15克，透骨草15克，苏木10克，红花10克，木瓜10克，三棱12克，大黄炭9克。

将上述中药用纱布包裹，放入砂锅内，加水2000毫升，浸泡1个小时，然后加热煮沸，趁热熏蒸患处，待水温下降，以患者能耐受为度，将患部浸入药液20分钟左右，用毛巾浸药液洗揉按摩患处，每天早晚各熏洗1次，3天一剂。

注意事项 若患者受伤不超过24小时，宜先进行冷敷。待24小时后再用此药熏洗，效果更佳。

(张可堂)

毛巾热敷治肋间神经痛

醋炒青皮30克，梔子30克，蒲公英50克，生甘草20克。诸药放入砂锅中，水煎两次，约合药液2500毫升，滤渣取汁备用。

用时以毛巾浸透药液热敷患处，热度保持在40-50摄氏度，以皮肤能够耐受为度。每晚

1次，每次30分钟。热敷后必须避风。本方清热解毒、理气止痛，适用于肋间神经痛。轻者两次，约合药液2500毫升，滤渣取汁备用。

痛甚于胀者，加红花、桃仁各20克；胀甚于痛者，加防风30克，枳壳20克。(曹祖兴)