远离痔疮的五个好习惯

对于一些还没有患痔疮的人来说，应该如何有效预防呢？专家认为，要做到以下5点：

加强锻炼　经常参加多种体育活动，能够增强机体的抗病能力，减少疾病发生的次数，对于痔疮也有一定的预防作用。这是因为体育锻炼有益于加速血液循环，改善盆腔充血，促进胃肠蠕动，防止大便秘结。另外，有意识地向上收缩肛门，早晚各1次，每次做30次，锻炼肛门括约肌。经常运用，可以改善痔静脉回流，对于痔疮的预防和自我治疗均有一定的作用。

合理调配饮食　日常饮食应该避免过于精细，可多食蔬菜、瓜果、豆类等含维生素和纤维素较多的粗粮食品，多饮水，使大便保持润滑通畅；少吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、大蒜、大葱、芥末等。

养成良好的排便习惯　健康人的直肠内通常没有粪便，随晨起引起的直立反射，早餐引起的胃、结肠反射，结肠可产生强烈的“集团蠕动”，将粪便推入直肠，直肠内粪便蓄积到一定量，便产生便意。因此，最好能养成每天早晨定时排便的习惯，这对于预防痔疮的发生，有着极重要的作用。除了定时排便外，最好戒除不良习惯。当有便意时不要忍着不去大便，因为久忍大便可以抑制生理反射，逐渐可引起习惯性便秘；排便时，蹲厕时间过长、看报纸、过分用力，都是不良的排便习惯，应纠正。

注意孕期保健　妇女妊娠后可致腹压增高，特别是妊娠后期，下腔静脉受日益膨大的子宫压迫，直接影响痔静脉的回流，容易诱发痔疮。而且怀孕期间，人们的活动量相对较少，会引起胃肠功能减弱，粪便停留于肠腔，粪便中的水分被吸收，引起大便干燥难排，诱发痔疮。因此，在怀孕期间应该适当增加活动，避免久站、久坐，并注意保持大便通畅，每次大便后用温水熏洗肛门局部，改善肛门局部血液循环。

保持肛门周围清洁　肛门、直肠、乙状结肠是贮存和排泄粪便的地方，粪便中含有许多细菌，肛门周围很容易受到这些细菌的污染，诱发肛门周围汗腺、皮脂腺感染而生疮疖、脓肿。女性阴道与肛门相邻，阴道分泌物较多，可刺激肛门皮肤，诱发痔疮。因此，应经常保持肛门周围的清洁，每次大便后用温水清洗肛门，或用热水来熏洗肛门，改善肛门部位的血液循环，勤换内裤，可起到预防痔疮的作用。

（赵克）

任继学：中医急诊　急救为先

本报记者　卜俊成

主编我国第一部规划教材《中医急诊学》的任继学，是长春中医药大学终生教授、博士研究生导师。他主治内科心、脑、肾等多系统疾病，为中医急诊的发展作出了重要贡献。

任继学认为，中医急诊病的病因以风、寒、热毒最多，此外还有疫疠时毒。治疗此类病应该以急救为先、系统综合、诊治并重为原则。

卒中临证思辨特点

在任继学看来，此病不论轻重，在病发72小时之内，必须先用生化汤加生蒲黄、桃仁、煨皂角水煎服，症状好转后停服。同时，用清开灵注射液或选用醒脑注射液、血塞通注射液等，静脉滴注，每天两次，疗程为28天。同时，口服抵当汤，6小时1次，神昏患者给予鼻饲或肛门高位灌肠。除了汤剂外，也可以用脑醒健胶囊，每次4~6粒，6小时1次，疗程为14天。

病至第十五天，汤剂改用补阳还五汤减黄芪加生蒲黄、苏木、土鳖虫、稀莶草水煎服，8小时1次。也可以选用中风脑得平每次7~8粒，8小时1次，疗程14天。

该病在急救过程中，症见神志不清、重者昏迷者，加用安宫牛黄丸，每次1丸，8小时1次。

症见烦躁不安者，加服黄连解毒汤送服局方牛黄至宝丹，6小时1次。

症见头晕目眩（血压高）者，所用汤剂加羚羊角、玳瑁、莱菔子，曲池穴刺血，再用吴茱萸、附子、怀牛膝、茺蔚子共为面，以蜂蜜调和，敷足心涌泉穴24小时。

症见脱症，血压低者，加用参麦注射液或参附注射液，静脉滴注。

症见头痛如破者，药用透顶止痛散（川芎、辛夷、冰片、白芷、硼砂、真麝香共为细面）搐鼻即止。

症见呕血便血者，加服大黄黄连泻心汤加白芨、马灯草、水煎服，6小时1次。

症见真心痛即急性心肌梗死者，加用参麦注射液，静脉滴注，每天两次，汤剂加服四妙勇安汤，6小时1次。

症见喉间痰鸣，如拽据者，药用鲜竹沥1汤匙，兑入猴枣散灌服。

症见呃逆者，以防止合并心力衰竭、真心痛，加服平逆之呃汤，药用炒刀豆、青皮、枳壳、旋复花、清半夏、鲜姜、枇杷叶、莱菔子，水煎服，8小时1次。气虚者加生晒人参。

症见肺热病，即肺部感染，加清肺汤，6小时1次，同时兑服瓜霜退热灵7粒。

症见心力衰竭者，加服白通加猪胆汤，6小时1次。

（未完待续）

防肾病复发先保暖

进入冬季以来，肾病门诊的患者明显增多，高血压肾病和尿毒症比平时多了近20%。很多患者反复发作，尤其是老年人。这是因为天气寒冷，肾炎、高血压肾病、尿毒症等慢性肾病患者的病情往往容易恶化。一方面是因为寒冷，小便量减少，皮肤排出的汗液和毒素减少，肾脏的负担比其他季节增大。同时寒冷也会使血管收缩、血压容易波动，加重心、肺负担，容易胸闷、气喘、肺部感染，从而导致肾病加重。希望预防肾病复发的患者，冬季一定要做好下面3个方面的防范工作。

防止感冒　感冒对肾脏的损伤非常大。患有慢性肾炎的患者，感冒当天或次日会使病情复发或加重。许多肾病患者的感冒属于隐匿型，这是由于身体免疫功能降低，不会出现发热、头痛等明显的感冒症状，只出现怕冷怕风、咽喉痒痛等轻微不适感觉，这些往往不易引起患者的重视，但实际上对肾脏的损伤同样非常严重。因此，肾病患者在冬季一定要防止感冒，如感冒后有浮肿、尿血等症状，一定要赶紧去医院看病。

控制饮食　饮食不当也会导致肾病复发，慢性肾病患者很容易在冬季因摄取过多蛋白质而导致肾病加重。天气寒冷，许多患者可能会喝一些滋补汤类增加营养，其实这是要不得的。肾脏患者过多摄入蛋白质等营养物质，会增加肾脏负担，导致肾功能减退。因此，肾病患者在冬季一定要注意保持饮食清淡，尽量少吃高蛋白、高脂肪的食物。

加强锻炼　由于天气寒冷，人们更加不愿意运动，有些肾病患者喜欢整个冬天呆在温暖的家里，甚至卧床休息。这是极其错误和危险的做法，会使全身血流减缓，并使肾功能下降。肾病患者在冬季应该坚持合理的运动锻炼，一方面增强抵抗力，防止感冒；另一方面促进血液循环，有助于损伤修复，防止肾小球硬化。肾病患者的锻炼方式以步行为主，天气晴朗时尽量参加户外运动，不适合户外活动时也应该在室内散步。

（刘佳　宫丹丹）

高血压前期也要用药

据“网络医学博士”网站报道，美国科学家最新研究发现，高血压前期患者服用降压药能降低卒中风险。

研究人员回顾了过去16项高血压前期患者使用降压药和安慰剂的研究。分析结果表明，服用降压药的高血压前期患者和没有使用降压药的患者相比，卒中概率下降了22%。

研究负责人、俄亥俄州克利夫兰凯斯西储大学心血管内科助理教授勒克·斯帕赫博士说：“所谓高血压前期，是指收缩压在120~139毫米汞柱和/或舒张压在80~89毫米汞柱，已经处于确诊高血压前的危险状态。如果改变生活方式不能使高血压前期患者的血压恢复正常，药物有助降低血压、预防卒中发作。同时，有高胆固醇血症、吸烟等卒中危险因素的高血压前期患者，降压药预防卒中的作用更明显，尤其是在生活方式改善仍然未能使血压恢复正常时。”

（魏婧）

针刺治脑梗死吞咽障碍

郑州市金水区祭城卫生院　朱马亮

头针：主要采用靳三针针刺方法。头部穴位针刺的顺序：百会、四神针（向病灶侧平刺）、颞三针、脑三针。留针40分钟。每天1次，每周针6次，休息1天。针刺头部穴位可调整气血脏腑功能，改善组织和器官的血供，使脑细胞的功能得到恢复，达到治疗目的。

临床实验证明，头穴能改善大脑的血流量，促进侧支循环建立，改善大脑皮层的缺血状态，加强病灶周围受损细胞的代偿作用，可增加病灶的血流量，改善大脑皮层缺血状态，使处于休眠状态的脑神经细胞觉醒，提高脑细胞摄氧能力，促进受损神经元修复与再生。

体针：取舌三针（靳三针）、哑门、通里、阴郄，伴有半身不遂者针刺曲池、手三里、外关、合谷、中渚、髀关、伏兔、血海、梁丘、阳陵泉、足三里、悬钟、解溪、太冲。留针30分钟。每天1次，每周针6次，休息1天。临床报道，针刺局部穴位能使患者产生酸麻胀重感，引起吞咽动作，刺激舌咽神经和迷走神经分布区域，使其产生兴奋并传入神经元到达上运动神经元，恢复大脑皮质干束的调节作用，促进吞咽功能的恢复。心藏神，主神志，通里、阴郄为心经穴位，主治舌咽病，故针刺可治疗吞咽障碍。

健身固表汤治气虚感冒

甘肃省庄浪县永宁乡卫生院　杨天需

方药组成：黄芪40克，白术20克，防风20克，百合40克，桔梗30克。以上诸药共研为细末，每次9克，每天2~3次，开水冲服，7天为1疗程；或改为汤剂（照上方剂量各药减半），水煎服，每天1剂，分两次服用，一般服3~5剂即可。该方是河南名医赵清理教授所撰，系气虚感冒的有效方剂。

气虚不能卫外，则津液不固而自汗；卫气不固则腠理空疏，容易感受风寒。唯黄芪甘温，益气补三焦而固表，为玄府御风之关键；且有汗能止，无汗能发，乃补剂中之风药也。防风上行头面七窍，内除骨关节疼痛，外解四肢挛急，称之为治风之仙药；白术健脾胃，培土而实卫。夫防风之善驱风，得黄芪以固表则外有所卫；得白术以固表则内有所据，风邪去而不复来。三药合用，为善散风之专剂——玉屏风散。盖因三药俱辛温之品，故加百合甘寒滋阴润肺，以救其燥烈过亢之弊；桔梗为舟楫之剂，可载诸药上行，且入手太阴肺经而开达肺气。肺主皮毛，肺之宣发肃降之令行，则皮毛得濡养而润泽，以此可助玉屏风固表之力。逐药合用，使补者得补、散者得散，以达燥湿相济、阴阳和顺，病邪自祛，体自康健。

该方适用于表虚卫阳不固而见易感、慢性鼻炎或气管炎，以及感冒缠绵不愈者。若素有慢性鼻窦炎而见鼻塞不通者，可加辛夷15克。

编辑信箱（医学专业类）：bujunch123@126.com

小寒节气做好“三暖”

1月6日是农历二十四节气之一的“小寒”。有关专家表示，小寒时节冷空气活动频繁，是一年中最寒冷的时期，阴冷潮湿、寒意逼人，群众要注意做好暖头、暖足、暖背“三暖”，以防病。

在小寒时节，如何做才能达到御寒保暖、祛病强身的目的？专家提示说，除了要加强自身体育锻炼外，更要注意暖头、暖足和暖背。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说，在应对严寒的时候，人们首先想到的是添加衣物，但是往往身上穿得十分厚实而忽视了头部的防寒，甚至把帽子视为无足轻重的东西。其实，人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下，如果只是穿得很暖，而不戴帽子，体热就会迅速从头部散去。冬天在室外戴一顶帽子，即使是一顶单薄的帽子，其防寒效果也是非常明显的。

脚离心脏最远，供血少，因此脚的温度很低，脚部受凉可以引起人体上呼吸道毛细血管收缩，纤毛活动缓慢，人体抵抗力下降，极易诱发感冒、心脑血管病、气管炎等。因此，小寒时节一定要注意脚部保暖。除了要穿保暖的鞋子外，对付脚凉最好的办法就是睡觉前用热水泡脚，然后用力揉搓脚心。

人背为督脉和足太阳膀胱经行之处。倘若背部保暖不好，风寒邪气极易经过人体背部入侵，损伤人体阳气而致病，或者旧病复发加重。对气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、风湿病、胃及十二指肠溃疡患者以及患有心脑血管病及高血压的老人而言，背暖尤为重要。冬日晒太阳，应多晒背部；或穿一件羽绒背心、皮背心，对暖背都大有好处。

（周润健）

月经紊乱者需查血糖

月经就像女人的“好朋友”，她每个月来看你一次。如果她不来，或者乱来，那你不是有“喜”，就是有“悲”了。对于胖女人来说，这个“悲”可能就是糖尿病的前兆，应该查一查血糖。

为什么胖女人月经紊乱要查血糖呢？中国人民解放军第二炮兵总医院内分泌科主任李全民解释说，内分泌系统中的内分泌腺及其激素之间的相互关系，使内分泌形成一个完整的功能系统。在完整的机体内，任何一种内分泌出现的效应，都可能与其他内分泌的影响有关。卵巢是神经内分泌体系中的一个重要环节和组成部分。卵巢的功能也必然受到其他内分泌腺功能状态的制约。糖尿病是胰岛功能改变的一种内分泌系统的疾病，必然也影响到卵巢的分泌功能，就会出现性激素分泌异常带来的各种月经失调等症状。

出现月经失调的女性，多有肥胖等现象。早期治疗、改变不良生活方式，并在医生指导下对症用药，效果好。　（齐轩文）

保和丸与胃舒平不宜同服

有些胃病患者喜欢双管齐下，中西药物合用，经常合用保和丸和胃舒平。其实，这种服药方法是错误的。

保和丸由山楂、茯苓、半夏、神曲、莱菔子、陈皮、麦芽、连翘等组成，功能为消食导滞和胃，主治一切食积，症见脘腹胀满、嗳腐吞酸、不思饮食、恶食呕逆等，属于酸性制剂。胃舒平的主要成分是氢氧化铝，能中和胃酸，属于碱性药物。二药同服，会发生酸碱中和反应，违反了酸性药不宜与碱性药合用的配伍规律，会使疗效下降，甚至会使疗效丧失。

一些胃病患者常服的中药，如山楂丸、香砂平胃丸、健脾丸等，都是酸性制剂。一些抗酸药物如小苏打片、氢氯化铝凝胶等都是碱性药物，这些中西药物同样不能合用，否则会降低疗效。

（程怀孟）

经常头痛提防脑血管畸形

清华大学第一附属医院　冯国余

28岁的小李吃饭时突然昏迷，家人紧急将他送往医院。经头颅CT检查，患者右颞顶脑出血破入脑室，出血量约100毫升，一侧瞳孔已经散大，脑疝形成，意识处于中度昏迷状态，随时有生命危险。医生为患者行开颅手术，切除畸形血管团，清除脑内血肿。患者昏迷10余天后，意识清楚，保住了生命。

患者这么年轻，又没有高血压病史，是什么原因导致脑出血呢？医生发现，小李右顶部有一团畸形血管，这正是导致脑出血的罪魁祸首。

脑动静脉畸形是颅内血管畸形最常见的一种，危害性也最大。它是一团发育异常的脑血管，由一支或几支动脉供血，不经毛细血管床直接向静脉引流。畸形血管团小的直径不到1厘米，大的可达10厘米，内有脑组织，体积可以随人体的发育而增长。脑动静脉畸形可发生在大脑半球的任何部位。通常来说，患该病的男性稍多于女性，半数以上会在40岁以前发病。手术切除是治疗脑动静脉畸形最彻底的方法。

头痛、癫痫等都是脑动静脉畸形的常见症状，但是如果一旦引发出血，则可能危及生命。如果经常出现头部不适、癫痫发作等情况，最好到医院进行检查，以排除脑动静脉畸形。

搓大椎　防感冒

天津中医药大学第一附属医院　武峻艳

时下正值严冬，室内外温差大，很多朋友易受感冒困扰，这里教大家一个预防感冒的小窍门——大椎按摩法，俗称搓大椎。

在中医针灸理论中，大椎为督脉之穴。督脉具有统率和督促全身阳经的作用，故督脉有“总督诸阳”和“阳脉之海”的说法。大椎是手足三阳经与督脉的交会穴，被称为“阳中之阳”，具有统领一身阳气、联络一身阴气的作用。因此，按摩大椎可贯通阴阳，强壮机体。现代科学研究也证明，针灸、按摩大椎可以增强人体免疫力，预防感冒。

低头时，摸到颈后突起最高的骨头，在这块高骨的下方就是大椎。按摩大椎的手法有按法、揉法和搓摩法，都方便易行。

按法：深呼吸，在气止时用食指缓缓用力按压穴位，缓缓吐气；持续数秒，再慢慢放手，如此反复操作。搓摩法：用食、中、无名指轻揉，压力均匀放在穴位上，盘旋抚摩。揉法：以食指和中指或其中一指着力于穴位上，做轻柔缓和的环旋转动。大家可根据自身的情况，选用上述方法，每次按摩10~15分钟为宜。此法适用于各种人群，而且不拘于时间，每天做1~2次即可。但是需要提醒的是，给年幼、年老和骨质疏松的人按摩时，手法一定要轻柔，避免挫伤颈椎。

白扁豆花粥可消除眼袋

传统医学认为，后天形成的眼袋主要是脾肾虚弱造成的。脾主肌肉，脾虚了，眼睑上的肌肉就缺乏营养，变得松弛。久而久之，眼睑就因为无弹性而下垂。而且脾是运化水湿的，脾胃虚弱，运化无力，水湿就会在体内停留，而足阳明胃经的起始处正好是产生眼袋的地方。身体里有水湿，首先会堆积在眼部，眼睛部位的皮肤是最薄弱的，水液堆积后，下眼睑以下的地方就会因充满水液而浮肿，这样就形成了眼袋。

笔者给大家推荐一款以白扁豆花为主的食谱——白扁豆花粥，它的健脾化湿作用最为明显。在正规的中药房购买白扁豆花10~15克，洗净后，放入锅内加入适量水煎上15分钟，去渣后将汁液倒入碗中。粳米50克，淘洗干净后，入锅中熬粥，粥开后，倒入白扁豆花汁，文火煮至粥熟即可。也可以先将白扁豆花晒干研粉末，粥快熟时，调入粥中食用。

这款粥虽然材料简单，但是功效不小，不仅能去眼袋，还能治疗女性白带过多。因为白扁豆花有健脾和胃化湿的功效，只有脾胃强壮了，运化才有力量，身体内的水湿也就能很快被运化出去。水湿减少，眼袋也就逐渐消失了。而女性白带过多也多是由于体内湿气太重，白扁豆花化解湿气后，白带就能恢复正常。　（吴大真）

按摩防治冠心病

长期以来，人们认为，只有依靠药物，才能减轻或缓解冠心病的症状。其实，按摩对冠心病患者症状的缓解和消除也有一定的作用：

压内关：以一手拇指指腹紧按另一前臂内侧的内关上（手腕横纹上2寸，两筋之间），先向下按，再做向心性按压，两手交替进行。对心动过速者，手法由轻渐重，同时可配合震颤及轻揉；对心动过缓者，用强刺激手法。平时则可按住穴位，左右旋转各10次，然后紧压1分钟。心绞痛甚者，可加按心俞、膻中，以宽胸理气止痛；气急、胸闷者，可加按肺俞、定喘，以宣肺降气；脉微沉细者或慢性心力衰竭者，可加按复溜、阴陵泉，以利水消肿；阳亢者可加按合谷、太冲，以平肝潜阳。

抹胸：以一手掌紧贴胸部由上向下按抹，用两手交替进行，按抹32次。

拍心：用右手掌或半握拳拍打心前区，拍打48次，轻重以患者舒适能耐受为度。

进行以上按摩时要求腹式呼吸，思想集中，用意识引导按摩活动，并尽可能与呼吸相配合，每天1次，1月为一疗程，连续3个月。　（杨栋）

薏苡仁治传染性软疣

传染性软疣，俗称“水瘊子”，是常见的传染性病毒性皮肤病，多发于儿童和青年人的躯干或面颈部。皮损特点为皮肤出现半球状隆起，呈腊样光泽，中心有脐窝状凹陷。中医认为，该病多由气血失和、腠理不密，外感风热湿毒、蕴于肌肤所致。临床验证，薏苡仁治疗该病有较好的疗效。

取生薏苡仁10克，研成细粉，加白砂糖适量，温开水冲服。每天3次，20天为一疗程，连续服用1~2个疗程可愈。

薏苡仁有利湿健脾、除湿通络、清热排脓之功效，对扁平疣、带状疱疹等其他病毒性皮肤病亦有较好的治疗作用。脾虚无湿、大便燥结者及孕妇慎服。

（郭旭光）

香菇炖红枣治夜尿频繁

寒冬季节，人体皮肤血管呈收缩状态，体内水分主要靠排尿调节，因此冷天尿多。

上了年纪的人因膀胱弹性降低，贮尿量有限，解尿次数在冬天会明显增多，给生活、起居带来不便，有时还会因多次夜尿而着凉生病。这里介绍几种减少夜尿的简易食疗法，不妨一试。

香菇炖红枣　取上等陈香菇、红枣各40克，冰糖20克，鸡蛋两个，一同放入容器内蒸熟。每天早上吃1次，连吃7天，即可见效。

蒸糯米饭　取糯米300克，用瓷碗盛装，加水放入锅内用明火蒸熟，再拌入约20克冰糖，继续用文火蒸5分钟。连吃7天，即可见效。　（秦静）