

冬天“上火”食疗可治

冬季“上火”是家常便饭,上火后如何通过饮食灭火呢?

心火

表现为心烦急躁、口舌糜烂、生疮、舌尖红等。儿童可表现为多动、烦、急、不安等。预防心火应保持好心态,防止情绪波动,多食果蔬,多饮水,少食辛辣之物,禁酒,多运动。

灯芯草柿饼汤:灯芯草6克,柿饼两个,加水300毫升共煮,将水煮剩至100毫升,加白糖适量,温服,柿饼可吃,每日两次,有清降心火、清热利尿功效。

肝火

表现为急躁易怒、头痛眩晕、目赤耳鸣、面红耳赤、口苦咽干。养肝的关键在于制怒,同时注意休息,防止过度疲劳。因为身体劳累会使人情绪不稳而易怒,所以生活中要少食辛辣、勿过劳、禁酒等。

菊花茶:菊花10克开水冲泡,代茶饮,有清肝明目之功效。



肺火

表现为咳嗽时发、咽喉干疼、吐黄痰、口干而渴喜冷饮等。儿童肺热较为多见,如易感冒、经常咳嗽等。外感温

热之邪或风寒犯肺均可化热,出现口干、咳嗽等。在多风干燥季节,预防肺火要多饮水,多食蔬菜水果,忌食橘子(易生热),适当运动,但应避免寒邪侵袭。

川贝炖梨水:选梨数个切块加水500毫升和川贝,煮开20分钟即可,加冰糖少许,饮汁食梨,有润肺止咳之功效。川贝母可清热润肺,可用于肺热燥咳、干咳少痰等症状。梨也有生津、润燥、清热等功效。

胃火

表现为胃脘灼痛、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛等。儿童表现为口腔溃疡、大便秘结等,多因胃热偏盛,与情志郁火相关,过食辛辣之品所致。预防胃火平时应少食辛辣、过热之品。多饮水,适当运动,少吃肥甘厚味,多食果蔬。

藕汁蜜糖露:鲜藕榨汁150毫升,加蜂蜜30克,调匀内服,每天两次,连服数天,有润胃凉血降火功效。(张钟爱)

刮痧治便秘



便秘是常见病,具体可分为热结、气滞、气虚、血虚、寒秘5种。但无论哪一种便秘,其原因无非是胃肠受病,或因其他原因影响胃肠功能,导致大肠不能正常传导,产生便秘。

刮痧具有疏通经络、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。据《医学入门》载:“热秘、气秘,取长强、大墩、阳陵泉,补支沟、泻足三里。”便秘致病原因有多种,选取相应的穴位,或可清热润燥行滞,或可温通补气养血。

治疗方法

选取穴位:热秘选合谷、曲池、腹结、长强、上巨虚,加泻足三里;气秘选中脘、阳陵泉、气海、行间,加补支沟;虚秘选脾俞、胃俞、大肠俞、三阴交、足三里、关元;寒秘选气海、照海、石关、肾俞、关元俞。每个部位刮3~5分钟,一般不超过10

分钟,待皮肤出现红点如粟,立即停止。

刮痧对热秘、气秘、寒秘,疗效很明显。便秘和习惯性便秘,如能长期坚持刮痧,同样会收到较好的效果。但要注意每次刮痧,都要等上次的痧完全消退了,才能刮下次。刮痧后,暂时不能喝凉水,不能洗澡,也不能受风着凉。(梁迎春)

冬季 孩子要谨防疱疹性咽峡炎

河南省中医院 戴秀娟

傍晚,4岁的涵涵忽然发热了,体温几乎39摄氏度!家人都说是着凉所致,但吃了退热药后体温也没降多少。药效过后涵涵又开始高热,然后这样周而复始。涵涵妈妈一夜无眠,第二天一早赶紧带着涵涵来到医院就诊,经检查,涵涵口腔咽喉部有红色小疱疹,河南省中医院儿科副主任医师王中玉告诉涵涵妈,涵涵患的是疱疹性咽峡炎。

症状:突起高热,咽部疱疹

据王中玉介绍,冬季是疱疹性咽峡炎的高发期,1~7岁患儿多见。家长在发现孩子咽喉部有疱疹、高热不退时,要尽快到医院就诊,防止孩子出现高热抽搐。该病由病毒感染引起,起病急,常表现为高热、咽痛、流涎、厌食、呕吐、咽部充血,年幼儿儿常会哭闹、烦躁不安,年长患儿会自诉喉咙痛。患儿口腔咽部会出现数个至数十个2~4毫米的灰白色疱疹,周围伴有红晕。一般一两天后疱疹就开始破溃成小溃疡,孩子会更加难受,常常哭闹不止,异常烦躁。

护理:“四多一少”要谨记

护理上要注意“四多一少”:多洗手,多喝水,多休息,少量多

次进食,以容易消化的流质或半流质,如米粥、面汤、果汁、菜汁等为主。不要进食辛辣、甜腻或油炸食品。王中玉特别强调,牛奶要少喝,最好不喝,以免加重孩子胃肠负担,加剧病情。最好隔离患儿,避免传染给其他健康的小朋友。痊愈后,家长要注意保持孩子个人和室内的卫生,尽量不带孩子去嘈杂密闭的公共场所。因患过此病的孩子还会反复感染,一定要让孩子保持口腔清洁,可每天用淡盐水让孩子漱口,保持口腔清洁卫生。

治疗:抗病毒为主,消食为辅

如果孩子连水都不喝,应适当补液,以防电解质紊乱。使用抗病毒药物,如果白细胞升高,可根据情况使用抗生素。高热时可酌情使用美林或泰诺林、热速清等退热药。王中玉说,患此病的孩子最好同时进行消食治疗,可让孩子吃点肥儿丸、健儿消食口服液等,让孩子多排泄,排得越多,病好得越快。孩子体内热毒泄了,就会更快康复。

疾病防治

寒冬季节 盲目运动有隐患

寒冷季节,盲目运动不仅达不到健身目的,而且会留下隐患。

首先,要选择适当的运动方式。寒冬季节,应避免大汗淋漓的高强度运动,尤其是女性,以及阳虚、血瘀体质者要特别小心。锻炼者应以强度适中的运动为主,让身体发热或微微出汗即可。

其实,良好的运动形式应该是适度、轻松并随时能够进行的,比如久坐之后的伸懒腰、空闲时间按摩身体等,而不是非得找个

特定的时间做特定的动作才算运动。

其次,要选择恰当的运动时间。现在人们运动时间五花八门,有天不亮起来晨练的,也有很晚了还在跑步的。如果选用了不适合自己的方式在不适合的时间进行运动,反而会扰乱正常的生理周期,无法得到真正的健康。

(王振华)

当季提醒

临床手记

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。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,浸泡一小时,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,每日早晚熏洗2次,3天一剂。

方中桂枝温通经络;伸筋草、透骨草、木瓜有祛风散寒、舒筋活络散瘀消肿的作用;三棱有破血消积、祛瘀止痛的作用;大黄炭有化瘀止痛的作用。诸药配伍,共奏活血化瘀、消肿止痛、舒筋活络之效。

注意事项

若患者受伤不超过24小时,宜先行冷敷。待24小时后再用此药熏洗,则效果更佳。(张可堂)

切勿用保健品替代药物(上)

淮阳县人民医院 马亚平

错把保健品当药吃导致中风

58岁的朱先生患有高血压。一年前,他在保健品推销人员的极力推荐下开始服用保健品,并停了治疗药。前不久,朱先生突然感觉不对劲,最后发展为讲话含糊不清,家人立刻把他送往医院,经检查,他的血压飙升到180/120毫米汞柱,已有一根脑血管被堵塞,属轻度中风症状。

专家指导:保健品只是具有保健功能,但不以治疗为目的。患者在看病吃药时,一定要把保健品和药品区分开,治病只能选择“国药准字”号药品,特别是心脑血管疾病患者,更应该注意。

放支架后停药吃保健品再发中风

李先生由于颅内动脉狭窄在医院接受了置入支架手术,术后医生要求他同时长期服用抗血小板药物。然而,出院回家不到半个月,老李参加了某个保健品的宣传活动。听说长期服用这种保健品不仅没有不良反应,而且还能“去病根”。老李很轻易地就放弃了抗血小板药物,改服只能起辅助作用的保健品。结果,一年后老李中风复发,导致一

条腿残疾。
专家指导:患者应当清楚地认识到,走出医院,远不是药物治疗的终结。做了支架手术,一定要坚持服药,通常采用阿司匹林联合氯吡格雷的双重抗血小板治疗方案。另外,所有放支架的患者都应吃降脂药。

千万不要“拿鱼油代替降脂药”

3年前李先生被发现血脂偏高,他按照医生处方服用降脂药物,并将血脂控制在正常水平。去年,他从广告中看到某鱼油产品能降血脂,而且没有副作用,就停了降脂药物专用鱼油。几个月前,李先生发现自己突然手脚发麻、行动不便,经医生诊断属轻度脑中风。

专家指导:许多患者放着公认的降脂类药物不用,却只认深海鱼油等效用不确切的保健品。甘油三酯的升高所引起的高脂血症主要是由于不良的饮食习惯造成的,虽然服用鱼油会在一定程度上降低血液中的甘油三酯,但不可能从根本上控制血脂的升高。所以,高血脂患者不要用鱼油来代替降脂药,以免延误病情。



服多酶片后别吃酸

多酶片是一种助消化的药物,其功效明显、价格适中,是一般家庭的常备药之一。多酶片为酶制剂,在中性或弱酸性环境中活性较强,遇酸则可失去活力,大大降低疗效。因此,吃多酶片时要少吃酸性食物,最好在吃饭时服用,使药物和食物充分混合,以最大限度地发挥酶的消化作用。因为多酶片是双层糖衣片,外层为普通糖衣,内层为肠溶片,进入胃后不被胃酸溶解,直至进入小肠接触到碱性的肠液后才溶解。所以,多酶片不宜嚼碎服用,应整片吞服。

此外,服多酶片时要用温水送服,多酶片属于生物制剂,其中的胃蛋白酶遇热不稳定,会凝固变性。多酶片可与茶叶中的鞣酸发生反应产生沉淀,不仅影响药效,还会产生副作用,因此不宜用茶水送服。(蔡玉卯)

免费培训治疗高血压专利技术

本所通过十余年的临床研究,发明了(长效降压理脂棒),并获得国家专利(专利号:1.2200520122496.6)获科技成果奖。无副作用,成本极低,治疗一次可稳定血压正常3年左右,向患者承诺无效退款。常年免费培训该技术使用方法,食宿统一安排,费用自理。在周口市盛大3路交南来宾馆大厅。郑州市培训地址:郑州市经七路15号高血压培训中心。联系人:吕川 电话:0384-5447870 手机:18638083677 13398093677

适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动生化分析仪、XN系列血凝仪、WT-200尿肌、血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作简便,性能稳定,性价比优。长春警安公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。郑州办事处:13503860245 (0371)63963757 售后服务热线:15803803944 地址:郑州市南阳路320号 诚招各地经销商及销售精英

卡迪克 便携式全血检测仪

检测项目:总胆固醇+葡萄糖+高密度脂蛋白+血酮体+脂类四合一+甘油三酯+低密度脂蛋白+肌酐+代谢类三合一+总胆红素+葡萄糖。河南中益医疗器械有限公司 咨询热线:(0371)6770860 地址:郑州市桐柏路41号科技大厦1303室

特色疗法治感冒

感冒常由外感风寒,客于肺卫引起,以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、苔薄白、脉浮等为主要临床表现。

灸法

取穴:风池、大椎、曲池、合谷、尺泽。

配穴:风寒加风门、肺俞、列缺;气虚加足三里;身痛加大杼、腹膺、腹泻加神阙。

悬灸:将点燃的艾条对准穴位,以施灸部位有温热舒适感为度。每次选取2~4穴,每穴每次灸15~20分钟,以灸后穴位局部皮肤潮红为度。每日1~2次,至痊愈。

隔姜灸:用鲜姜切成直径3~4厘米,厚0.3~0.4厘米的薄片,中间以针刺数孔,然后置于穴位上,再将艾炷放置于姜片上点燃施灸。当患者感觉灼烫时,可将姜片稍提起,稍停后放下再灸,以免烫伤。艾炷燃尽,易柱再灸,每穴每次灸5~7壮。每次选取3~4穴,每日1次,至痊愈。

提示:对于体虚易感冒者,可在夏季进行预防性治疗,在感冒流行季节可按上述方法进行预防性治疗一周。

走罐及留罐法

患者取俯卧位,暴露背部,在督脉和膀胱经上均匀涂抹液体石蜡等润滑剂,用闪火法拔罐。将火罐扣在督脉上,然后医者用右手握罐,以左手扶住并拉紧皮肤,上下往返推罐3~5次,待皮肤潮红,再将火罐分别移于两侧的膀胱经,用同样的方法在两侧膀胱经上各走罐3~5次,最后将火罐停于大椎、风门、肺俞等穴,留罐10分钟后起罐。起罐后,擦净润滑油。

提示:选用的火罐不要过大,操作时应注意轻吸,勿刺激过强,皮肤潮红即可。操作完毕后,嘱患者注意穿宽松衣服,勿使背部受寒,避免摩擦患处,勿洗浴。



刮痧法

刮头部:患者取坐位。

▲刮头部两侧:术者一手扶持患者头部一侧,保持头部相对稳定,另一手握持刮痧板刮拭头部对侧,刮拭头侧部足少阳胆经循行区域,从太阳穴附近开始,绕耳上,向头侧后部乳突和风池方向刮拭,先轻刮,然后力量逐渐加重,以患者能够耐受为度,最后再逐渐减力轻刮。每一侧刮拭10~20次。

▲刮前头部:术者一手呈八字,扶持患者前额,保持头部相对稳定,另一手握持刮痧板,首先刮拭头顶正中督脉循行区域,从头顶部的百会穴向前额方向刮拭,每一侧刮拭10~20次。然后刮拭头顶部双侧膀胱经循行区域,刮拭的力量和次数同正头部。

▲刮头后部:术者一手扶持患者头顶部,保持头部相对稳定,另一手握持刮痧板,首先刮拭头后部正中督脉循行区域,从百会穴向头

后部至颈项过风府穴方向刮拭。然后刮拭头后部双侧,从头顶部向头后部至颈项过风池穴方向刮拭,各刮拭10~20次。

提示:用直线刮法刮颈部督脉循行区域,从哑门至大椎进行刮拭,重点刮拭大椎穴,刮10~20次。

▲刮肩部:用弧线刮法刮两侧肩部,由风池及乳突根部从上向下,经过肩井刮向肩端,每侧刮10~20次。力量均匀适中,并在风池、肩井穴加点点按手法,增强效果。

刮上肢:患者取坐位。

术者一手牵拉前臂,另一手握刮板,用直线重刮法刮拭前臂手太阴肺经循行区域,从尺泽经孔最、列缺、经渠刮至太渊,每侧刮10~20次。在手少阳三焦经支沟穴、手阳明大肠经合谷穴处可用刮板棱角点压按揉3~5次。

蒜泥贴敷:当感冒伴有明显咽痛时,可贴合谷穴。将大蒜(最好是紫皮独头蒜)10克,去皮洗净,捣烂如泥状,每次取3~5克贴穴位,一般贴1~3小时,以皮肤发痒发红但不起疱为度,每日贴敷一次,3~5天为1疗程。