防过劳 节饮食 避风寒

过节别忘护好肝

北京佑安医院 孟庆华

春节期间宴会不断，肝脏常常在此时“闹罢工”，向他们的主人提出抗议。因此，笔者在此提醒大家，特别是肝病患者，过节别忘了要“保肝”。

防过劳 一过节，人们都喜欢通宵打牌、看电视，很多肝病患者也会如此，但是这样只会影响病情，甚至使肝病加重。休息对肝脏不好的人非常重要，能加强肝脏营养、减少体力消耗、降低肝脏负荷、增加肝脏血流量。从某种意义上讲，合理的休息胜过药物治疗。此外，值得提醒的是，仅有身体休息不行，大脑也要休息，意思是精神要放松，情绪要饱满，排除不必要的顾虑，调动机体战胜疾病的旺盛机能。否则，肝病不会顺利恢复。如果伴有黄疸、腹水、腹腔感染，甚至转氨酶还很高的患者，要尽早就医。

节饮食 肝脏是人体的代谢解毒器官，肝炎、肝硬化患者在食入过多高蛋白食物后，会使血液中的氨浓度增高而诱发肝性脑病。肝硬化合并食道静脉曲张患者，暴饮暴食后由于消化功能减退，出现腹部胀气。此外，食管的蠕动会使静脉曲张的静脉破裂而出血，尤其有些人喜欢吃麻辣烫等刺激性食物，更易使消化道出血。

忌酗酒 酒对肝脏损害的程度和其含酒精量高低成正比。经常喝酒就会使肝细胞发生病变、坏死，肝内胶原合成增加，进而引发肝纤维组织增生等病理改变。故此，肝病患者一定要“终生忘掉酒”。

避风寒 冬末春初气候多变，人们因疲劳抵抗力降低，再遇冷空气很易患感冒。慢性肝炎或肝硬化患者机体免疫功能低下，易被各种致病因子感染，使本来已经静止的或趋于痊愈的疾病再度活动或恶化。笔者建议肝病患者，注意保暖，预防病情的复发。

远房事 肝病初愈或未愈者应该避免房事。因为房事会使血压升高、呼吸短促、脉搏加快，消耗较多体力，并引起肝脏缺血、缺氧，可导致肝功能恶化，病情加剧。尤其是肝硬化食道静脉曲张患者，由于情绪激动更易诱发消化道出血。

任继学：中医急诊 急救为先

本报记者 卜俊成

（接上期）

治疗急性肾风的独特经验

寒毒证 主证为腰酸冷，咽紧或痒、红赤，颜面及下肢浮肿，尿少，舌淡红、苔薄白，身微寒，乏力倦卧，喜热饮、热居，口淡，纳呆，脉多沉弦而迟。治法为温阳化气，解毒开郁。方药为温阳解毒汤。桂枝15克，金荞麦20克，杏仁10克，紫荆皮15克，炮姜10克，土茯苓100~200克，生茅根60~80克，大腹皮15克，鸭跖草15克，白蔻壳15克。水煎服。

热毒证 主证为头胀痛，眩晕，面红、浮肿，咽赤肿痛，口舌干燥而不欲饮，腰酸，尿少短赤，甚至全身浮肿，大便多秘，舌质深红、苔薄黄而腻，脉多沉弦而数。治法为清热解毒，清上治下。方药为清热解毒汤。金银花30~40克，桔梗10克，芦根20克，紫荆皮15克，金荞麦20克，马勃10克(包煎)，土茯苓100~200克，生茅根60~80克，柴胡10克，泽泻15~20克，蝉蜕15克。水煎服。

湿热证 主证为头痛而重，如裹如蒙，腰酸重，关节沉酸而软，胸闷，口中黏腻，身热不扬，午后尤甚，心烦，口渴不欲饮，尿少短涩而黄，颜面及全身肿甚，大便黏腻而臭，舌红、苔黄厚而腻，脉多沉濡而缓滑。治法为清热解毒，化湿利水。方药为清渗养肾汤。白蔻壳15克，藿香15克，土茯苓100~200克，佩兰15克，元芩15克，黄柏15克，苍术5克，爵床50克，生茅根100克。水煎服。

急性肾风水肿消退后，实验室检查尿常规未恢复正常，尿中蛋白、管型不消失者，加入爵床50克。

表气不足者，加生黄芪20~30克；中气不足者，加炙黄芪20~30克。

肾络瘀滞、舌有瘀斑者，加刘寄奴10~15克，地龙15~20克。

镜检潜血不消者，加琥珀粉50克，珍珠粉60克，虫白蜡10克，生地炭50克，共为细面，每次4~5克，每天3次，随汤服用。

咽喉红肿不消者，用细辛3~5克，炮甲珠5克，桔梗10克，金荞麦20~30克，白药子5克，郁金15克，三棱10克，莪术10克，羌活15克。若咽部淡红者，加肉桂2~3克。水煎服。

外治法：药用葫芦巴子15克，丹参15克，红花15克，虫白蜡10克，羌活15克，巴戟天20克，木鳖子(去壳、去油)1个，天葵子20克，共为细面，用蜂蜜调敷命门穴、双侧肾俞穴6~8小时，对肾功能恢复有一定疗效。

（完）

寒冷季节做做“养肺运动”

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

在现实生活中，人们常发现，经常进行健身锻炼的人很少感冒，究其原因是肺脏功能良好。时下正值冬季，做做“养肺运动”是最佳选择。

深呼吸 深呼吸有助于锻炼肺部的生理功能，无论体健者还是体弱者都适合。先快走或慢跑15分钟“热身”后，找一处室外空气清新之地，两脚分开，与肩同宽，两手掌一上一下相叠，掌心向上，放于脐下3厘米处；两眼平视前方，全身放松，吸气于胸中，收腹，再缓缓呼气，放松，再吸气、呼气。如此反复20~30次便可，呼吸时要缓慢进行。适合时间为早餐前一小时或晚餐后两小时。

喊山 冬季晴天，人们到附近的森林公园登上半山腰一角的树木旁，亦可选择城区公园一角，然后站定，全身放松，深吸一口气，再大声发出“哦”、“啊”等声音，越长越好，连续10次。每天或隔天如此反复进行即可。

吹气球 用嘴吹气球可以起到健肺的神奇效果。其原因主要有两点：首先，吹气球为深呼吸扩胸运动，增加了肺活量和肺通气功能；其次，吹气球时采用腹式呼吸(即吸气时，肚皮鼓起；呼气时，肚皮内陷)，对腹部的肌肉有着很好的锻炼作用，有利于刺激肠胃蠕动、改善腹部血液循环、消除腹部脂肪，同时促进体内废物排出。

吹气球不受场地的限制，简单易行。尽力吸气，再用力将气球吹起鼓胀至30厘米左右，以不吹破气球为标准，每天吹30次左右便可；如选大气球，每次吹5~10遍，每天3次，经过一段就达到健肺收腹减肥的效果。

跑步 跑步是有氧运动，能显著增加肺通气量和肺活量，特别适合于中老年人。中老年人最好每周跑步3~4次，早晚都行。夜跑时间以晚上8点左右为宜，每次约30分钟便可。跑步要循序渐进养成习惯，坚持下来才能达到强身健肺效果。

四法预防老年痴呆症

河南省浉河区卫生局 吕顺玲
河南省浉河区湖东三里店村卫生室 别尔黎

预防心脑血管疾病 老年痴呆症患者多患有高血压、高血脂等心脑血管疾病。因此，高危人群应该注意合理膳食，坚持低胆固醇、低糖饮食，减少钠盐的摄入，积极治疗原发病，把血压调整到理想水平。

控制肥胖 肥胖会增加患者的心脑血管的负担，诱发老年痴呆症。肥胖人群要加强体育锻炼，增加机体抵抗力，控制体重。

尽力戒烟 长期吸烟(每天20支以上者)会使血压升高，烟雾中的一氧化碳还会减弱脑细胞的生理功能，促进脑动脉硬化，加速老年痴呆症的发生。因此，中老年人应该尽早戒烟。

加强锻炼 中老年人应该养成良好的生活习惯，加强体育锻炼，如练气功、打太极拳等。

在日常饮食方面，中老年人可以多食谷类、麦类、燕麦等富含纤维素的食物，芹菜、黄花菜、卷心菜、大白菜、小白菜、苹果、柑橘、香蕉等果蔬，大豆类制品、蘑菇、香菇、木耳等富含卵磷脂的食物，以及花生、核桃、松子、葵花籽等富含亚油酸食物的食物。

旋转复位治腰椎小关节紊乱

腰椎小关节紊乱又称腰椎小关节滑膜嵌顿，属于急性腰扭伤的范畴，常发病在一侧，腰部活动受限，无神经压迫痛，但是可牵连附近的肌肉、筋膜、韧带损伤。旋转复位法能瞬间减轻患者的疼痛，对小关节紊乱的治疗效果较好。

治疗方法：嘱患者两脚分开坐稳于方凳上，以右侧腰痛为例，助手站在患者前方，用双腿夹住患者的左下肢，并用两手压住其大腿根部，以牢稳固定患者的骨盆。医者站于患者右后方，用左手拇指顶住有压痛或偏歪的棘突，右手沿患者右腋下伸过去，钩住颈左后部。然后，手压颈部使患者腰部向前屈90度，接着再向右旋转至最大幅度，最后向右伸直腰部，此时腰部往往出现弹响，表明已经复位，不必重复做第二次。

复位后，嘱患者俯卧，医者顺背部往下，以拇指点按棘突两侧穴位直到腰骶部，可反复做数次。然后在腰背部棘突两侧做掌推法，患侧可做数次，健侧的次数可以相应地减少。手法后，嘱患者卧床休息2~3天，避免做腰部剧烈运动。

（梁迎春）

治失眠验方

一、丹参30克，生地黄20克，酸枣仁20克，百合10克，女贞子10克，旱莲草10克，远志6克，五味子10克，龙骨30克，牡蛎30克。水煎，每天1剂，早晚分服。主治心阴亏虚、心神失养之失眠。

二、陈皮10克，竹茹10克，枳实10克，牡丹皮10克，栀子10克，半夏10克，茯神15克，黄连10克，生地黄10克，炙甘草6克，酸枣仁20克，珍珠母30克。水煎，每天1剂，早晚分服。主治虚热内扰之失眠。

三、当归20克，人参6克，柴胡10克，生地黄10克，川芎10克，赤芍药10克，枳壳10克，桔梗10克，牛膝10克，桃仁10克，红花10克，酸枣仁30克，甘草6克。水煎，每天1剂，早晚分服。主治阴血不足、血行不畅之顽固性失眠。

四、太子参10克，远志6克，白术10克，黄芪30克，当归20克，龙眼肉15克，茯神15克，夜交藤15克，酸枣仁20克，炙甘草6克，大枣5枚。水煎，每天1剂，早晚分服。主治心脾两虚、心神失养之失眠。

五、酸枣仁20克，甘草10克，大枣8枚，浮小麦15克，百合12克，合欢皮10克，夜交藤10克，竹茹10克，生地黄10克，麦门冬10克，桑葚10克、黑芝麻15克。水煎，每天1剂，早晚分服。主治阴血亏虚、心神失养之失眠。

（丁树栋）

编辑信箱(医学专业类)：bujunch123@126.com

警惕痛风四大误区

随着人们生活水平的提高，痛风的发病率也直线上升。据统计，较15年前，痛风患者已经增加15~30倍。人们各种不良饮食习惯和对痛风疾病的错误认识，都导致了痛风不能得到很好地预防和治疗。

痛风是由一种叫嘌呤的物质代谢紊乱引起的。“成功人士”工作压力大，应酬多；喜欢美食、豪饮，动辄甲鱼海鲜、大鱼大肉，还常常一喝酒就喝到深更半夜。正是这种不良生活习惯和饮食结构，导致了痛风的发作。

误区一：喝啤酒容易痛风，喝白酒没事。哈尔滨医科大学附属第四医院内分泌三病房主任闫爽教授说，不管白酒还是啤酒，主要成分都是乙醇，只是乙醇含量多少的差别。而乙醇会延缓尿酸排泄，导致尿酸堆积，诱发痛风。

误区二：痛风发作时，尿酸一定增高。闫爽强调，约有30%的痛风患者血尿酸值是在正常范围之内的。痛风发作时即使尿酸在正常范围，也要按痛风发作处理，做出正确的判断需要一定的临床经验。同样，血中尿酸过高的人，有关节疼痛也不一定就是痛风。

误区三：痛风发作立即使用降尿酸药。中华医学会内分泌专业委员委员成志锋教授告诉记者，痛风发作时用降尿酸药，血尿酸水平会迅速降低，以致关节内外尿酸水平悬殊，关节炎反而加重。正确的做法：急性期给予一般性处理，如卧床休息、抬高患肢、局部冷敷、大量饮水、应用秋水仙素和消炎痛或布洛芬等。痛风的间歇期再系统地应用降尿酸药。

误区四：痛风石只要服药就能清除。据成志锋介绍，痛风石是溶解不了的，治疗的关键是控制痛风的发病，不让痛风石继续长大，如果大到影响关节功能就只能手术摘除。对于反复发作的、顽固肿痛的痛风石，可采取针刀镜下微创清理冲洗术，可以较彻底地清除关节及其周围的尿酸盐结晶，减少或阻止痛风的再次发作。

（魏永杰）

老年人服氨茶碱需减量

江苏省无锡市人民医院 陆基宗

为什么氨茶碱易引起中毒？因其有效剂量与中毒剂量非常接近，其血药浓度10~20微克/毫升时止喘疗效确切，而超过20微克/毫升即会中毒，发生危险，安全系数小。

氨茶碱的不良反应为胃肠道症状(恶心、呕吐)、心血管症状(心动过速、心律紊乱、血压下降)，偶可兴奋呼吸中枢，严重者可致抽搐、呼吸心跳骤停而死亡(多见于快速静脉推注)。老年人应用氨茶碱，如何防治和减少不良反应呢？

总体而言，老年人的肝肾功能衰退，人体代谢清除力下降，故对大多数药物的半衰期延长，血药浓度升高，故老年人服药剂量应该降低。理论上讲，老年人的剂量应为成年人的3/4，否则易发生不良反应和中毒反应。故有条件者应实施血药浓度监测，以及时调整剂量，“个体化”给药，一可提高疗效，二可避免中毒。

此外，老年人常联合应用很多药物，许多药物之间的相互作用很复杂，这是氨茶碱中毒的潜在危险。老年人在应用氨茶碱时，应该慎用红霉素类、沙星类、异烟肼、维拉帕米、别嘌醇、西咪替丁、普萘洛尔等，及流感疫苗、口服避孕药和干扰素等，这些药物可导致氨茶碱的血药浓度升高，引起中毒。如果必须同时使用，应由医生酌情减量使用。

为减少老年人的不良反应和中毒反应，应饭后服用氨茶碱，以减少胃肠道反应。用药中导致失眠不安者，可用镇静药对抗。静脉给药应缓慢注射，以免导致心脏过度兴奋而致猝死。

喝酒前适合吃这些食物

春节期间，人们参加聚会的机会比较多。在餐桌上，往往菜还没上来，各位就迫不及待地站起来“表示”了。这时候是空腹喝酒，喝的往往还是高度数的白酒，但是这种做法对健康可是有害无益的。喝酒前最好先吃一些东西，以下这些食物比较适合在酒前食用。

一是奶类和豆浆等蛋白质饮料。其中，酸奶更好一些，它质黏稠，其中往往还有植物胶增稠剂，可在胃中停留较长时间，有利于稀释酒精，并延缓酒精的吸收。乳饮料虽然营养价值远不如牛奶和酸奶，但是其中含有增稠剂，也有一定的保护胃黏膜的作用。

二是富含果胶的水果和蔬菜，如山楂、苹果、菜花、南瓜等；也可以先点一个大拌菜，或凉拌苦菊苗。蔬菜和水果中的果胶能延缓酒精的吸收，而且这些食品水分较多，能帮助稀释酒精。

三是富含淀粉的食物。淀粉类大分子能与酒精结合，也能延缓酒精的吸收。可以来一小碗红小豆粥或者蒸熟的山药。

四是富含B族维生素的食物，如不油腻的内脏食物。可以选择凉拌菠菜鸡胗，或者蒸鸡蛋羹、香菇油菜等。必要时，可以口服B族复合维生素1片，因为酒精在肝脏中的代谢需要B族维生素的帮助。（熊苗）

遗失声明

李桂珍医师资格证书（证书编号：20104114141132419840116304 8）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

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，W-200尿机，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，性价比高。

长春紫宸公司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

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
二、均获美国FDA、欧盟CE认证和中国SFDA认证。
三、系列产品已批量进入欧盟、美国等80多个国家和地区。
四、2小时响应售后服务，保修期2年。
五、免费试用、免费培训、免费专家疑难解答。
六、国内首家获得4D彩超注册证，10万元买4D彩超。

河南办事处：(0371)63219614 63219615

联系人：申洪亮 13603986050 广告的释疑权归本公司所有

多厂家联合直销各类医疗设备

出厂供应：微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科利普刀、心电工作站、脑电地形图、牵引床，以及皮肤科各种设备(白癜风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、手术器械；并维修各种医疗设备。

不做经销，让利于终端客户。把价格进行到底！！！

欢迎垂询：4000360866(全国各地固话手机拨打均按市话收费)

联系人：郑总 13837178375

高血压最新突破专利技术培训班

我所采用高科技专利技术（专利号：ZL200520122496.6）“长效降血压埋植棒”皮下埋植治疗高血压，治疗一次稳定正常3年左右不用吃药，可有效预防靶器官损伤，完全避免吃药对胃肠道的刺激以及引起的全身副作用，还可以改善血管硬化、修复心肌肥大。该埋植棒经上万次的临床实验和10年的临床观察，安全可靠，疗效显著，没有任何毒副作用，更不会造成人体伤亡，已获河南省科技发明挑战杯奖、周口市科研成果二等奖，并获全国著名专家教授一致好评。本发明论文发表在《中国现代医生》杂志，已被《当代发明家大辞典》收录。为了使更多的高血压患者解除痛苦，现面向全国推广此项使用技术，同时赠送快速降血脂秘方、皮下埋植技术光盘及血流变临床意义光盘。每月9日报到，10日开课，培训时间为一天，学费900元(食宿费、场地费、技术使用费等)。上午学习理论，下午实际操作。凡是来学习的医生本人患高血压的，免费治疗。带来的患者治疗费减半。向患者承诺无效退款。另转让专利秘方：偏瘫康复口服液及配制方法，转让费2000元；前列速康丸及配制方法，转让费2000元。来之前，电话报名。本专利技术全国独家，如有雷同，纯属假冒，请不要上当。辨别真假查询中国专利网查询专利号。详细资料网上查询。

报到地址：河南省周口市高血压病研究所专利技术转让培训基地(到河南省周口市，即乘坐3路公交车到商水县中医院下车，向东走200米路北即到)。

联系人：吕汇川

电话：(0394)5447870 **手机**：13938093677

网站：www.gxyyj.com

邮箱：281261236@qq.com **邮编**：466100

诚招门诊加盟

投资小 收益高 短、平、快 打造乡村医生快速致富最大平台

郑州众康生物科技有限公司是一家集生物新技术研发、特色特效专科产品开发，新技术、特色专科产品推广为一体的单位，立足于发掘祖国传统中医药，致力于开发适合广大基层医院、门诊、村卫生所的系列专科产品。公司现有以下特色专科产品：

一、气管炎哮喘专科：运用三大系列纯中药(治标、标本兼治、固本)新型三步疗法，从根本上治愈气管炎哮喘。

二、糖尿病专科：椹杞胶囊，是最新一代降血糖产品，降血糖的效果明显，5~7天即可使血糖明显下降，一个疗程可使血糖达到稳定，不需要控制饮食。

三、咽炎专科：咽速康丸，有疏肝理气的作用，对慢性咽炎、声音嘶哑有特殊的疗效，有一瓶药而治愈20年咽炎的奇迹。

四、胃病专科：胃泰胶囊是纯中药，无毒副作用，对溃疡面有较好的保护及较快的愈合作用，是根治胃炎、胃肠溃疡等肠胃功能失调的理想产品。

五、骨病专科：以传统黑膏药、传统散剂加新型口服药，内服加外用，轻松治愈骨科疾病。

六、高血压专科：新一代纯中药降压产品，平稳降压，服药当天即可降低血压，7天可以稳定血压，30天可使血压达到正常。每天服用1次，服用方便。

七、牛皮癣专科：内服加外用，不含激素依赖性成分，无毒副作用。轻度患者1个月即可治愈(重症患者需要2~3个月)，治愈后注意饮食，不敢说一生不复发，至少10年不复发。

八、股骨头坏死专科：内服加外用，治疗股骨头无菌缺血性坏死疗效满意，安全、起效快，携带方便、服用方便；且剂量小、副作用小，患者经济负担轻。

九、儿科系列：“小儿退热贴”和“宝宝止泻贴”均为纯中药贴剂，是独有的专利技术，安全起效快，弥补了口服药和针剂给宝宝带来的毒副作用。

十、面瘫系列：起效快，治愈率高，不留后遗症。向患者承诺：患病7~15天，1个疗程治愈；患病15~30天，2个疗程治愈；患病30~90天，3~5个疗程治愈。

以上产品全部为纯中药产品，国家正规批准文号，疗效好、价格低。

所有专科产品面向全国空白区域诚招加盟代理，提供区域市场保护，签订独家代理合同。

咨询电话：(0393)8081879 **全国免费电话**：400-0393-021

短信：13839277005 13383939991

网址：www.hnzksw.com **QQ**：2432649234

国医大师贺普仁针灸三通法全国研修班(第4期)

贺氏家族亲自主办，家传绝学，实用性强

“贺氏针灸三通法”由国医大师贺普仁教授独创，博采众长，具有严谨先进的学术思想，融“医德、医术、医功”于一体，经过无数临床实践验证其疗效，**“病多气滞，法用三通”**是其学术思想精髓。传承和发扬“贺氏针灸三通法”，我们责无旁贷！

“贺氏针灸三通法”不仅仅是“毫针+火针+三棱针法”

贺普仁教授嫡传子女、弟子亲自面授贺家针法绝技，以及卒中后遗症、高血压、老年痴呆症、面瘫、儿童智障等30余种临床病例治法详解、贺家独门经验**“一针一得”**、练习八卦掌提升针功。

招生对象：全国中医针灸医师，各专科门诊医师、乡村医师、针灸在校学生以及针灸专业人士、国际友人等。【老学员免费复读，每年4期】

时间地点：2012年3月23日~26日上课，22日报到。北京，中国中医科学院内。

费用：3000元，含报名费、学费、资料费、教具费、合影费及全程光盘、门诊观摩、学分证书(I类针推12分)、荣誉证书。食宿交通自理，代订招待所。

咨询电话：13701059928 (010)84011966。

网址：www.heshizhenjiu.org。

须提前报名，春节之前汇全款有优惠！贺老之长女贺书元老师亲自设定专用账户(网站有公示)。结业后可申请贺氏门诊实习(实习费另收)！

2011年成功举办了3期，培训了100余名临床针灸工作者，反馈良好！