

春节后注意清肠排毒



吃了几天大鱼大肉，想必也吃腻了，这时候要多吃一些清淡食物，让肠胃慢慢恢复到正常状态。

专家建议，节后几天的主食要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时，人们可以多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜粥、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，不妨配一点儿咸菜。这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

光吃粗粮有的人也确实受不了，不如来点好吃又助消化的东西吃，常言道“好吃不过饺子”，小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质，馅又包含多种蔬菜，再加上使用蒸、煮之类

的烹调手法，自然不用担心油脂过多，一举多得。

多喝开水解油腻
节日里，每顿饭菜都少不了油腻，因此，大部分人会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

吃水果平衡消化
节日吃的美食很多是煎炸或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能，水果是相当有效的。

橙汁和木瓜能很好地调整消化机能，都有去热滞的作用。这两天，人不妨多喝几杯橙汁，或吃木瓜，不过要在吃完饭后1~2小时后再喝，否则吃饱后立即喝，只会加重胃的负担。此外，人们不妨买一些金银花、菊花、木棉花，加一些蜜枣煲水喝。

甜食吃多了，容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状，舌苔还容易呈白色。多吃一些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状，吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻，而苹果带皮吃同样有止泻作用。

绿色蔬菜补充纤维
每天暴饮暴食，吃得很多很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分。其实不然，很多膳食纤维都在大鱼大肉中流失了。

专家说，这几天要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取的新鲜蔬菜不足，再加上节日期间运动量减少。这样，人会出现便秘或排泄不顺的情况，因此要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。

一日三餐最好用素食慢慢调节，早餐一定要吃菜，像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃，这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡，还具有调理肠胃的意义。

需要注意的是，青菜最好不要切断，吃的时候一定要细嚼才能下咽，这样可以让唾液自然地分泌，以帮助消化。（周晶）

学会四招护腰养肾脏

握固 将大拇指扣在掌心，指尖位于无名指（第四指）的根部，然后屈曲其余4指，稍稍用力，将大拇指握牢，如攥握宝贝一般。

握固可以固守精气神在体内。人平时走路、坐车、闲聊、看电视时都可以握固。

提踵颠足 提踵时五趾抓地，两腿并拢，提肛收腹，肩向下沉，立项竖脊，百会上领；向下颠足时身体放松，轻轻咬牙，先缓缓下落一半，然后轻震地面。

提踵可以牵拉腰背腿部的膀胱经和肾经，轻震地面还可以按摩五脏六腑。

用脚后跟健走 迈开大步，脚后跟先着地，不要弯曲膝盖。腿往前迈时，脚尖伸直如同踢球；前脚落地时，后脚脚尖踮起。

脚后跟先着地，实际上就是刺激了“肾经”穴位。经常用这种方式健走，可以有效防治骨质疏松症。

摩肾腧 并腿坐于床沿，两手掌对搓至手心发热，分别按在后背腰部，上下按摩肾腧腧穴，至有热感为止。

可早晚各一遍，每遍约200次，可补肾纳气。（任露）



坚果虽然口感香脆，但是不少高血压、血脂高、血糖高的“三高”患者，因为害怕热量过高，不敢多吃。近日，英国《每日邮报》的报道称，“坚果之王”——核桃是最适合血脂高的人吃的坚果，每天吃点有助于降低血脂。

新研究负责人、美国宾州斯克兰顿大学乔·文森教授表示，核桃的营养极其丰富，它不仅富含纤维，还含有益健康的饱和脂肪和大量的抗氧化剂，而且饱和脂肪含量极低，同时可以抑制人体内“坏胆固醇”（低密度脂蛋白）的增加。因此，核桃特别适合血脂异常的人。（李涛）

每天吃点核桃助降脂

防寒保暖四误区

寒冷的季节，有一些常被人们误认为正确的生活习惯，这些习惯往往会影响健康，因此要规避。

误区一：蒙头睡觉 很多人喜欢把头蒙在被窝里睡觉，特别是在寒冷的冬天，感觉暖和一些，但是被窝里的氧气越来越少，二氧化碳越积越多，故蒙头睡觉的人会缺氧，醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。

误区二：热水洗脸 冬天，面部在冷空气的刺激下，毛孔、毛细血管呈收缩状态，若一直用热水，特别是过烫的水洗脸，毛细血管迅速扩张，热量散发后，又恢复至低温时的状态。

态。毛细血管一张一缩，容易使面部失水，加重皮肤敏感或出现红血丝。

误区三：饮酒御寒 饮酒后，人们有发热的感觉，因此冬季饮酒也变成爱酒人士抵御严寒的方法。一旦酒劲过后，大量热能散出体外，人会浑身起鸡皮疙瘩，导致酒后寒冷。

误区四：手脚冰凉直接用暖气烤 冬天手脚长期暴露在外，血管收缩、血流量减少。此时，如果马上用暖气烘烤会使血管麻痹，导致毛细血管扩张、渗透性增强，轻的形成冻疮，重的导致组织坏死。（钱振兴）

过敏性紫癜可致肾损伤

江苏省人民医院
张莉



冬季，过敏性紫癜进入高发期，笔者近期收治了不少从皮肤科、消化科转来的“紫癜肾”患者。“紫癜肾”即所谓的过敏性紫癜性肾炎，1/3以上的患者会出现肾脏损害。

过敏性紫癜是一种常见的血管变态反应性出血疾病，好发于儿童及青年，主要表现为下肢出现皮下散在出血点，并伴有腹痛、恶心、呕吐、便血、血尿、关节疼痛等症状。一般而言，由于皮肤表现较为常见，患者来医院就诊时多前往皮肤科，往往忽略了对肾脏的相关检查。因此，笔者提醒过敏性紫癜患者，在诊断时应同时检查尿常规，若出现血尿、蛋白尿、水肿、高血压等症状，就要考虑“紫癜肾”的可能。

由于肾脏疾病不到一定的严重程度，一般不表现出临床症状，因此肾脏疾病在开始时很难引起患者的重视，常延误治疗，对肾脏造成不可逆的损伤，甚至发展为尿毒症。另外，患者常因症状轻微而忽略治疗，或是经过一段时间治疗后，看到皮疹消失便自认为疾病痊愈，往往错过最佳治疗时机。因此，患者对待该病不可掉以轻心，在症状消失后也应该定期随访检查尿常规，确保彻底治愈该病。

按摩天枢穴止腹泻

春节期间，由于饮食太油腻、过饱等原因，人们容易腹泻。中医认为，穴位按摩可以缓解腹泻。另外，除了穴位按摩治腹泻外，人们还应该多喝水，清淡饮食，以缓解不适症状。

按摩天枢穴 在肚脐的两旁的天枢穴处，腹泻的时候可以给自己做穴位按摩，以缓解症状。排便后，患者取坐位或仰卧位，用食指和中指的指端，慢慢深压住肚脐左右两边的天枢穴（脐旁2寸处），按压10分钟后，再慢慢抬起按压的手指。一般按压一次可以缓解腹泻，使大便成形。

多喝水 腹泻患者由于大量的排便，导致身体严重缺水 and 电解质紊乱，此时必须补充大量的水分。含有氯化钠、氯化钾和葡萄糖、枸橼酸钠的补液盐是理想的选择，因为它们能补充体内流失的葡萄糖、矿物质，并且调节钾、钠电解质、水分酸碱平衡；而胡萝卜汁、苹果汁、西瓜汁等不仅能补充水分，而且能补充必需维生素，也是很好的补充品。它们都是防止机体因腹泻而脱水 and 虚脱的良方。（钟文）



清淡饮食，适量喝米汤 米汤有益于治疗腹泻。用3杯水加半杯糙米煮45分钟，过滤后，每天喝3碗。同时，吃米饭也可以帮助粪便成形，并提供维生素B。

勿勿忙服药 除非是病毒或细菌感染引起的腹泻，或者严重腹泻产生并发症，普通的腹泻并不需要服药治疗，它的症状一般不会超过48小时。因此，至少两天以内，勿用药物止住腹泻，因为腹泻是体内排除毒素的方式。今天，当患者发生急性腹泻时，医生多不鼓励使用止泻剂，除非遇到其他急需控制病情的情况。（钟文）

李玉奇：萎缩性胃炎以痛论治

本报记者 卜俊成

国医大师李玉奇是辽宁中医药大学附属医院主任医师、全国著名脾胃病专家。他擅长治疗萎缩性胃炎，曾提出“萎缩性胃炎以痛论治”学说。

萎缩性胃炎以痛论治
李玉奇认为，胃痛为病，是因为胃阳之气得不到宣发，受到了遏抑，从而导致胃的里证聚在胃口而发病。而多数的脾胃病会出现寒热交错，诱发病痛。因此，治疗萎缩性胃炎不能以胃痞、胃脘痛、“九心痛”论治，要以痛论治。胃痛与萎缩性胃炎病变的机理相同，以痛论治在于补气于脾，化腐于胃，调和阴阳，逐瘀生新。

中医治疗胃病当先治脾，李玉奇认为，脾气和胃气不足则虚弱，虚则补其母，同时注意调血和理气。

萎缩性胃炎诊断要点
身形改变 确诊为萎缩性胃炎的患者，多表现为典型的体态消瘦，面容憔悴，精神萎靡不振，少气乏力，呈苦楚表情。胃脘部呈收缩状态，脾区按之作痛，按痛处向两肋和背部放射。当病情由中度向重度发展时，患者的体重下降明显，3个月之内可减轻3千克~5千克。

舌质变化 李玉奇将萎缩性胃炎患者的舌质变化总结为5点。猪腰舌可见于萎缩性胃炎对进展期（不典型增生或癌变前）；裂纹舌表明患者胃深部有溃疡；粟粒红舌一般是十二指肠溃疡或十二指肠球炎的表现；红绛亮带舌是重度萎缩性胃炎患者的典型舌象；龟背舌如果不是先天遗传，则多为中晚期肿瘤性疾病的症候。

脉象异常 如果患者脉来沉细、沉弦多为脾胃病轻症或重症的缓解期；如果患者的脉洪大有力，多为萎缩性胃炎加速进展期，或癌前病变，或早期胃癌的病理反映；如果萎缩性胃炎

熏洗方 苦参、地肤子、白鲜皮、地黄、甘草、黄芩各60克，水煎后，待温度适中时可洗浴全身或局部，每天1~2次，每次15~20分钟。适用于皮损弥漫潮红，有丘疹、丘疱疹或小水疱者。

湿敷法 金银花、诃子、乌梅、五倍子各30克，黄柏、苦参、蒲公英、穿心莲、地黄、泽泻、茵陈、车前草各60克，水煎液适温，湿敷患处，每次30分钟，每天3次。适用于糜烂、渗液者。

涂搽法 黄连30克、甘草15克，研细末后，用开水调糊涂患处，半小时后去药，每天3次。适用于面部、头部、手部、足部等小面积皮损，表现为丘疹、潮红等。

点药法 枯矾10克、干姜9克，加入100毫升香油中，浸泡3天后，用棉签点涂，每天6~10次。适用于外耳道、腋窝、胸窝等褶皱处，小面积皮损，水疱、丘疹疹者。

艾灸法 艾条悬灸患处，每次10~15分钟，每天3~4次。适用于手部、足部等操作部位小面积糜烂、渗液者。

贴脐法 干姜、肉桂各6克，丁香3克，研细末后，用藿香正气水适量调涂贴敷脐部，每天换药1次。适用于糜烂、渗液久不愈者。

急性湿疹外治验方

河南省驻马店市中医院 刘天骥
湖北中医药大学 李征

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

自制苦参膏治肛裂

中医认为，肛裂多由燥火、湿热蕴结肛门和血虚肠燥所致，主要症状为大便疼痛，便后尚有持续疼痛，达数小时之久，并有少量出血。笔者临床验证，采用自制苦参膏治疗肛裂有良效。

取苦参100克，研成极细粉末（可在药店加工），加入凡士林500克制成20%软膏外搽患处。每天3次，10天为1个疗程。陈旧性肛裂需要连用2~3个疗程。

肛裂的形成与便秘、肛隐窝炎有关，患者要多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅，干硬粪便不要努挣排出；及时治疗肛隐窝炎。（郭旭光）

酸味食物可缓解口臭

口臭虽然不是大病，但是使人不敢与人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际、情感交流。据报道，人们除了平时注意不吃或少吃葱蒜等有辛辣气味的食物外，平时还可以通过如下方法来缓解口臭：如果有喝咖啡的习惯，在喝完咖啡后漱口或嚼口香糖就可以起到改善口臭的作用。口臭的形成其实是由残留于牙齿间及舌头上的食物残渣造成的。漱口可以减少食物残留，嚼口香糖可以促进唾液分泌，抑制口臭。梅干、柠檬等酸味食物都具有缓解口臭的作用。古代有望梅止渴的典故，即酸性食物可以促进唾液分泌，对预防口臭起着重要作用。（文国）

橘皮加姜末能止咳化痰

冬天受了凉，寒凉侵入人体内就容易引起咳嗽，其中大多还伴有白色的痰，或是泡泡痰，尤其是咳嗽刚发作时，或是老年人，多为这种寒咳。出现这种情况，就可用新鲜的橘皮和生姜来止咳：取拳头大的新鲜橘皮两个（烘干后为3~6克），剥下皮清洗干净；放入烤箱内烘干，或是使用微波炉的烤箱功能，将其水分烘干；然后将橘皮碾碎，再加入生姜粉0.5克（生姜碾碎），一起放入碗中兑沸水饮用即可。为了口感更好，人可以在水中加一点儿冰糖或红糖。

据重庆市中医院中医内科主任医师李秀华介绍，橘皮归肺、脾经，有理气润肺的功效，而生姜能温胃散寒、止咳化痰，适合寒咳不适的人长期服用。在购买时，人最好选择药性较强的红橘。不过，肺热重的人，如咳嗽伴有黄痰、黏痰，或是干咳无痰，有口干舌燥等表现的人不适用。（周茂）



门诊小病妙招

河南省汝州市骑岭乡田堂卫生所 杨文杰

鸡眼 局部消毒后用5毫升注射器抽利多卡因注射液，对病变浸润麻醉后用注射针头分散穿刺鸡眼基底部，至鸡眼与基底部正常组织分离，然后消毒包扎，可一次治愈且基本上无痛苦。

烧烫伤 对于烧烫伤未造成表皮破溃者，可以在伤后立刻涂抹复方醋酸地塞米松软膏，能明显减轻炎症反应和组织坏死，减少水疱的产生和烧烫伤向深处扩展，并有效缓解疼痛的症状。

久久不愈的创面 把鸡蛋煮熟后取蛋黄10余枚打碎，放入铜锅中用文火熬出油，用消毒纱布过滤后储存，使用时浸消毒纱布覆盖创面，每天消毒换药一次，可收良效。

蝎子蜇伤 用利多卡因5毫升配地塞米松2毫克加肾上腺素2滴混匀，以蜇伤部位为中心做向心性浸润麻醉，可迅速缓解疼痛，并减轻毒性症状。

牙周脓肿 消毒后用三棱针或手术刀尖快速刺穿脓肿排脓，然后口服消炎药，可以收到事半功倍的效果。

冻疮 取阿托品片30粒、地塞米松片5粒研碎后混匀，调入护肤霜20克中拌匀，每天外涂伤面3~4次，效果优于市场上出售的冻疮膏。

按压眼球能缓解打嗝

打嗝可能每个人都经历过，吃东西吃得过饱、过快，受到寒冷刺激等都会导致打嗝。虽然轻度打嗝不算病，但时间长了停不下来，确实让人很难受。

对于打嗝，可以用喝冷水的方法来解决。另外，还可以试试按压眼球。如果是因为饮食或者受到寒冷刺激导致打嗝，可以闭上眼睛，分别用双手的两根手指轻按眼球（按住不动，保持约1分钟）。（王建）

扁豆核桃泥辅治便秘

将扁豆剥皮，放入蒸锅里蒸两个小时，待豆子蒸得极烂时取出，捣成泥，再用细滤网过滤。将核桃仁研磨成粉末；将干净的锅放在火上烧热，加油，等油热后倒入扁豆泥翻炒，炒至不粘锅底的程度，再放一些油，加入核桃粉、黑芝麻末混合炒片刻，即可食用。

扁豆中的膳食纤维极高，比芹菜多了3倍多，对缓解便秘大有好处。而核桃中的核桃油能软化大便，润滑肠道。两者结合，效果很不錯。（刘勇）

