

尽管隆冬季节里的严寒似乎还要上演“最后的疯狂”，但无法阻止春天的脚步。

## 春天“驾到”，准备四个“盾牌”

本报记者 李荇 通讯员 范凯丽

人如何才能像花木一样欣欣向荣、健康蓬勃地“接驾”春天呢？河南省人民医院中医科主治医师王雪梅建议，春季养生要顺应春季阳气生发、万物始生的特点，准备4个“盾牌”，即从饮食、起居、运动和情绪方面加以调节，以健康地度过美丽的春天。

**饮食吃甜** 春天，自然界万物复苏，阳气上升。上升的阳气易扰动人体肝、胆、胃、肠内蓄积的内热，从而出现春燥。加上北方的气候干燥多风，人们很容易出现咽喉干燥、疼痛，嘴唇干裂，食欲不振等症状。口干舌燥的人，可以在医生的指导下用菊花、甘草泡茶饮用以缓解不适。另外，王雪梅建

议，在早春时节要少吃酸性食物，适当多吃一些甜食和高能量、富含优质蛋白的温性食物；生活要有规律，以免“引火上身”。在早上起床后和晚上睡觉前，可以喝一杯温开水，这样做有利于稀释血液黏稠度，预防心脑血管疾病。

**春捂慢脱衣** 早春时节，昼夜温差大，骤暖骤寒的天气很常见，所以适应能力较差的老年人不应该立即脱下棉衣。特别是在进行体育锻炼后，老人人很容易出现咽喉干燥、疼痛，嘴唇干裂，食欲不振等症状。口干舌燥的人，可以在医生的指导下用菊花、甘草泡茶饮用以缓解不适。另外，王雪梅建

议，在早春时节要少吃酸性食物，适当多吃一些甜食和高能量、富含优质蛋白的温性食物；生活要有规律，以免“引火上身”。在早上起床后和晚上睡觉前，可以喝一杯温开水，这样做有利于稀释血液黏稠度，预防心脑血管疾

**调节情绪** 如果心情愉快了，你就会感觉周围的事物都在对你笑。良好的情绪不仅利于自身的身心健康，更有利于维持家庭和睦，提高工作效率。一箭三雕，何乐而不为呢？

## 三类人易被“倒春寒”击倒

□高世博 卢祎舟



俗话说：“春天孩儿脸，一天变三变。”随着冷空气的到来，郑州近日的天气“阴晴不定”，出现“倒春寒”现象。郑州市疾病预防控制中心预防医学门诊部主任刘战伟提醒，“倒春寒”天气很容易诱发疾病，群众应该注意防寒保暖，保持环境通风，少去人多的公共场所。尤其是以下3类人，更要格外注意。

**老年人** 老年人的身体调节能力、抗病能力、循环系统功能都比较弱，最易受到“倒春寒”的危害。突然而来的寒冷天气常

使人猝不及防，一些慢性病患者的血压波动增大，很容易诱发卒中、心肌梗死等疾病。在“倒春寒”天气中，高血压、脑出血的发病率明显增高。这是因为，受低温刺激后交感神经兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，血流阻力增大。

**儿童** 由于免疫功能相对较弱，儿童对“倒春寒”的到来难以适应，此时容易被细菌、病毒等病原微生物乘虚而入，进而患上流行性感冒、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病。

**时髦女性** 时髦女性往往要风度不要温度，过早地减少着装。加上女性的膝关节对冷空气的刺激较敏感，时髦女性遭受冷空气侵袭后容易出现麻木、酸痛等症状，久而久之就会引发风湿性关节炎等疾病。

### 春季保健歌

广西北海市疾病预防控制中心

梁青山

添甜方可解春困，  
纳蜜有助清肺毒；  
省酸增甘养脾气，  
防寒保暖抵邪风。  
早卧早起顺春气，  
多甜多辛安人体；  
顺肝性全身舒畅，  
助脾阳五脏平和。

2012年2月18日 责任编辑 苏文娟 7  
文字编辑 李立鹏 版式 子曦

## 睡眠不足易致病

温县 王道永

人们常说：“黑睡大明起，生来有福气；身体不害病，远离药和医。”这段话说明，睡眠好的人很少生病，可以远离药物和医生。

古人把休息好当成延年益寿的诀窍之一，现代人把晚睡与慢性自杀画上等号。其实，因忙于工作而不能按时睡觉尚能被理解，但是因打牌、打游戏、看电视、上网这些不良生活习惯而晚睡就实在是不应该了。要知道，睡眠不足可能是多种疾病的“罪魁祸首”。

很多症状较轻的精神分裂症患者，病情稳定时需要在家治疗。其实，精神分裂症患者在家治疗时，如果家属护理有方，其疾病加重、复发的概率会大大降低。家属对精神分裂症患者进行护理，需要注意以下4点。

**尊重患者** 家人要谦虚、热情、亲切地对待患者，切忌歧视、讽刺、戏弄患者，不能拿患者发病期的病态言行作为笑料。

**细心、耐心地对待患者** 由于心理负担较重，精神分裂症患者容易出现情绪激动，脾气暴躁，甚至谩骂他人。

## 精神分裂症患者 咋护理

河南省精神卫生中心 师凤彩

等情况。对此，家人应该保持冷静，避免与之争论。

**向患者介绍精神病知识** 家人要让精神分裂症患者知道如何进行自我监测，增强精神分裂症患者的自我调节能力。对有自卑感、受歧视的精神分裂症患者，家人可以请患者的单位给予配合，以提高心理护理的效果。心理护理对预防精神病患者疾病复发大有裨益。

**及时为患者解开心结** 有些精神分裂症患者在发病期间对亲属有过无理言行，这可能会造成家人委屈、患者内疚的结果。此时，家人要及时和患者沟通，相互谅解，为和睦生活奠定基础，为患者病情长期稳定作好准备。



专家认为，睡眠不足会降低人体的免疫系统功能，使多种疾病乘虚而入，如感冒、抑郁症、糖尿病、肥胖、卒中、心脏病和癌症等。研究表明，两个晚上不睡觉，血压就会升高；每晚只睡4个小时，胰岛素的分泌量就会减少；1周内睡眠不足，健康的年轻人就会出现前期糖尿病的症状。

总而言之，只有保证充足的睡眠，人才会少生病，才会有健康的身体。

## 煎糊了的中药不可乱用

博爱县清化镇卫生院 呼延法珩

煎药用锅，以耐火的砂锅或陶瓷锅为宜，铜锅或搪瓷锅亦可用，一般不用铁锅。如果药物一不小心被煎糊了，其有效成分就会被破坏。这种煎糊了的中药不仅起不到治疗作用，甚至还会产生副作用。

以大黄为例。大黄有攻积导滞、泻火凉血、活血祛瘀、利胆退黄的作用，要后下、少煎。煎糊了的大黄（大黄炭）却不一样，它的功效是止血，与正常大黄的功效完全不同。因此，煎糊了的中药应当丢弃，绝不可乱用。

## 用药不做皮试就像闯红灯

□九兄弟

临床工作中，有些药物在应用之前是需要做皮肤过敏试验（以下简称皮试）的。

是否做皮试就像人走在十字路口碰到了红灯：做皮试是等红灯变成绿灯，不做皮试则是闯红灯。药物虽然是一批一批地生产出来的，但有的时候也许会有一些意外。人的身体又是在不断变化的，以前对某种

药物不过敏的身体或许会偶尔发个小“脾气”，对某个批次的药物“亮红灯”。

药物的批次多，身体不停地变化，医生用药前如果不做皮试，可能很快就会发生“交通事故”。医生如果每次都小心翼翼地做皮试，获得绿灯许可证后再行动，就能减少医疗事故，让患者的生命得到更多保障。

## 屋子太乱也会导致肥胖

屋子凌乱也会导致肥胖，这是美国健康专家彼得·沃尔什近日提出的研究结论。

沃尔什指出，住处可以反映出房主的心态及身材。厨房凌乱会导

（源健）

## 精神分裂症患者 咋护理

河南省精神卫生中心 师凤彩

等情况。对此，家人应该保持冷静，避免与之争论。

**向患者介绍精神病知识** 家人要让精神分裂症患者知道如何进行自我监测，增强精神分裂症患者的自我调节能力。对有自卑感、受歧视的精神分裂症患者，家人可以请患者的单位给予配合，以提高心理护理的效果。心理护理对预防精神病患者疾病复发大有裨益。

**及时为患者解开心结** 有些精神分裂症患者在发病期间对亲属有过无理言行，这可能会造成家人委屈、患者内疚的结果。此时，家人要及时和患者沟通，相互谅解，为和睦生活奠定基础，为患者病情长期稳定作好准备。



## 李振华：治疗脾胃病须健脾疏肝和胃

本报记者 卜俊成

### 健脾疏肝和胃是治疗脾胃病的大法

在多年的临床实践中，李振华提出“脾本虚证无实证，胃多实证”的学术观点。李振华认为，脾虚是气虚甚则阳虚，脾无阴虚而胃有阴虚；脾失健运或升清，主要是因为脾的功能虚弱，即脾气虚甚至阳虚。李振华主张，在治疗脾胃病时医生应该注意用益气温中化湿的药物来助脾气或升脾胃。

### “损阳伤正”是伤寒的病理基础

李振华认为，伤寒就是阳微阴盛，寒伤阳气；伤寒的基本病理是“损阳伤正”；治疗时须助阳扶正。如果病在太阳经，用桂枝汤、麻黄汤可助阳，辛温解表。如果病在三阳，可扶阳解表，温经宣痹。如果病在三阴，太阴病应“先温之”，少阴病要“急温之”，厥阴病须“先温其里”。

温病的基本病理是“损阴伤正”。

李振华提出，治疗温病应注意清热解毒，保持津液。李振华用“清热保津”的方法指导治疗流行性脑炎、乙脑等热病。取得了卓越疗效。

品不宜多用，避免燥湿伤阴。对胃阴虚的脾胃病患者，用药宜清灵甘凉，药味宜轻，药量宜小，不要滋补。同时，医生要根据脾胃“气”与“阴”的关系，在养胃阴的基础上酌加益气而不燥的药物。

### 治疗心脏病要重视心阳盛衰

临幊上，心脏病患者多因心阳衰竭而死亡。在冬季严寒、黎明阳盛之时，这种情况更容易发生。李振华认为，治疗心脏病要重视心阳盛衰。比如治疗冠心病，既要重视活血通脉，又要重视心阳的强弱。如果患者的心阳强盛，心脏功能不弱，尽管心脏血管狭窄，一般也不会导致心脏衰竭。所以，在治疗冠心病时，医生应该在助心阳的基础上加一些理气活血的药物，以促使心脏血行通畅。

患者，男，53岁。患者饮酒后出现咽喉疼痛，声音嘶哑症状，自服消炎药（药名不详）治疗后效果不佳。患者曾在某医院就诊，候诊检查示左声带麻痹，医生考虑为神经受压迫，让其做胸部X线、头颅CT等检查。经检查，患者胸部、头部均无异常。于是，某医生用头孢类注射液为这名患者治疗了5天，但疗效并不好，患者仍觉咽痛，声音不适。于是，这名患者又求治于我院中医。患者主诉咽痛，声音不适。医生给予中成药消炎利咽治疗，效果不佳。复诊时，医生给予中草药清热利咽治疗，病情依旧没有好转。

仔细询问病史，患者诉自觉吞咽梗阻不适，医生建议其前往专科医院做食管X线钡剂造影检查。经检查，这名患者患有食管弓上段癌。拟手术治疗。此病例拖延时间较长，主要是因为患者每次就诊时并未诉有吞咽梗阻不适症状，医生只是按咽炎治疗。误诊的另一重要原因是，食道癌晚期癌肿压迫喉返神经致声音嘶哑在临床较少见，未引起医生的足够重视。（王亚莉）

编辑信箱（医学专业类）：316367508@qq.com

## 金钱草治病验方

**内外痔** 金钱草50克，地榆25克，槐花10克。水煎服，每天1剂，连用7天。

**胆囊炎** 金钱草30克，龙胆草、栀子、虎杖各20克。水煎服，每天1剂。

**黄疸型肝炎** 金钱草、茵陈、黄芩各15克，仙鹤草20克。水煎服，每天1剂。

**肾结石** 金钱草、海金沙各25克，滑石50克，白茅根、怀牛膝、丹参、香附各15克。水煎服，每天1剂。

**月经不调** 金钱草30克，鸡血藤10克，鸡血藤15克，水煎服，每天1剂，连用7天。

**带状疱疹** 鲜金钱草适量，冰片3克，黄酒少许。将鲜金钱草洗净捣烂，与冰片、黄酒混合拌匀，敷患处，每天2次。

**湿疹** 金钱草30克，白癣皮、苦参、蛇床子、地肤子各15克。将上药研末混匀，用麻油调成糊状，敷患处，每天3次。

**烫伤** 金钱草60克，败酱草30克，地榆炭15克。共研末，用凡士林调成软膏，外涂患处，每天3次。

**溃疡性结肠炎** 金钱草30克，柴胡10克，黄芩、葛根各15克，白头翁20克，甘草6克。水煎服，每天1剂。也可取液30~50毫升，每晚保留灌肠1次。

**跌打损伤** 金钱草20克，梔子15克，研末混匀，用食醋调成糊状，敷患处，每天1次。

**月经不调** 金钱草30克，鸡血藤15克，水煎服，每天1剂，连用7天。

**带状疱疹** 鲜金钱草适量，冰片3克，黄酒少许。将鲜金钱草洗净捣烂，与冰片、黄酒混合拌匀，敷患处，每天2次。

## 患者复查 肿瘤消失 引发广泛讨论

### 专家提醒：

### 抗肿瘤没有神药

近日，郑州市的肿瘤患者任晓玲（化名）在上海复查时，任晓玲肿瘤消失的消息在病友间传得沸沸扬扬。晓玲既吃惊又疑惑：“上海医保内的新药——枫苓合剂，我吃了1个疗程，就去医院检查，结果3厘米的肿瘤没了！我一时不敢相信……”

这是误诊，还是碰到了神药？

### 专家解答：

### 建议复查

由于不敢相信结果，晓玲找枫苓咨询中心主任求证。

枫苓咨询中心主任表示，枫苓合剂抑制肿瘤的总有效率达93.2%，

一般服用1个疗程，身体症状即可改善，肿瘤就能得到有效控制。正常服用2~3个疗程，药物可以逐渐杀灭肿瘤。部分患者服用1个疗程后，肿瘤就能缩小。主要是患者对药物很敏感，吸收利用率高。任晓玲的肿瘤1个疗程后完全消失确实有点出人意料，枫苓咨询中心建议任晓玲做进一步的检查。

这名主任还提醒，抗肿瘤没有神药。肿瘤是一大顽疾，国际上一直把它当做慢性病，对其进行综合治疗。过度手术、化疗是不可取的，患者更不能相信一些吹嘘能根治肿瘤的药。

### 枫苓不是神药但确是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手

术、放、化疗的抗肿瘤新药，得到了国家科技部的大力扶持。全国7年

临床表明，枫苓合剂治疗胃、肝、食道、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈和前列腺等部位的肿瘤，效果非常好！

因为效果突出，枫苓合剂已经率先被列入上海