

春天“驾到”，准备四个“盾牌”

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。

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

三类人易被“倒春寒”击倒

□高世博 卢祎丹



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

春天“驾到”，准备四个“盾牌”

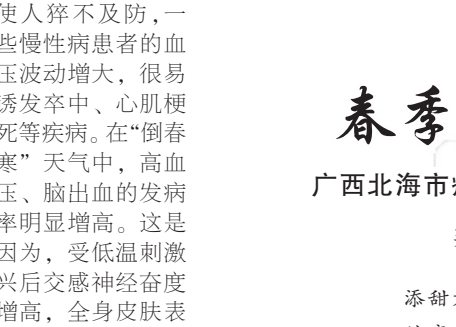
尽管隆冬季节里的严寒似乎还要上演“最后的疯狂”，但无法阻止春天的脚步。

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

三类人易被“倒春寒”击倒

□高世博 卢祎丹



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

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，病情稳定时需要在治疗。其实，精神分裂症患者在治疗时，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 师风彩

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，家人可以请求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

煎糊了的中药不可乱用

博爱县清化镇卫生院 呼延法玢

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

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



全国首届“国医大师”、河南中医学院终身教授李振华，自1943年以来一直从事中医临床、教学和科研工作，擅长治疗急性热病、脾胃病及疑难杂病。

“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“损阳伤正”。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。

麻疹减毒活疫苗预防感冒

洛宁县罗岭乡卫生院 孙海平



路中学，男，42岁。患者在洗浴或换衣服时易感冒，季节交替之际更甚。因为频频感冒，患者要求注射预防感冒的免疫针剂。

经检查，患者无其他疾病，对药物、鸡蛋等无过敏现象。笔者

金钱草治病验方

强直性脊柱炎 比较多见，但很多患者不明病因，往往把它和类风湿性脊柱炎混淆。强直性脊柱炎是指整个脊柱强直、畸形，故称强直性脊柱炎或畸形性脊柱炎。强直性脊柱炎与类风湿性脊柱炎最大的区别就是，强直性脊柱炎没有明显的滑膜炎表现。强直性脊柱炎与类风湿性脊柱炎共有的表现包括韧带钙化、骨化，小关节骨性强直等。强直性脊柱炎最初的病变部位是骶髂关节。疾病发作时，患者有反复发作的腰痛和腰骶部麻木感，还有间歇性或两侧交替出现的坐骨神经痛，下肢僵直运动受限。

手法治疗时，嘱患者俯卧位，在其腰背部沿脊柱及两侧用滚法反复揉打，然后在背部沿脊柱反复按压，再用拇指点按脊柱两侧膀胱经；嘱患者仰卧位，在其髋关节前部用滚法治疗，再配合髋关节的外展、外旋活动，用提拿法放松其大腿肌肉，嘱患者坐势，用滚法放松其颈部及肩胛部，拇指按揉其颈椎两侧，拿揉其风池穴。接着，直接擦患者背部督脉及其两侧膀胱经至腰骶部，以透热为度。最后，嘱患者双手抱于脑后，握住患者两肘，用膝部抵住患者背部，做向后牵拉及向前俯的扩胸俯仰动作。

(孟庆福)

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。

跌打损伤 金钱草20克，栀子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，月季花10克，鸡血藤15克。水煎，每天1剂，黄酒送服。

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。

河南省康复中心医院

专治：偏瘫、截瘫

河南康复中心医院是经省卫生厅批准、隶属于河南省残疾人联合会、主要对偏瘫、截瘫者进行康复训练和医疗服务的福利性单位。在河南省残疾人联合会领导的大力支持下，已发展成为河南省规模最大、最专业的偏瘫、截瘫治疗中心。

科室主任：刘强 电话：(0371)63287910 13253438290 医院地址：郑州市东风路7号 农村地区患者治疗费可减免20%，新农合可直接报销。

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。这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的。

枫苓不是神药但确是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手