

拥有健康

从“头”做起

本报记者 李苻 通讯员 范凯丽



头和颈部是中枢神经之所在。梳头会刺激头部经络和穴位,可以改善头部血液循环,具有疏通经络、清心宁神、开窍明目的功效。具体梳头方法:用木梳子由前向后梳,力度要适中,动作要缓慢、柔和,每分钟梳25次左右,以头皮有热、胀、麻的感觉为佳。也可以在下午或傍晚时再梳一次。

动动眼睛 眼睛是人类重要的感觉器官之一,人的知识和记忆大约有80%是通过眼睛获取的,因此,对眼睛的保护非常重要。当长时间用电脑或看书的时候,你就会感觉到眼睛酸涩。这时,你可以眺望一下远方,或者活动一下眼睛。比如,眼球上下左右转动,然后“米”字转动,再慢慢地沿顺时针方向转3圈,沿逆时针方向转3圈;将双手搓热,然后把掌心轻搭在双眼上,10秒即可;用食指、中指和无名指,按照从眼角到眼尾的方向沿着下眼眶轻轻按摩3次,这样做都可以按摩眼睛周围的神经,起到提神醒目的作用。

揉揉鼻子 鼻子就像个忠实的卫士,对空气进行过滤,把灰尘挡在外面,保证肺部和气管的清洁。此外,鼻腔还具有对吸入的冷空气进行加温的作用。鼻子的保健:用中指指腹搓热后摩擦鼻两侧,或者经常揉揉鼻子,这样做有助于加快鼻部血液循环,增强对冷空气的抵抗力。一些孩子总爱用手指挖鼻孔,这样做不仅会把手指上的细菌带进鼻腔,引发感染,还容易弄伤鼻黏膜,使人染上疾病。

捏捏耳朵 耳朵上有很多穴位,捏捏耳朵可以调节脏腑功能,促进脑部血液循环,有利于大脑放松。做法:用拇指和食指从上往下捏耳廓,重复数次,以耳部发热、发红为佳;双手紧紧捂住耳朵,然后马上放开,重复数次。

扭扭脖子 脖子既是大脑和五官供养的唯一通道,又是大脑下达指令的必经之地。由于人们生活方式改变,颈椎病如今越来越普遍。颈椎病者不单颈椎会感到不适,还会出现头昏、失眠,记忆力减退,视力下降,耳鸣,打呼噜等症状。因此,及早预防颈椎病非常重要。在日常生活中,不要长时间低头工作,不要躺着或半卧着看电视、玩手机。长时间保持一个姿势时,每隔1个小时要起来活动一下,避免颈部肌肉过度疲劳。还可以做一些小活动:脖子缓慢地沿顺时针方向转3圈,再沿逆时针方向转3圈;做“米”字操;双手交叉举起,手心朝上,脖子尽量向前倾等。

其实,养生保健方法很简单,不需要花费大量的时间、金钱和精力!

春季养生从衣食住行开始

淮阳县人民医院 常怡勇



衣 传统养生观念认为,寒多自下而起,春季衣着宜“下厚上薄”,人们不要过早去掉冬天的衣裤,否则会引起关节炎和多种妇科疾病。

食 春季万物复苏,生机勃勃,此时宜多吃葱、姜、蒜、韭菜以祛阴寒,助阳气升发。大蒜还具有杀菌防病的功效。中医认为自然界的“五色”(青、赤、黄、白、黑)与人体的“五脏”(肝、心、脾、肺、肾)相应,青应肝,所以春天要常吃各种青菜以滋养肝脏。此外,人们在春节还可适量吃些大枣、蜂蜜等滋补脾胃的食物。

住 春季养生要注意室内的空气流通和温度调节。春暖时宜打开门窗通风,保持室内自然通风换气。每天坚持室内通风2次,每次通

容貌“变丑”可能是病

通讯员 彭雁

日前,60岁的王女士容貌发生异常改变,北京三博脑科医院闫长祥教授在显微镜下经鼻腔为她摘除了脑垂体瘤。据闫长祥教授介绍,面容莫名“变丑”可能是病,王女士的容貌改变就是因为脑垂体瘤导致生长激素分泌过多,引起软组织、骨骼和内脏增生、肥大及内分泌代谢紊乱。

王女士是河南商丘人,近1年来,她的面部皮肤莫名其妙变得粗糙了,脸型也发生了改变;耳朵变大,鼻翼增厚,鼻孔变粗,嘴唇外翻。不仅如此,王女士的手脚也变大了,1年内鞋码增大了3码。现在的王女士,看起来跟原来判若两人,更要命的是她晚上睡觉还像男人一样打起呼噜。王女士在北京三博脑科医院看病后才得知,原来自己患的是垂体腺瘤引起的大脑肥大症。近日,闫长祥教授在显微镜下给王女士实施了单鼻孔经蝶窦手术,从鼻孔里摘除了王女士的垂体腺瘤。术后,王女士发现自己不

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。

时间地点:2012年3月23~26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、合费费及全程光盘、门诊观摩、学分证书(1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,贺老之女贺女士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3期,培训了100余名临床针灸工作者,反馈良好!

李辅仁:治疗老年病应注意固肾与和脾胃

本报记者 卜俊成



卫生部北京医院主任医师李辅仁精通中医内科、妇科、儿科,尤其擅长治疗老年病。李辅仁认为,老年病的病理特点是正气渐衰;虚实夹杂,寒热互见;老年病的病情错综复杂、缠绵难愈;老年病的用药要特别注意固肾与和脾胃。

治疗心脑血管系统疾病应注意补气活血

李辅仁认为,老年人冠心病、心绞痛、心肌梗死的共同病理特征是气虚血瘀,本虚标实。治疗这些疾病时要注意补气活血,扶正祛邪,标本兼治。治疗冠心病时,医生应抓住冠心病患者多心气衰微、气血失和、血脉痹阻的关键,加減运用益气通脉汤(丹参15~30克,党参15~30克,麦冬15克,郁金10克,川芎10~15克,赤芍药15克,五味子6~10克,檀香(后下)、陈佛手各10克,广木香5克,葛根15克)治疗。

心律失常多是本虚标实之证,治疗时应以补虚扶正,养心安神为常法,辅助以活血祛瘀,宽胸豁痰等疗法。慢性心功能不全患者多以心脾气虚为主,治疗的重点在益心气上,同时兼以化痰,理气,利水。高血压病的基本病机是肾虚肝旺。高血压病的基本治则是滋补肾肝,平肝化痰,升清降浊。

治疗呼吸系统疾病应注意宣肺

李辅仁提出,治疗老年性外感疾病要注意宣肺,因为宣肺可以解表,也可以清热。外感发热的病人,李辅仁常用清解散(金银花20~30克,荆芥10克,防风10克,柴胡10克,薄荷(后下)5克,大青叶15克,连翘10克,芦根15克,板蓝根20克,桔梗10克,生甘草3克)治疗。

李辅仁认为,哮喘患者要根据病情的轻重缓急施治,不能一味补肺益

小儿高热惊厥大人莫急

南阳市宛城区新店乡 李时运

王某,男,3岁半。患儿家属因患儿发热携其来诊。3小时前,患儿无明显诱因发热38摄氏度,服布洛芬0.1克,观察2小时后,家属不放心故携其来诊。发病以来,患儿的饮食尚可,二便可,无其他不适。患儿平素体差,易感冒。

体格检查:体温37.6摄氏度,咽红,扁桃体无肿大、无充血,眼睑发红且有少许脓性分泌物,白细胞计数为12.6×10⁹/L,余正常。笔者诊断患儿是急性上呼吸道感染,给予生理盐水250毫升加赖安匹林0.45;葡萄糖注射液250毫升,苯唑西林2.5克,病毒唑0.1克;生理盐水100毫升加头孢唑肟1克。

输液完毕后,患儿的体温为37摄氏度,精神活泼,思维敏捷,遂回家。3个小时后,家长抱患儿来诊,大喊道:“我孩子抽了……”

我判断患儿是高热惊厥,于是嘱家长不要慌,然后给患儿测量体温。同时,护士采取酒精浴,掐人中,扎十宣放血,静脉推注地西洋针等急救措施。很快,患儿的抽搐停止了,我嘱咐家属再观察半小时。

就在此时,患儿“啊”了一声,随后头向后一仰,牙关紧闭,口吐白沫,神智不清,呼吸停止约有几秒钟。顿时,家长大喊:“转院,转院……”

“不行,你们现在不能走!即使到了其他医院,抢救的方法也是一样的。如果你们真的想转诊,就一定要等到患儿的病情稳定了。”我坚决制止患儿家属此时转院。

这时,我使出了看家本领:立即将患儿头部转向一侧,在患儿家属的食指和拇指上缠好纱布,然后让患儿家属将缠着纱布的手指放于患儿口腔内,以便抠出分泌物,防止患儿误吸;肌注氨基比林针0.8毫升,肛门用对乙酰氨基酚栓剂0.3克;酒精温水浴常规擦洗,

硝矾散治脚气

通讯员 彭雁

白矾25克,芒硝25克,萹蓄根30克。将打碎的白矾与芒硝、萹蓄根混合,水煎两次,煎出药液约2000毫升,然后将药液放到盆内备用。洗脚时,把脚浸泡在药液内,每天浸泡3次,每次浸泡时间不少于30分钟。每服药可使用两天,洗时先将药液温热,6天为一疗程,临睡前浸泡最好。(洛阳江湖笑/供稿)

点评

河南中医学院第一附属医院皮肤科主任医师余冰:

此方法适用于水泡型足癣。水泡型足癣的临床表现:足跖部出现米粒大小的水泡,水泡呈疏散或群状分布,疱壁较厚,不易破裂;趾缝浸渍,瘙痒明显。此类足癣,中医辨证治疗时常将其归为湿热证。

方中白矾味酸,性寒,外用可解毒杀虫,燥湿止痒;芒硝是泻下药,此外外用主要是因为它可以清热消肿;萹蓄根可以对湿热证起到清热、利湿、解毒的作用。这三种药都具有祛湿邪的作用,治疗水泡型足癣的效果明显,但切不可用于干燥、裂口、糜烂、燥热类的脚气。

黑带一例验案

滑县半坡店中医电脑诊所 赵梅岑

王女士,29岁,平时月经量、色及日期均正常,但是在月经干净后会出现淋漓不断的黑色黏液。笔者诊断,王女士所患病症为黑带。

带下病是妇科的常见病,分青带、黄带、赤带、白带、黑带5种。王女士每次月经后出现黑带已经有1年多时间,并有腰痛、少腹隐痛,舌苔淡白,口不干、不苦,二便正常,左手脉弦、细数。

以前,王女士每次出现黑带时,服西药(具体药物不详)有效,但是一停药就复发。细辨之,王女士乃带瘀不约,任脉不固,内热熏蒸,致使肝郁湿热。方用清肝止淋汤、逍遥散加柴、胡、芍、芎、苓、术、草、丹、参、桑寄生、牛膝、茯苓、延胡索、白术、山药、芡实、生地、甘草。5剂,水煎服,每天两次。

二诊 患者黑带已经干净,转为白带,量较之前少了许多,少腹痛也已减轻,但仍觉腰痛,舌苔正常,左手脉弦细。治疗应调气活血,补肝肾,健脾补气。药用当归、白芍、续断、杜仲、桑寄生、牛膝、茯苓、延胡索、白术、芡实、沙苑子、山药、党参、甘草。水煎服,每天两次。

三诊 患者白带量少、腰痛、少腹痛的症状已减轻大半。上方加骨碎补、5剂,服后诸症皆愈。

盗汗案

通讯员 彭雁

郑某,女,69岁。自述盗汗12年。现凌晨2时至4时醒来,发现身上汗如水洗,湿透衣衫,浑身乏力,平时口干苦,手脚心发热,苔薄黄,脉弦数。辨为阴虚火旺、迫津外出之证,治以滋阴降火、固表止汗,方以当归六黄汤加減。处方:生黄芪30克,生地黄30克,当归15克,白芍药20克,黄柏10克,黄芩15克,浮小麦30克,煅龙骨、煅牡蛎各30克,吴茱萸30克,海螵蛸30克,五味子15克。7剂,水煎服。每天1剂,分3次服。

二诊:汗出减少,口不干,苔薄黄,脉弦数。上方加黄连10克,石斛15克以加强清热滋阴之力。7剂,水煎服。

三诊:患者自述汗出大减,口微干苦,苔薄白,脉弦。效不更方,仍处以二诊方15剂,治汗出而固疗效。(吴玖斌)

欧洲产品质量领袖奖 开立彩超

卡迪克

快速、准确、全新的血脂检测手段
两分钟内及时得到血脂全项测试结果

检测项目广泛,10种检测,灵活更换:

血脂四项、一代糖基三合、总胆固醇、葡萄糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、葡萄糖、血糖、尿酸。

河南中益医疗设备有限公司
郑州办事处:(0371)63770880
400-007-0880(免长途市话收费)
地址:郑州东大街41号科技大厦1303室

适合基层医院的检验设备

卡迪克

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、血流量、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。

长春赛霸公司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:15803803944 地址:郑州市南环路320号
诚招各地经销商及销售精英

多厂家联合直销各类医疗设备

卡迪克

出厂供货:微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电图仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科科普刀、心电图工作站、脑电图机、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、各种手术器械;并维修各种医疗设备。

不假虚言,让利予患者,把价格打回出厂价!!!

欢迎垂询:4000360866(全国各城市均有接听电话收费)
联系人:郑思 13837178375

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行政部门批准、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。

免费培训治疗高血压专利技术

卡迪克

河南省周口市高血压研究所通过10余年的临床研究,发明了《长效降压埋植棒》,并获得国家专利(专利号ZL200520122496.6),获科技成果奖;无毒副作用,成本低。治疗一次可以稳定血压正常3年左右,本所向患者承诺无效退款。常年免费培训该技术使用办法,食宿统一安排,费用自理。在周口班每月9日报到10日开课。在郑州班每月24日报到,25日开课。凡是来学习的医生如有高血压免费治疗,先免费学习,学习完后,愿意加盟的加加盟费1600元。本所颁发使用授权证书,并赠送快速降压血脂血糖的配力及血流变临床意义的光盘。

周口市班报到地址:周口市市里大3路交西两水宾馆大厅
郑州市班报到地址:郑州市东大街15号高血压培训中心
联系人:吕汇川 电话:(0394)54747870
手机:18638083677 13398093677