

J

健康达人



靳鸿建(右)到患者家中家访 新小伟/摄

编者按：靳鸿建出生于中医世家，1979 年从事结核病防治工作。35 年来，他心系患者，勇

M

美食餐桌

适宜春季养肝的药膳

肝主疏泄，主藏血，人体的情志、消化、气血运行等都依赖肝脏的疏导。俗话说，药补不如食补，春季养肝也是如此，试试几款春季养肝的药膳吧！

五味子鲜贝

原料：五味子 15 克，枸杞子 15 克，鲜干贝 600 克，葱、姜、米酒、香油、冰糖、盐适量。

做法：干贝洗净后，用葱、姜、米酒、香油腌制一下。五味子用清水洗净后，加入一碗半水以及枸杞子，小火慢煮约 20 分钟后，将五味子捞出来，加入冰糖和盐调味，再加入少许淀粉勾薄芡，即成五味子酱汁。干贝表面粘淀粉后，用中火油炸约 3 分钟，变成金黄色后捞起。将五味子酱汁淋在干贝上，或是直接蘸食皆可。

猪肝绿豆粥

原料：新鲜猪肝 100 克，绿豆 60 克，大米 100 克，食盐、味精各适量。

做法：先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，煮熟后再加盐调味。

枸杞雪梨炖鸭

食材：鸭肉500 克，雪梨、枸杞、姜葱适量。
做法：将鸭入沸水后去血沫，再将雪梨切块去核，枸杞子温水泡好后备用，将生姜、香葱、枸杞与之前准备好的食材一起放入炖盅内，加水量没过食材，隔水炖约两小时。

丹参猪肝汤

原料：猪肝 300 克，丹参 15 克，油菜 2 棵。
做法：锅中加入 4 碗水，放入丹参煮沸后，转小火熬煮约 15 分钟后，转中大火煮开。加入猪肝，煮熟后加入油菜即可食用。

苦瓜炒肉丝

原料：瘦猪肉 50 克，苦瓜 300 克。
做法：猪肉切丝，加黄酒、淀粉拌匀，入热油锅以旺火滑炒后盛起。锅内留少许底油，投入切成条的苦瓜 300 克，加盐并倒进肉丝翻炒，最后加点儿白糖、味精，稍炒即成。

桑椹粥

原料：桑椹30 克(鲜桑椹用 60 克)，糯米 60 克，冰糖适量。
做法：将桑椹洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖即可。

首乌粥

原料：何首乌 30 克，粳米 100~200 克，大枣 3~5 枚，冰糖适量。
做法：先将何首乌放入锅内，水煮 30 分钟后，去渣留浓汁，再将粳米、大枣、冰糖放入锅内，先用武火煮开后，改用文火熬成粥。（药膳配方由河南中医学院第一附属医院治未病健康管理中心提供）

S

生活指南

这些手部“小动作”可健脑

手是日常健脑的最好活动部位，中老年人常做手部运动，可以预防脑部衰老，减少痴呆症和中风的发生概率。在家的时

候，手只要腾得出空来，就不妨做手部“小动作”。
旋转拇指：如果感到体力不足，不妨试着让拇指进行 360 度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺，但反复进行几次以后，拇指就会有节奏地旋转，而且让人觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转一两分钟即可。

自我握手：这是一种最简单的养生方法。左右手掌靠拢在一起交替对握，关键在于右手拇指要有意识地用劲儿抓住左手的小鱼际肌，左手拇指抓住右手的小鱼际肌（小指根

到手腕的肌肉）。紧握 3 秒钟后双手分开。左右相互紧握五六次。

手指交叉：当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时，不妨把双手手指交叉地扭在一起。一只手指在上交叉一会儿后，再换成另一只手指在上。然后将手指尖朝向自己，并使双手手腕的内侧尽量紧靠在一起。反复进行几次。

温风吹手：许多人在洗发后都用电吹风风吹干。如果使用电吹风对手掌进行刺激的话，只花三四分钟，就可取得保健效果。用电吹风向手掌送去温风，感到稍热时，就把电吹风移开，然后再靠近手掌吹风。这样反复进行六七次，使整个手掌都被电吹风吹出的温风刺激到。

（贾旭辉）

靳鸿建：防痨阵地的坚守者

本报记者 采凤娇

看望结核病患者，村里的大人、小孩儿都认识他。

靳鸿建处处以身作则，他总是早上 7 点上班，晚上八九点还在加班。30 多年来，靳鸿建总觉得有干不完的活儿，节假日从来都不休息。

有一次，靳鸿建患了腰椎间盘突出症，牵引后腰疼得下不了牵引床，但他放心不下结核病患者，硬是让两个同事搀扶着他去上班。还有一次，靳鸿建做了前列腺手术，医生让他好好休息两个月，可他住院几天后就回到工作岗位上，同志们戏称他为“工作狂”。

20 世纪 80 年代，患者从农村到县城看病不容易，有些患者靠卖鸡蛋、卖粮食才能看一次病。为了节约患者的时间，靳鸿建坚持读“湿片”出报告，一个涂阳患者两小时内保证办完治疗管理的所有手续，即便痰检呈阴性，也最多让患者再送一次晨痰和夜间痰来检查。

从事结核病防治工作以来，靳鸿建总是为患者提供方便。70 多岁的楚先凯取药时发现钱丢了，靳鸿建当即拿出 40 元钱让患者取药。当时，40 元钱就是靳鸿建半个月的工资。一位患者行走困难，家里又没有人陪护，靳鸿建就用自行车把她推到汽车站，并将其搀上了客车；对于一些不愿意负担老人医药费的子女，

靳鸿建积极说服，直到患者的子女负担医药费为止。

靳鸿建经常告诫身边的医务人员：“作为一名医生，治病救人是我们的神圣职责，拿医疗技术做交易就丧失了一个医生的尊严，会受到人们的鄙视，一定要牢记‘贫富用心皆一，贵贱使药无别，疾小不可言大，事易不可云难’的古训。”

为了给特困结核病患者治病筹款，靳鸿建曾多次向民政部门申请救助，相继为 300 多例结核病患者解决了治疗难题；如今国家实行了免费检查、免费治疗项目，靳鸿建感到很欣慰。

长期奔波操劳，靳鸿建落下不少病。有人说：“结核病防治有啥干头儿？有钱有权的人又不害结核病，你总是和穷人打交道，还给他们垫钱买药，你到底图什么呢？”听到这些话，靳鸿建总是一笑了之。

“如果我再选择 100 次，我还选择防痨事业。”靳鸿建告诉记者，每当看到自己亲手治愈的患者，特别是年轻人结婚生子后又带着孩子找他看病时，他感觉特别幸福。

30 多年来，靳鸿建兢兢业业、潜心研究，新密市先后有 10 多项结核病防治工作创造了全国第一。

D

当季提醒

春暖花开 当心鼻敏感

本报记者 李 苈



鼻子既是人体呼吸道的
大门，又是嗅觉器官，还能
辅助发音，其重要性不言而喻。
河南省人民医院耳鼻喉科主
任医师朱优立表示，不要忽
视鼻部健康，要学会识别过
敏性鼻炎，了解正确的擤鼻
涕方法，切忌过份修剪鼻毛。

过敏性鼻炎再次来袭

周末阳光明媚，郑州市民
刘先生一家三口外出赏花，
开心之余喷嚏连连，鼻涕流
个不停。刘先生赶紧吃感冒
药，吃了几天却没有任何好
转。他跑到医院检查后才发
现，原来这次不是感冒，而
是过敏性鼻炎找上了门。

和刘先生同样受鼻部问题
困扰的人不在少数。据朱优
立介绍，春季是过敏性鼻炎
的高发期。其主要原因是春
季温差大，对过敏体质者来
说是一种刺激；春暖花开，
杨柳吐絮，霉菌活跃，如花
粉、尘螨、皮毛等都易诱发
过敏性鼻炎。

如何辨别过敏性鼻炎和普通感冒

呢？“过敏性鼻炎的三大症
状是鼻腔发痒、流大量的清
水样鼻涕以及连续打喷嚏，
没有像感冒一样无力、肌肉
酸痛等全身不适症状。”朱
优立说，相比而言，感冒会
伴有上呼吸道感染，包括
嗓子疼、发热等症状；鼻涕
会由初期的清水样鼻涕慢慢
转成脓鼻涕；同样会打喷嚏
，但次数并不多；具有自愈
性，一般一

周即可自行缓解。

爱护鼻子从点滴做起

爱护鼻子还要从点滴做起。
众所周知，抠鼻子是一种
陋习，用力擤鼻涕同样有
害，甚至还会对听力造成损
害。

朱优立说，正确的擤鼻涕
方法应该是轻轻地从单鼻孔
擤鼻涕。先用手按住一侧
鼻孔，擤出对侧鼻孔的鼻
涕，用同样的方法，再去擤
另一侧。擤鼻涕后的卫生
纸，最好立刻用抽水马桶冲
走，或者丢弃在密闭的垃圾
桶内，以免病菌在空气不流
通的房间内散布，增加感冒
的风险。

当人们呼吸时，鼻毛会对
吸入的空气进行过滤，把灰
尘挡在外面，保证肺部和气
管的清洁。干燥或冰冷的
空气经过鼻腔过滤，也会变
得温暖湿润。鼻部的纤毛运
动还会帮助鼻腔排泄分泌
物。

朱优立建议，在修剪鼻毛
时要以外露为宜，不可剪得
太短，千万不能用手拔，以
免感染。

W

未病先防

大便自查是发现大肠癌的“金标准”

河南省肿瘤研究院研究员 程心超

段称为癌前病变。大肠癌的
癌前病变是肿瘤性息肉（又
称腺瘤性息肉、大肠腺瘤）
。据统计，80%的结直肠癌
都是由大肠腺瘤演变而来的。
大肠息肉中，有些是肿瘤性
息肉，占 70%~80%，与结
直肠癌关系密切，有些是非
肿瘤性息肉，与结直肠癌的
关系不大。从癌变时间上看
，腺瘤发生癌变至少需要 5
年。因此，大家有较长时间
来发现癌变，这将极大地提
高患者的生存率和生存质量。

大便习惯和形状的改变，
都是大肠癌（结肠癌、直
肠癌）的预警信号。

“警报”的内容很丰富，如
排便次数突然增多或减少，
出现腹泻、大便不净等情
况。大便变扁、变细或不规
则等都是大肠癌的预警信号。
大量的临床实践证明，没有
大肠癌家族史的人最好在 40
岁以后每年做一次肛门检查
和大便潜血试验；50 岁以
后需要每 3~5 年做一次肠
镜检查；有结肠癌、直肠癌
家族史或慢性肠炎的人，定
期肠镜检查的时间应提前到
40 岁左右。另外，若大便
隐血试验发现阳性，也应及
时做肠镜检查。

W

我的健康经



在河南省人民医院内分泌科
副主任医师张会峰接诊的众
多患者中，发生的一件事令
他印象深刻。来自浙江省的
22 岁患者小张患有 1 型糖尿
病，他的母亲爱子心切，在
寒冷的冬天用暖水袋给小张

预防糖尿病足坏疽刻不容缓

□胡艳芳

脚。因暖水袋水温过高，不
慎将小张的脚烫好几个大水
疱，导致其患上糖尿病足坏
疽，小张不得不面临着截肢
的抉择。这件事给小张全家
人带来了极大的痛苦。

什么是糖尿病足坏疽

张会峰说，患糖尿病的小
张因血糖控制差，很快出现
了糖尿病神经并发症，双脚
感觉迟钝，用热水袋长时间
取暖，使脚部出现了烫伤继
发感染并且没有及时就诊，
而伤口又不易愈合，加上家
人对其病情了解不深，护理
不佳，最终导致严重后果。

糖尿病足坏疽是因糖尿病
患者血管病变、神经病变及
感染等因素，导致糖尿病患者
足或下肢组织遭到破坏的一
种病变。坏疽可突然发生，
疼痛剧烈，多数患者坏疽的
发生是缓慢的。在足坏疽发
病的早期，患者可明显感觉
到脚趾麻木、发凉、怕

冷、脚底下有踩棉花感、皮
肤发暗、色素沉着。坏疽往
往“喜爱”足畸形（如高足
弓及爪形趾）、吸烟、指甲
及足部皮肤病变的糖尿病患
者。因此，糖尿病患者要改
变生活习惯，培养自我保护
意识。

如何预防糖尿病足坏疽

张会峰建议，对糖尿病足
坏疽患者要做好整体预防。
首先要控制血糖，其次要生
活规律、饮食合理、戒烟限
酒，还要保持良好的心态。局
部预防要注意足部的卫生，
要坚持每天用温水洗脚。洗
脚后用干毛巾擦干，尤其是
趾间。脚部特别干燥者可适
当涂抹护肤品，防止干裂。不
要自行处理鸡眼或自用刀片
割脚。

家中有老年人患有糖尿病
的，其子女们应多关心和照
顾，减轻老人足部压力。在
鞋袜的穿着上，要注意选择
足够舒适、透气的鞋子和纯
棉、白色、宽松的袜子。

J

疾控文苑

精神疾病
须早治 莫犹疑

□刘麦仙



老百姓到医院看病，总是
担心排队，担心医生开贵药，
担心医生态度不好，担心医
生因不细心造成误诊等各种
问题。相关研究证实，医务
人员接受熟人相托联系看病的
占 96.97%。

精神疾病因其症状的特殊
性，普通人对精神疾病相关
知识了解不深，即使患者的
精神疾病症状表现典型，患
者也否认自己患病（无自知
力），其家人也认识不到疾
病的严重性，导致患者得不
到及时的诊断。作为精神科
的医务人员，遇到这样的情况
既想劝患者及时治疗，又担
心患者不信任引起误会。这
时候，如果有患者信任的熟
人耐心、细致地做工作，就
能避免很多麻烦。这也是作
为精神病医院的医务人员介
绍熟人看病与其他医院的不
同之处。

有一天，笔者的高中同学
说他的女儿出现情绪不稳、
失眠等症状，想找一位信得
过的心理咨询专家对其女儿
进行开导。“小萱自幼聪明
好学，从小学到中学学习成
绩一直是名列前茅，一旦考
试分数降到年级 10 名以后，
她便闷闷不乐。小萱顺利考
入理想的大学后，发现单凭
考高分不像中学时代那样受
人崇拜了，与同学的关系逐
渐疏远，有时怀疑同学们背
后议论自己，曾多次要求调
换寝室。大学毕业前夕，同
学们相约参加招聘会，小萱
也和他们一起参加了几次。由
于落聘，小萱每天躲在家里
无所事事，也不愿见人。”

笔者一边听老同学叙述，一
边观察小萱的反应，发现她
只顾专心致志地摆弄手机，
父母的叙述好像与她无关。
笔者关切地询问小萱，她只
是笑笑而已。

笔者根据自己的专业知识和
临床经验初步判断，小萱病
得不轻。她不但存在性格的
改变，也存在思维障碍，还
有意志行为的异常，不是简
单的心理问题，通过心理咨
询师的开导不可能解决问题。
因此，建议老同学陪其女儿
看精神科。没想到老同学马
上就说：“小萱是乖乖女，上
大学后还得过奖学金，现在
是因为找工作不顺利而出现
的情绪反应，不可能得精神
病。”

笔者便利用自己所掌握的精
神疾病专业知识，讲解精神
疾病是常见病，也是多发病，
发病原因和发病机理还不
十分清楚，与多种因素如病
前性格、遗传、环境、心理
以及诱因等有关。

老同学平静了许多，似懂
非懂地点点头，但他仍不同
意让女儿看精神科。他说：“
我们家无精神疾病史，小萱
怎么会得精神疾病呢？”

笔者耐心地讲解关于精神疾
病与遗传的关系。老同学的
妻子坚持说：“经常看到街
上精神疾病患者到处乱跑，
胡言乱语，不讲卫生，还打
人。小萱很少与他人闹矛盾，
处事谨小慎微，偶尔发脾气，
也是有原因的。”笔者又耐
心地解释，精神疾病的临床
表现十分复杂，症状非常丰
富，每个人的表现都不一样，
并强调早期治疗的重要性的
必要性，以及早期、规范治
疗与预后的关系。

在笔者的耐心劝说和坚持下，
老同学终于同意陪小萱到精
神科听听专家的意见。果然，
专家通过采集病史、症状分
析等，初步诊断小萱为精神
分裂症，并建议其住到早期
干预防观察治疗。

有调查研究显示，50%以上
的精神疾病患者早期总是在
综合医院的各个科室，直到
症状十分明显、难以管理时，
才会到专科医院进行规范治
疗，这样不仅造成经济损失，
而且延误治疗，影响预后，
很不得值。

（作者供职于河南省精神卫生中心）