

冬季咽喉疾病高发 中医推荐几种 食疗药方

本报记者 朱晓娟

冬季来临,气候干燥,易耗伤津液,引发咽喉肿痛、嗓子燥痒、吞咽有异物感等不适症状。目前,北方城市已进入供暖期,供暖房间与空调房间环境封闭,空气流动性较差,导致室内温度高、空气干燥,很容易引发咽喉炎、扁桃体炎等疾病。

河南省中医院耳鼻喉科主任柴峰建议,预防咽喉疾病应克服不规律生活、不良饮食等习惯,并建议大家冬季多到室外走走,活动一下身体;注意劳逸结合,保持每天通便;发现咽喉不适症状应及时就医,避免咽喉炎生成或向慢性病发展。同时,柴峰还为大家推荐了几种用于自疗的药茶及食疗方。

普通的康复疗法

柴峰提醒,咽喉炎在急性期应及时选用抗病毒、抗菌药物治疗,勿使其转为慢性。在慢性期抗菌药物一般是不需要的,不要听到“炎”字就一定要用抗菌药物。

柴峰建议,应积极消除各种致病因素;治疗全身性疾病。治疗鼻窦炎、口腔、下呼吸道疾病,包括牙病;注意补充营养,增强体质锻炼;避免

刺激性食物及烟酒,发音不当应矫正;改善工作生活环境。结合生产设备的改造,减少粉尘、有害气体的刺激。在有粉尘或刺激性气体环境中的工作人员应佩戴口罩;生活起居应有规律,劳逸结合,保持每天通便,清晨用淡盐水漱口或少量饮用(高血压病、肾病患者勿饮用盐开水)。

药茶疗法可常饮

药茶,也是中医的一个特殊的简便疗法,就是用少量的药物,代替茶叶来作饮料。药茶既方便,又可持久,对慢性咽喉疾病患者大有用处。柴峰提醒,阴虚者,用生地、沙参、麦冬等分三味;阳虚者,用白扁豆、焦米仁、山药等分三味,代茶叶泡茶作饮料,天天常饮。以下是柴峰为大家推荐的几种药茶方、食疗方。

胖大海茶:胖大海 3 枚,冰糖适量。先将胖大海用温水洗净,再与冰糖一起用沸水冲泡 15 分钟,每天 1 剂,代茶饮用。此方具有清热润肺、利咽解毒等功效。适用于急慢性咽喉炎、喉炎、扁桃体炎、症见咽喉肿痛,



或咽痒作咳。

菊花茶:鲜菊花、鲜茶叶各 30 克(干品各 15 克)。共捣碎取汁,用凉开水 40 毫升冲和即可。干品则煎汤代茶。每天 1 剂,不拘时饮用。此方具有清热利咽、消肿止痛等作用。主治急慢性咽喉炎、咽喉肿痛、刺痒不适等症。

罗汉果饮:罗汉果 9 克,天冬 15 克,柿霜 3 克。先将 3 者分别洗净,放入杯中,用开水泡服。每天 1 次,代茶频饮。此方具有养阴润咽的作用,适用于慢性咽炎偏于肾阴虚者。

麻油蛋汤:取鸡蛋 1 只,麻油适量。将鸡蛋打入杯中,加麻油搅匀,冲入沸水约 200 毫升趁热缓缓饮下,以清晨空腹为宜。

蜂蜜藕汁:取鲜莲藕、蜂蜜各适量。将鲜藕绞汁 100 毫升,加蜂蜜调匀饮服,每天 1 次,连服数日。

康复 KangTu

腕关节肌腱炎康复练习法

活动度练习 轻柔的向前弯曲腕关节(屈曲),在最屈曲的位置上坚持 5 秒钟;轻柔的向手背侧弯曲腕关节(背伸),在最背伸的位置上坚持 5 秒钟;轻柔的向手的拇指侧和小指侧活动腕关节(桡偏和尺偏),在最桡偏和尺偏的位置上各坚持 5 秒钟;练习时,每天 3 组,每组 10 次,每次每个位置各坚持 5 秒钟。

拉伸练习 借助健侧手帮助练习患侧腕关节进行拉伸练习;先压住患侧手背使腕关节尽量屈曲,维持姿势不动;在搬住患侧手掌或手指使腕关节尽量背伸,维持姿势不



动;注意保持患侧肘关节处再伸直位;练习时,每天 3 组,每组 3 次,每次每个位置坚持 15~30 秒钟。

背伸拉伸练习 面向桌子或窗台站立,双手掌撑住桌面,指尖向前,并保持肘关节伸直;将身体前倾,感觉腕关节掌侧有牵拉感;练习时,每天 3 组,每组 3 次,每次坚持 15~30 秒。

前臂旋前和旋后练习 屈肘 90 度,前臂向前,五指并拢伸开;掌心向下维持 5 秒钟,然后缓慢向外旋转使掌心向上,维持 5 秒钟;练习过程中注意肘关节始终紧贴身体,如果很容易完成,可以手握一瓶饮料或哑铃练习;练习时,每天 3 组,每组 10 次。

(本报综合摘编)

锦囊 JinNang

缓解腿部酸痛小妙招

由于过度疲劳造成:过度疲劳是肌肉运动过量而造成的。比如你现在的疼痛。放松:睡前可以用热水泡脚,睡觉时把双脚垫高,可以放在被子上,使腿部血液上流;洗热水澡,用水流冲酸疼的肌肉;用手按摩、敲打,轻重度以能承受为宜。

由于强度过大造成:强度过大一般指运动的数量不大但强度大,即肌肉的紧张度大。表现在跑步时的速度快,举重等力量训练强度大。放松:用按摩膏涂抹后按摩,热水澡,水流急,水柱集中最佳,用水流冲酸疼的肌肉。

(王淑芬)



冬季保肾按三穴

中医认为,肾为先天之本、生命之根。冬季按摩以下三穴,能使肾气充足,肾精充盈,为冬季养生之良法。

揉关元 关元穴位于肚脐下 3 寸处。

方法:将手搓热,用右手在该处旋转按摩 50 次,能健肾固精,改善胃肠道功能。

按肾俞 肾俞穴位于第二腰椎棘突旁开 1.5 寸处。

方法:两手搓热后用手掌上下来回按摩 50 次,两侧交替进行,对肾虚腰痛有较好的治疗效果。

摩涌泉 涌泉穴位于足底部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线前 1/3 处。

方法:用右手中间三指按摩左足心,左手中间三指按摩右足心,两侧交替进行,各按摩 80 次,按摩到足心发热为止,对双足疲软无力及心悸失眠等有效。

(卜庆萍)

面对雾霾——让我们的免疫力强大起来

还是原来的配方,还是熟悉的味道,雾霾来了!气象及环保部门预计,与去年多个城市同时“抗霾”相比,今年将迎来持续时间最长、程度最重的雾霾。

免疫力低下者易患病,免疫力超常也会产生对身体有害的结果,如引发过敏反应、自身免疫疾病等。

各种原因使免疫系统不能正常发挥保护作用,在此情况下,极易引发细菌、病毒、真菌等感染。因此,免疫力低下最直接的表现就是容易生病。经常患病会加重机体的消耗,所以

一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏力、食欲降低、睡眠障碍等表现时,生病、打针、吃药便成了家常便饭,每次生病都要很长时间才能恢复,而且常常反复发作。长此以往,会导致身体和智力发育不良,还易诱发重大疾病。免疫力低下时应多补充锌、硒和蛋白质,可以有效提高机体免疫力。

极易生病的深层原因是免疫力低下或免疫系统不健全。当人体免疫功能失调或者免疫系统不健全时,下列疾病就会反复发作:感冒、扁桃体炎、哮喘、支气管炎、肺炎、

腹泻……千万不能小视这些疾病。

想要提高免疫力,除全面均衡营养、经常锻炼、戒烟限酒、加强饮食调理外,增加乳铁蛋白是一项很有必要的措施。

乳铁蛋白(Lactoferrin,LF)是一种可以结合铁离子传输的蛋白质,存在于哺乳动物包括人类的乳汁中,是乳汁中的核心免疫蛋白。乳铁蛋白可以调节铁的平衡,促进人体细胞的生长,增强机体抗病能力,被誉为“健康的第一道防线”,可有效提高免疫力。

骆驼奶中的乳铁蛋白、溶解酵素、免疫

球蛋白等成分,在杀灭病毒的同时,还能强化人体的免疫功能,乳铁蛋白对肠道功能有较强的调节作用,可以加强病人对营养物质的吸收。骆驼奶还含有丰富的蛋白质、维生素与人体必需的多种氨基酸,可进一步增强体质。

新疆旺源骆驼奶实业有限公司河南办事处
地址:郑州市众意西路与地坤街交叉口西 20 米路北
招商热线:400-009-0657
销售热线:18703972528