

进入三伏天,听听专家怎么说——

哪些“冬病”最宜“夏治”

7月15日正式入伏。俗话说:“热在三伏”,每年的三伏天都是一年中气温最高,且潮湿闷热的时段,一般持续30-40天。这个时间段也是“冬病夏治”的最佳时期。作为中医传统疗法,“冬病夏治”的原理是什么?什么是“冬病”?又如何“夏治”?

长春中医药大学附属医院针灸临床中心门诊主任陈新华说:“中医讲究天人相应、天人合一。冬病夏治是根据《黄帝内经》中‘春夏养阳’的原则,在夏季三伏天气最旺的时节,通过治疗调理身体促进体内的寒气宣达于体外,同样人体的阳气也处于最盛时期,天人相应能帮助人体阳气更好地生发,使得人体达到阴阳平衡,从而达到治疗疾病及养生保健的目的。”

那么“冬病夏治”适合哪些疾病呢?“简单来说,就是冬天容易发作的疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、咽炎、反复呼吸道感染等呼吸系统疾病;慢性胃炎、慢性肠炎等脾胃虚寒性疾



病;风湿与类风湿性关节炎、腰腿冷痛、腰肌劳损、膝关节炎等寒湿性骨性关节炎;月经不调、痛经、产后风湿、多囊卵巢等妇科疾病以及阳虚体质、气虚体质、体虚易感等亚健康状态。”陈新华说。

“冬病夏治”需要辨证论治,针对不同的“冬病”选择适宜的“夏治”手段。比如,三伏灸主治强直性脊柱炎、颈椎病、

腰椎间盘突出、月经不调、痛经、消化不良等,还可保健防病,改善体质。三伏贴主治慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚易感风寒、风湿与类风湿关节炎、颈肩腰腿痛、脾虚腹胀等。除此之外,还可以采用针灸、督灸、任脉灸、穴位埋线、拔罐、刮痧、中药、膏方等方法来治疗“冬病”。

陈新华特别提醒,俗话说:“冰冻三尺非一日之寒”,“冬病”也是一样,并非一朝一夕能够形成的。所以在“夏治”上也要遵循延续性和连贯性,如果发现“夏治”的治疗效果不错,建议连续进行3年“冬病夏治”的治疗过程,以起到减轻疾病、预防疾病、强健体质的作用。

西瓜翠衣粉治牙痛

将西瓜皮削去白色部分,留下外面绿色外皮(即中药“西瓜翠衣”),洗净后日晒夜露,待完全干燥后研成细末,置瓶中备用。牙痛时先用温水漱口,取西瓜翠衣粉10克与少量冰片混匀,涂抹患处,每天数次。

茵陈蒿茶治口腔溃疡

茵陈蒿20-30克,加水300毫升,小火先煎10分钟,每日1剂,代茶饮。一般连饮3天可愈,未愈者可再服3天。

治慢性咽炎方

大青叶15克,玄参15克,生地10克,水煎后待凉,喝一口药液含在口中,约30秒后吐出,如此反复多次,直至药液喝完。每日1剂,每日2次。

黄连素治疖子

取黄连素10片(每片0.1克),溶于少量温开水中,清洁患处后直接用棉签将黄连素液涂抹于患处,每日早晚各1次,连用3-7天即可痊愈。婴幼儿使用时,可将上述黄连素液倒入2000毫升温开水中洗浴。

头发可以直接反映人体的健康状况,当头发出现以下情况时应警惕身体是否出了问题。

大量头屑,免疫受损。正常的头皮屑,很容易通过日常保养方法去除。如果头屑变厚、变硬,像脱落的皮肤一样堆积成层,则要当心是否有免疫系统疾病。比如银屑病(俗称“牛皮癣”)、多发性硬化症、克罗恩氏病等。

脱发严重,压力太大。正常人每天都有头发脱落但并不会导致头发变少,如果头发明显变稀疏,或者出现成块的大把脱落,则要引起重视。压力过大是最常见的脱发原因,比如遭遇失业、婚姻危机等。服用某些药物(如避孕药、抗抑郁药等),也可能引起脱发。

头发变脆,营养不良。微量元素异常或饮食中长期缺乏足够的植物油、蛋白质、维生素、碘均可引起毛发脱落、发黄、分叉、失去光泽、易折断;B族维生素缺乏的人,头发容易受损害和发生脂溢性脱发。此外,肾功能不全等,也可能导致头发营养不良,变得脆弱易损。

光泽变差,可能甲减。如果原本厚密、润泽的头发变得又细又软、失去光泽,排除生活中的相关因素如:经常到用含氯消毒的泳池里游泳、染发烫发等之后,如果同时伴有突然体重增加、不明原因的疲劳、怕冷等,就要警惕甲状腺功能减退,建议及时就医。此外,多囊卵巢综合征、垂体瘤等疾病,也可能引起脱发。

健康出问题 头发会「报警」

提个醒



三伏养生“三部曲”

酷暑三伏,赤日炎炎,此时天阳下济,地热上蒸,雨水不断,空气湿度大,而人体新陈代谢加快,出汗增多,睡眠及饮食减少,以致抵抗力下降。三伏是健康的关口,稍有不慎,即会生病,对老人儿童来说,更易出现健康问题,故要格外小心。

初伏——防中暑 伏天乃四季中阳气鼎盛之际,在热浪的袭击下,人体产热增加,散热减少,一些体温调节功能较差的人,在高温环境中很容易中暑。此时要合理安排作息时间,做好防暑降温工作,注意不要在烈日下曝晒或在高温环境中久留,烈日当头时不宜出门,外出应带上遮阳伞、帽,勿做剧烈的运动,中午要保证午睡。应少量、多次补充水分,可选择淡盐水、绿茶、绿豆汤及其他清凉饮料。

中伏——防湿邪 三伏古称长夏季节,此时雨水增多,水气上腾,湿气极盛。湿邪最易伤脾,常使

人感到头昏身重,胸中烦闷,四肢无力,食欲不振;湿热下注,可致肠炎、痢疾等腹泻。此时要格外注意饮食,既要清淡,又要富有营养易于消化,不宜大量食用生冷及油腻食物,可在粥中加入扁豆、薏苡仁等健脾利湿之品,亦可用鲜藿香、佩兰各10克,飞滑石、焦大麦各20克,甘草3克,水煎代茶饮,并注意饮食卫生,严防“病从口入”。

末伏——防“秋老虎” 此时已经入秋,所谓“火烧七月半,八月木樨蒸”,“秋老虎”颇凶。由于暑热最易伤心,热扰心神,人常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱。此时,除仍需加强防暑降温之外,应有意识避开这种不良情绪的干扰,做到遇事不烦、处事不躁、精神愉快、心情舒畅。要合理安排个人起居,做到作息守时,生活规律,保证适当的睡眠和休息,避免过度疲劳。

日常饮食可“增豆加奶”

近年来,我国居民整体营养状况和膳食结构得到明显改善,尤其蛋白质、脂肪和碳水化合物这三类宏量营养素摄入量基本达到了膳食参考摄入量的标准。但是,膳食结构仍然存在不合理之处。如奶类及其制品、大豆及其制品等摄入不足,低于膳食的参考摄入量标准。

北京协和医院临床营养科主任表示,有证据表明,常吃大豆,对儿童而言,有利于生长发育,对成人而言,适量摄入大豆可以降低成年人心血管疾病的风险和女性乳腺癌发病风险。此外,对于老年人而言,适量摄入大豆及其制品有助于补充优质蛋白质,特别是有利于老年人肌肉衰减问题的防治。

关于“增豆”,医生建议,成年人平均

每人每天摄入15克至25克的大豆,或者相当量的大豆制品。为此应该增加豆浆、豆腐、豆腐丝、豆腐干、腐竹等大豆或者大豆制品的摄入,并均匀分布在一日三餐之中。对于全素食人群,建议平均每人每天摄入50克至80克,而对于蛋奶素的人群,建议每日摄入25克至60克。

关于“加奶”,医生认为,成年人每天应该摄入300毫升以上的液体奶或相当量的奶制品。可以选择不同类型的奶类或者奶制品,包括牛奶、酸奶、奶酪等,对于乳糖不耐受的人群,可少量多次饮用奶类及其制品,在食用奶制品的时候,应同时摄入奶类制品和其他食物,比如奶类与谷类、水果蔬菜等混合食用,延缓乳糖在肠道内吸收的速度,降低不耐受症状的发生。

骨髓穿刺对身体有影响吗

我妹妹前几天查出有点贫血,医生要她去做骨髓穿刺,请问,骨髓穿刺对身体有影响吗?

读者:孙先生

孙先生:

骨髓是人体的造血器官,血液中的红细胞、白细胞和血小板都是在骨髓中生成的。引起贫血的原因很多,可能是骨髓生成红细胞减少,或是缺少造血原料影响红细胞的分裂和成熟,也可能是红细胞破坏过多。只有通过骨髓穿刺,才可以判断究竟是什么因素引起的贫血,所以,这个检查是很有必要的。

很多人会担心骨髓穿刺对身体有影响,其实,正常人的骨髓组织约有2600克,而穿刺一般只从骨髓腔中抽取0.2-0.3克,只是很小的一部分,而且骨髓有很强的再生能力,对人体健康基本没有影响。

但是,骨髓穿刺毕竟属于有创检查,完成后还需注意以下事项:加压压迫穿刺点,以免出血;尽量卧床休息一天,限制肢体活动,保持局部干燥、清洁,可用碘酊溶液局部涂擦,以防感染。另外,有严重出血倾向的患者(如血友病)、晚期妊娠以及不能配合操作者不宜做骨髓穿刺。



读者来信

维生素E改善夜间小腿抽筋

有不少老年人常常在夜间睡觉时,突然发生小腿腓肠肌痉挛、疼痛,甚至影响活动,俗称小腿抽筋。以往人们认为此病的病因是缺钙,其实它是老年人的一种衰老表现。由于肌肉营养不良,夜间睡眠活动减低,导致末梢血管血流减慢,从而引发腓肠肌痉挛。

维生素E具有保护肌肉和改善末梢循环血管血流的作用。据临床验证,有一组202例病人(其中少数病人为颈背部等肌肉痉挛),通过服用维生素E后,均有良好反应;以治疗夜间小腿痉挛效果最好。由于本病经常发作,故应长时间服药;每天至少服用维生素E300毫克,一天三次,每次服100毫克。另外,需要注意的是如每天服用维生素E的剂量小于200毫克,则无治疗效果。