

秋季多发脾胃病 治疗当首选中医

秋季如何养生保健?气温渐降,“老寒腿”患者如何保养?慢性支气管炎秋季发作该怎么处理?10月14日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省第二人民医院中医科主任朱咏梅为大家提供健康服务。

夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:朱咏梅

安徽省第二人民医院中医科主任,副主任医师。擅长颈椎病、腰椎病、肩周炎、脑中风后遗症、慢性胃炎等康复治疗及中医内治、外用熏洗治疗,把中药熏洗治疗广泛用于治疗腰腿痛、颈肩痛、骨性关节炎、中风后遗症、糖尿病血管病变、类风湿关节炎等,同时熟练运用颈椎松解术、腰椎松解术、肩周松解术治疗颈、腰椎疾病、肩周炎等。

秋季养生重在滋阴养肺

读者:进入秋季该如何保健?

朱咏梅:秋季养生贵在养阴防燥,而养阴的关键在于防燥。秋季应做到早睡早起,注意添加衣物,保持内心宁静,情绪乐观,避免悲伤情绪。饮食方面宜多吃酸性食物,如苹果、橘子、山楂、猕猴桃、白萝卜、白梨等,以收敛肺气;少吃辛辣食物,如葱、姜等,可避免发散泻肺。银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用,宜常吃。此外,秋季主养肺,可适当喝些鸡汤、骨汤等。

秋季是运动锻炼的大好时机,可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,以有氧运动为宜,如散步、爬山、打太极拳、游泳等,长期坚持可增强心肺功能。

秋季药补的基本原则应以滋润为主,常用的药物有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、生地等,但要根据个

人情况适量进补,最好在医师指导下进行。

可多吃梨子、银耳

读者:进入秋天后常感到口咽干燥,该如何注意?

朱咏梅:秋天天气干爽,人体容易虚火上延出现“秋燥”,中医认为,燥易伤肺,秋气与人的肺脏相通,肺气太强,容易导致身体的津液不足,出现诸如津亏液少的“干燥症”,比如口咽干燥,皮肤干燥。防秋燥,重在饮食调理,适当的选食一些能够润肺清燥、养阴生津食物,比如梨、银耳、甘蔗、荸荠、百合等。

秋天应少吃辛辣油腻食物

读者:平时胃不好,自觉胃火较大,听说秋季应该进补,那该如何养胃呢?

朱咏梅:立秋之后,应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃,易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物,秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿浊之邪从小便排出,待胃火退后再进补。

保持好心情,避免产生垂暮之感

读者:我这个人比较内向,容易悲观,到了秋天更加明显,该如何调整?

朱咏梅:秋风落叶,凄风凄雨,往往使人触景生情,更年期妇女,内向人群,尤其是老年人易产生垂暮之感,诱发消极情绪,严重者,终日郁郁寡欢,少语懒言。要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,做些自己喜欢做的事情,勤于锻炼,投入大自然。平时可服用三花饮:菊花、合欢花、玫瑰花三花泡水代茶饮可疏理肝气、调节情绪。

老寒腿可用药酒御寒

读者:我有老寒腿,每年到秋冬季节就比较严重,该如何治疗?

朱咏梅:平时在饮食上应多吃些羊肉、鸡肉、猪肝、猪肚、带鱼等御寒食品。药酒御寒也值得提倡,在酒中适当浸泡一些枸杞、人参、杜仲之类的中药,效果更理想。另外,人类畏寒与甲状腺素分泌减少有关。甲状腺素的形成必须有足够的碘参与。人们只要在寒冷季节适量多吃些含碘量高的海带及各种海产品,便有利于甲状腺素的合成,增加人体的产热功能,加速人体的新陈代谢,起到御寒防冻的作用。

下期预告

秋冬如何防治心脑血管疾病?

冬季是心脑血管疾病的高发季节,中老年人该如何预防?冬季心脑血管疾病患者在饮食方面有哪些注意事项?中老年人在冬季如何进行合理的身体锻炼?中医如何预防心脑血管疾病?下周二(10月21日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)脑病六科副主任医师王震为大家提供健康服务。
王震,安徽中医药大学第二附属医院

(安徽省针灸医院)脑病六科副主任医师。从事中医针灸临床、教学、科研工作13年,长期致力于中医针灸防治脑血管疾病的研究,对针灸临床常见病、多发病,尤其是中风(脑血管疾病)、头痛、眩晕、面瘫、耳鸣、颈肩腰痛及部分疑难病(血管性痴呆、顽固性失眠)的诊治,积累了丰富的临床经验,尤其擅长应用针灸配合康复训练治疗卒中后吞咽障碍,卒中后抑郁等疾病。
汪珺 记者 李皖婷

一周病情播报

得了麦粒肿,千万别大意

家住合肥的小童,昨天早上起床后,总觉得好像有东西进了眼睛里,又痒又痛。照镜子时发现眼皮微微肿了起来,长出了一个小疙瘩,就诊后发现自己患上了麦粒肿。

据合肥市一院眼科医生江江介绍说,麦粒肿是眼睑腺的急性化脓性炎症,表现为眼皮有小疖,微痒,局部红肿、热、痛。小疖成熟时,可自行溃破流脓。患者以青少年多见,体质虚弱,或有近视、

远视及不良卫生习惯者最易发病。

江医生提醒市民,预防麦粒肿要注意用眼卫生,杜绝用脏手或脏手帕擦眼等不良习惯。平时不熬夜,也不要使眼睛过度疲劳。同时要忌食辛辣食物,如大蒜、花椒、辣椒等,上火也易诱发麦粒肿。此外,还不易多吃油腻厚味菜肴,多吃蔬菜,少吃糖。如果患上麦粒肿,急性期不宜受油烟热气熏灼。

苏洁 记者 李皖婷

皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、痒疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮

炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴痒痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮肤脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤痒痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

疼痛也是病,医生提醒别一味“忍”

10月11日是“世界镇痛日”。据统计,我国30%的人有不同程度的慢性疼痛,这些疼痛与日常的生活方式有很大关系。医生提醒,疼痛也是一种病,需要到医院进行明确诊断,千万不要一味“忍”。

据合肥市一院疼痛科主任张海燕介绍,慢性顽固性疼痛如三叉神经痛、癌疼痛,以及偏头疼、腰背痛、关节痛等,如果得不到及时有效治疗,会由局部长期的普通疼痛,变成复杂的局部疼痛综合症或中枢性疼痛,变得非常剧烈,成为难治的疼痛病。

“疼痛也是一种病,需要到医院进行明确诊断,针对软组织损伤后疼痛、急慢性术后痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病,疼痛科可开展诊疗,采用综合治疗方式,即应用多种模式、多方位地进行治疗。”

张海燕建议,在日常生活和工作中,应注意劳逸结合,多注意休息。特别是白领、司机等职业人,久坐后要经常起身,活动下肩颈部、腰部,且不宜过度劳累。年轻人则一般以急性疼痛为主,发作时要及时就医诊断病情,有病时一定要平卧、多休息。
苏洁 记者 李皖婷

“春捂秋冻”,度要掌握好

“春捂秋冻”是一句民间谚语,有一定的科学道理。但是“秋冻”应该有度。

据安徽省第二人民医院专家介绍,“秋冻”指的是秋季气温稍凉爽,不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

但是“秋冻”应有度,应循序渐进,不要因大意而受凉。初秋时可适量秋冻,但到深秋,遇大幅度降温时,要根据气温增加衣服。此外,“秋冻”也并非人人适宜,有心脑血管疾病、呼吸道疾病、消化道溃疡等疾病的人不宜秋冻,否则容易导致疾病复发或加重。另外这些部位不宜冻:腹部、背部、足部、膝关节、肩关节、颈部,否则会导致疾病发生。

夏鹏程 记者 李皖婷

这样的“痛饮”要不得

据国外权威杂志调查统计,自1990年~2010年的20年间,全球每年因饮酒平均造成490万人死亡。那么,大量饮酒到底有什么危害呢?

一次大量快速的饮酒,比如有的人喜欢“炸雷子”,酒精快速进入血液,机体来不及代谢,便有可能出现急性酒精中

毒的症状。

如果一个人长期大量饮酒,对酒精产生依赖,那么,他发生酒精性痴呆,酒精性精神病的可能性就会非常大,甚至在不喝酒时会出现幻觉。这时,就一定要到正规医院进行戒酒治疗了。

刘钰 记者 李皖婷