

老人、孩子冬季要注意头部保暖

“省针灸医院健康大讲堂”昨在百大商业大厦开讲



星报讯(记者 胡敬东) 昨天上午,一场别开生面、气氛热烈的健康讲座在合肥百大购物中心商业大厦8楼会议室举行。这场由市场星报社、安徽省针灸医院联合举办的“安徽省针灸医院健康大讲堂”吸引了100多名商业大厦员工和群众,安徽省针灸医院派出了康复中心主任董赟主任医师,骨伤三科周忠良副主任医师,老年病一科潘喻珍主治医师,脾胃科刘礼梅主治医师,心血管内科邓坤主治医师的强大阵容,为大家带来了非常实用的

中医养生常识和现场义诊。

董赟主任医师首先做了题为“冬季养生”的讲座,厘清了一些冬季的养生保健误区,也教了大家不少冬季养生秘诀。他说,俗话说“秋收冬藏”,中医同样认为在冬季需要补足“精气神”这三宝,如何做到则要从保暖、运动、保养、饮食、生活习惯等方面入手。人体20%左右的热量是从头部散发的,所以在冬季,尤其是老人和孩子要注意头部的保暖,宜戴帽子和围脖。有些人一到冬天天冷就爱睡懒觉,并停止了锻炼,董主任表示了异议,“冬季不能停止运动,但是可以减少室外运动,在室内做些慢跑、羽毛球、乒乓球、瑜伽、舞蹈、太极拳等活动同样能达到强身健体的作用。”对于冬季饮食,他说,一到了冬天,不少人就不注意饮食有节,暴饮暴食、无辣不欢,嗜食咸货,这都是对健康不利的坏习惯,良好的冬季饮食习惯应该

是,少吃生冷、寒凉食物,多吃些温补的如羊肉、狗肉、桂圆、核桃、大枣、山药、木耳等,日常饮食不能忽视早餐。他还向大家推荐了萝卜排骨汤、当归羊肉汤两款养血顺气的家常煲汤。

周忠良副主任医师针对大家常见的“颈肩腰腿痛”疾病,介绍了中医治疗这类疾病的独特优势,提醒大家平时要注意不要过度劳累,不要长时间保持同一姿势或重复同一动作,纠正了大家在平时如弯腰搬重物等容易引起这类疾病的不良姿势,还教了大家简单实用的颈椎操。

到了义诊环节,几位医生面前就围满了人,大家纷纷就自己或家人的疾病急切地咨询,专家们一一耐心讲解,他们还现场为几位听众进行了针灸治疗。短短的2个小时,大家收获良多,也对中医的博大精深有了进一步的了解。

一家六口查出幽门螺旋杆菌症

专家:三种人患此病要治疗

□ 张薇 记者 李皖婷

近日,52岁的李女士刚刚拿到了自己的体检报告。报告中称,经过抽血检查,她的身体里查出有幽门螺旋杆菌(Hp)抗体。在体检中心的建议下,她让家里人都去医院做了一次幽门螺旋杆菌的检查。让李女士大吃一惊的是,全家六口人全部感染了这种病菌。李女士的这种经历,很多人都有吧?如何预防幽门螺旋杆菌感染?听听专家怎么说。

患上此病

三种人需要治疗

医学研究发现,幽门螺旋杆菌感染是胃癌发生的重要危险因素,幽门螺旋杆菌还和胃炎、胃十二指肠溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤等疾病的发生有关系。

安医大一附院消化内科主任医师孔德润表示,幽门螺旋杆菌确实可能导致各种胃病,但并非致癌的决定因素。常见有三类人群需要根治:第一种患有胃溃疡或十二指肠溃疡的人,即使溃疡已经愈合也要根除,以防止溃疡病复发;第二种是父母等直系亲属患有胃癌的人;第三种是患有慢性萎缩性胃炎的人。

其他的人群则不建议治疗,特别是像李女士这样没有任何症状的人。因为在一般人群中广泛使用抗菌素可能导致细菌出现耐药性,有害无益。有些患者表现有消化不良症状,如果病人坚持治疗,一定要经过正规“三联”或“四联”的药物治疗,周期通常在10~14天。用药结束后一个月再去医院复查。

预防幽门螺旋杆菌感染

少喝酒少吃辣

孔德润表示,目前在中国成人中感染这种病菌的几率大约在50%~80%,这与国人共餐习惯有关。如果家中有人查出,可以在饮食习惯上注意,并非需要完全隔离。“这种细菌不耐热,每次洗碗后将碗筷在锅里煮沸三分钟,幽门螺旋杆菌遇高温即可杀死。”

此外,经常吃酸甜、辛辣食物的人,幽门螺旋杆菌感染几率略高。这是因为酸甜食物可促使幽门螺旋杆菌大量繁殖,辛辣食物可形成刺激而损伤胃黏膜,使幽门螺旋杆菌乘虚而入,引起黏膜损伤而致炎症及溃疡。

有长期饮酒习惯的人,幽门螺旋杆菌感染率也比较高。这是因为饮酒一方面会对胃黏膜形成刺激而引起损伤,另一方面它还会影响黏膜血液供应,降低局部抵抗力,加重感染。

随着年龄增长,幽门螺旋杆菌感染呈现递增趋势,10岁左右约10%,60岁则约60%~65%。孔德润特别提醒,饭前便后要洗手,进食生冷食品要讲卫生,在外集体用餐时最好使用公筷或分餐。

跟国医名师学养生

冬季饮食“暖为先”

名医简介

李学军,安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任,主任医师,教授,硕士生导师,安徽省第二届“江淮名医”。从医26年来,以中西医结合防治消化系统疾病为主要研究方向。擅长运用中西药内服、外敷、针灸及水疗等特色疗法治疗消化系统疾病;擅长运用无痛电子胃、肠镜诊断及镜下治疗胃肠出血、胃肠息肉、疣状胃炎、胃黄色瘤等消化系统疾病。



□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

冬季是胃溃疡、胃炎等疾病的多发季节。安徽省第二届“江淮名医”、安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任李学军提醒,冬季胃部保暖尤其重要,冬季护胃暖为先。

之门外,不过尿毒症、高热、正在服铁剂者慎食。

此外,能起到暖胃作用的食物很多,其他如羊肉、牛肉、狗肉、红薯、栗子等等,但需要注意的是不能过食,过度易积滞生毒,故应全面权衡,食养得当,适可而止。

头暖、背暖和脚暖,起居要暖

头部血管多而密,血液循环快,若头部暴露于寒风中,血管受寒会收缩,造成头部肌肉紧张,引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适,出现胃胀、恶心、呕吐。所以李学军建议,冬天戴一顶比较暖和的帽子,其实就是一种非常好的保健措施。

腰部受寒冷刺激,使局部血管收缩,血流减缓,尤其是吹“过堂风”后易刺激神经,引起腰部疼痛,还会出现虚劳、泄泻、水肿、鼓胀等疾患。所以冬季要防止腰背受凉,可选择适合自己体形的护腰带保暖,或多加一件贴身的棉毛背心。有腰部疾病者夜间可使用电热毯、热水袋等取暖,以促进血液循环,促进伤部恢复。

常言道,“寒从脚下起”,所以脚的保暖很重要。李学军建议,冬季坚持用热水洗足,早上运动后用热水洗足可以健脑强身,睡前用热水泡脚10~15分钟,擦干后再在脚掌心部位按摩60次,可使五脏调和,腑气通畅,既能起到御寒的作用,还可提高睡眠质量。

调畅情志,恬淡心情,情绪要暖

冬季阳光照射少,人体生物钟不适应日照时间缩短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。此时作息时间可与太阳同步,天气好时多让自己走在阳光下。冬日要保持心境恬淡,气平心和,才能远离烦恼,体泰安康。

李学军同时提醒,冬季虽冷,也不能忘了适度的体育锻炼和脑力劳动,改善血液循环,增加新陈代谢,促进脾胃消化吸收。但冬季运动要适应季节特点,注意保暖防冻,不宜晨起过早。在安全强度下可选择慢跑、健身操、太极拳、乒乓球等适合自己的有氧运动。

避寒就温,合理进补,饮食要暖

在李学军看来,冬天是进补的最佳时机。然而冬季阴寒盛,阳气衰少,肾阳易损,脾胃易寒,饮食温补助阳,补脾益肾,乃为冬季养生之要。

“冬季饮食调养有三宜:一宜粥品,粥稠养胃;二宜温热之品,冬气寒宜多食黍以热性治其寒,温补阳气;三宜坚果,助脾运化,均衡营养。”

俗话说:“逢九一只鸡,来年好身体”,冬季是感冒的多发季,多喝鸡汤,提高自身免疫力,可将病毒拒