

谈谈秋季养生防病的一些常识

高邮市中医医院 神经内科 主任中医师 张小平

四季轮回,目前由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发,肠胃疾患增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病,所以,有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此,在秋季应注意养生保健,做到防病于未然。下面一起来谈谈秋季养生防病的常识:

1. 要注意防止热能过剩,在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。
2. 中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。
3. 由夏到秋,气温下降,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食过于生冷,会造成消化不良,易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物
4. 海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海带更是含有可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害
5. 秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。
6. 秋燥症主要靠预防,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。
7. 秋季要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。
8. 秋季饮食应以滋阴润肺为佳,秋燥易伤肺,可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,可以益胃生津,有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬,食酸以收之。
9. 初秋时节,气温还比较高,相对比较干燥,进补应以“清”补为主,适合秋季食用的食品有:百合:有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。
山药:其特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼,有病无病,体健体弱,都适合食用。
白扁豆:初秋,用白扁豆煮粥或煎汤服,可消暑



热、化暑湿、健脾胃、增食欲。
藕:生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法。
黄鳝:入秋食鳝,不但补益力强,对人体血糖还有一定的调节作用,烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均可。
栗子:有健脾养胃、补肾壮骨的作用。
胡桃:能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。
花生:深秋后花生成熟,用鲜花生仁研沫煮汤服或水煮食用,不宜炒吃。
红枣:秋食红枣,是滋阴润燥、益肺补气的清补食品,如能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好。
苦瓜:苦瓜有清热祛心火,解毒,明目,补气益精的作用。
莲藕:莲藕味甘,性平,有消炎化淤、清热解燥、止咳化痰之功效
此外,秋季还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、芥菜、平菇、海带、番茄、兔肉,进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。

10.除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。
作者简介:
张小平,主任中医师,中医院神经内科创始人,扬州市中医脑病专业委员会常务副主任,毕业于南京中医药大学,参加南京中医药大学研究生进修班学习,曾在南京脑科医院、长海医院及北京等地进修深造,已从事临床一线工作20余年,在中西医结合方面对脑中风的预防、急救和康复上已具有独特的经验,即“西医重规范,中医显特色”,并且在神经科许多难症方面如头痛、眩晕、失眠、癫痫、帕金森病、脊髓及脑的脱髓鞘病与变性病、颅脑肿瘤及周围神经疾病等有丰富的临床经验,曾在国家及省级杂志上发表论文10余篇。

中医治疗痔疮有独特之处

高邮市中医医院 肛肠科 主任中医师 翁中培

痔疮在生活中很常见很多朋友都会有可能患有痔疮,患有痔疮会对患者造成很大的影响,会使得患者的肛门出现很剧烈的疼痛,很多患者都恨不得尽快治疗自身的病情,治疗痔疮的方法有很多种,其中中医就有很多方法,有独特之处,下面本人就来详细说明一下。

中医治疗痔疮:
一、瘀结型:症见便血或有或无,血色或红或暗,肛门坠胀,肿块紫暗或发黑,排便不利,舌质紫暗,脉有力见涩。治宜化瘀散结,方用活血散瘀汤,药用金银花、当归、红花、陈皮、甘草。肿痛甚者重用金银花,加乳香、没药,便秘者加槐角、炒莱菔子;肿块不消加三棱、莪术。
二、燥热型:症见便血鲜红,量较多,肛门肿痛,大便秘结,口干舌红,脉数有力。治宜凉血通便,方用凉血通便汤,药用生地黄、牡丹皮、玄参、黄芩、栀子、生大黄(后下)、芒硝(冲)、槐角、甘草等。症状较轻者,用肠风泻热散以清热泻火、祛风止血,药用金银花、连翘、地榆、荆芥炭、甘草。
三、湿热型:症见便血血色晦暗,量较多,肛门肿胀,糜烂滋水,疼痛,可伴发热,头



痛,大便黏滞,舌质红,苔黄腻,脉滑数。治宜清热利湿,方用清热利湿汤,药用金银花、当归、蒲公英、槐花、陈皮、茯苓、车前子、甘草。恶寒发热者加荆芥、薄荷;热甚、肿痛者加柴胡、黄芩、黄柏;湿盛者加赤小豆、白茅根。
四、热毒型:症见肛门剧痛肿胀,痔核紫暗坏死,腐肉不脱,脓血腥臭,排便不利,肛门脱出,伴壮热头痛,汗出口渴,舌质红黄腻,脉洪数,弦数。治宜清热解毒,方用解毒消脓汤,药用金银花、蒲公英、连翘、茯苓、车前子、枳壳、当归、黄柏、赤芍、柴胡、陈皮、甘草。热毒盛者加板蓝根、蚤休、龙胆草;发热口渴加石膏、天花粉;母痔、痛甚加乳香、没药、元胡、木香;瘀结肿胀加红花、丹参、五灵脂、蒲黄。
作者简介:
翁中培,医教科科长,肛肠科主任,主任中医师,毕业于南京中医药大学,江苏省老年中医学学会常务委员,扬州市肛肠学会委员,从事肛肠疾病诊疗近20年,先后在省级、国家级杂志发表论文10余篇。

疼痛是种病 别忍着应早治疗

高邮市中医医院 麻醉科 主治医师 唐在荣

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。有些慢性疼痛本身还是一种疾病(如三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛等)。长期的局部疼痛会形成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛,使普通的疼痛变得非常剧烈和难以治疗,导致机体各系统功能失调、免疫力降低而诱发各种并发症,甚至致残或危及病人的生命。长期疼痛不仅严重影响患者的躯体、心理和社交功能,而且还影响到其家庭乃至社会。为所有疼痛患者提供治疗,是医疗机构服务的共同目标。疼痛科的医护人员治疗各种急性和慢性顽固性疼痛,为患者创造无痛轻松生活。

- 一、疼痛科诊治疾病的范围**
1. 头痛:颈源性头痛,偏头痛,外伤后头痛及各种顽固性头痛。
 2. 神经痛:三叉神经痛,臂丛神经痛,肋间神经痛,坐骨神经痛,急性带状疱疹、带状疱疹后遗痛、神经损伤后疼痛、幻肢痛、残端痛、糖尿病性神经痛、复杂的局部疼痛综合征。
 3. 颈腰椎病及骨关节炎:颈椎病,椎间盘突出症,肋软骨炎,椎间盘突出症,尾骨痛,膝关节炎,足跟痛,颞下颌关节功能紊乱综合征,退行性骨关节炎,痛性关节炎,颈腰椎外科手术后疼痛综合征。
 4. 软组织疼痛:急性慢性腰扭伤、腰肌劳损、棘上棘间韧带炎、腰背肌筋膜炎、纤维肌痛综合征、腱鞘炎、肩周炎、网球肘、软组织损伤。
 5. 内脏性疼痛:顽固性心绞痛,心肌梗塞,慢性盆腔痛,腹腔神经丛痛。
 6. 缺血性疼痛:雷诺氏症,闭塞性血栓性脉管炎,血栓性静脉炎,红斑性肢痛症,反射性交感神经萎缩症等。
 7. 癌性痛及良性肿瘤引起的疼痛,癌症手术后复发及转移性疼痛。
 8. 痛经、慢性盆腔痛、更年期综合症。
 9. 非疼痛性疾病:顽固性呃逆(打膈)、急性面神经炎(面瘫)、面肌痉挛、突发性耳聋、腱鞘囊肿、



肝、肾囊肿。神经性皮炎,突发性耳聋,内耳眩晕症,痛风症,癍痕痛,面肌痉挛,眼睑痉挛。
10. 各种慢性、复杂、病因诊断困难的顽固性疼痛。
二、疼痛门诊主要业务采用神经阻滞、臭氧、射频、小针刀等配合药物可以治疗以下疾病
1. 头痛:偏头痛,颈源性头痛,肌紧张性头痛,外伤后头痛和腰穿后头痛等。
2. 神经痛:三叉神经痛,肋间神经痛,坐骨神经痛,急性带状疱疹、带状疱疹后神经痛、神经病理性疼痛、神经损伤后疼痛、中枢性疼痛、患肢痛、残端痛、糖尿病性神经痛、交感神经相关性疼痛、复杂的局部疼痛综合征等。
3. 骨关节炎:腰腿痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节炎、足跟痛、颞下颌关节功能紊乱综合征、退行性骨关节炎等。
4. 组织疼痛:急性慢性腰扭伤、腰肌劳损、棘上棘间韧带炎、腰背肌筋膜炎、梨状肌综合征、纤维肌痛综合征、腱鞘炎、肩周炎、网球肘、软组织损伤。
5. 癌性疼痛:晚期癌症疼痛、骨转移性疼痛等。
6. 痛经、慢性盆腔痛。
7. 非疼痛性疾病:顽固性呃逆(打膈)、急性面神经炎(面瘫)、面肌痉挛、突发性耳聋、腱鞘囊肿、植物神经功能紊乱。
8. 麻醉咨询:无痛人流术、无痛人流术前的麻醉前评估、手术前麻醉检查和准备、麻醉和手术后镇痛方案制定。
作者简介:
唐在荣,麻醉科主任,主治医师,毕业于南京医科大学,从事麻醉、疼痛治疗20余年,曾在江苏省人民医院、南京鼓楼医院进修麻醉、疼痛治疗,擅长各类麻醉、老年危重症患者麻醉以及腰突症、颈椎病、骨性关节炎、带状疱疹神经痛、癌痛规范化治疗,在国家级、省级医学刊物发表2篇。

咳嗽变异性哮喘食疗预防

高邮市中医医院 呼吸内科 副主任医师 姜玉琴

变异性哮喘是哮喘的一种表现形式,因此需要我们及时的做好变异性哮喘的预防措施,来避免这种病情的发作。那么对于咳嗽变异性哮喘我们如何运用食物来预防咳嗽变异性哮喘呢?下面介绍有关咳嗽变异性哮喘食疗预防办法。
专家指出,哮喘是慢性病,迁延难愈,持续多年的反复发,让患者承担巨大的痛苦,特别是对于那些哮喘老年发作的“老患者”来说,更是身心饱受病痛折磨,你知道咳嗽变异性哮喘。那么,一些生活小窍门有助于预防咳嗽哮喘的发作?



功效:可祛风散寒。治伤风咳嗽,胃寒刺痛,产后受寒腹痛,恶阴等。
以上是“咳嗽变异性哮喘食疗预防”的相关内容介绍。希望对哮喘患者有一定的帮助。积极的用药治疗才是咳嗽变异性哮喘恢复的保证,由于咳嗽变异性哮喘的难治性和反复复发性,所以建议患者选择副作用较小的药物来长期的治疗,这也是咳嗽变异性哮喘减少其并发症的必要手段。
作者简介:
姜玉琴,副主任医师,毕业于南京医科大学,在省人民医院深造一年,曾去苏州、北京参加呼吸专业进展国家级研修班学习,从事内科临床工作近30余年,擅长呼吸系统疾病诊治,尤其是慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘等疑难疾病诊治,亦采用中西医结合治疗手段,积累了丰富的经验,在国家级刊物发表论文6篇,省级刊物发表论文数篇。

- 一、萝卜葱白姜汤
萝卜1个,葱白6根,生姜15克。用水三碗先将萝卜煮熟,再放葱白、姜,煮至剩一碗汤,连渣一起服。
功效:可宣肺解表,化痰止咳。治风寒咳嗽,痰多泡沫,伴畏寒、身倦酸痛等。
- 二、红糖姜枣汤
红糖30克,鲜姜15克,红枣30克。以水三碗煎至过半。顿服,服后出微汗即愈。

医讯:
●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于10月28日来我院义诊、手术。请患者提前挂号。
●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

高邮市中医医院
中医院之窗
总第144期
2012年第21期
健康之友
www.84610120.com
主持人:夏在祥 特约编辑:陈进