

又到一年冬藏时,不少人总想在此季节调补一下身体,以此增强体质和防治疾病。俗话说“冬令进补,开春打虎”,正合今之“预防为主”的观念,也符古之“正气存内,邪不可干”的中医理论,亦应《素问?正气调神大论》“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”的指导思想。

补,是中医治病八法(汗、吐、下、和、清、消、温、补)中的一种治疗方法,它是针对人体的不足和虚弱而设,故经书有“虚则补之”、“补其不足”之论。

补有药补和食补。药补分补气、补血、补阴、补阳四类。补气如人参、党参、白术、黄芪、甘草等;补血如当归、熟地黄、阿胶、何首乌等;补阴如北沙参、麦冬、石斛、鳖甲等;补阳如淫羊藿、杜仲、鹿茸、菟丝子等。它们都具有补益之能,但作用各不相同,也就是说,凡补药不是任何虚弱之人都能运用,必须分清气血,辨别阴阳,所谓“不辨阴阳,非其治也”。同时,还要根据脏腑功能的强弱,有的放矢,才能恰到好处,否则不分青红皂白,妄投以补,会造成“虚虚实实”之弊,致气血壅塞,阴阳失衡,病情缠绵难解,带来不必要的麻烦和痛苦。

凡需进补者,建议询问医生,把脉细诊,四诊综合分析,制定合理方案,方可有益无害,切不可自行其事。话说回头,补药也是药,“是药三分毒”,有的病,有的人是不适合用补药的。书中明确规定:“实证、热证,正气不虚者禁服”。还有“虚不受补”之训。打个简单比喻,庄稼不缺肥时,若乱施肥,就会疯长、倒伏,结果籽粒不饱、瘪籽多,是不是这个道理?人也是这样,不见虚弱,无有不适,补有何道?反之易祸。因此提醒进补者要谨慎、要科学,要遵照医嘱,要珍惜生命。

补之方法,有峻补、大补、缓补和攻补兼施;或在“阳中求阴,阴中求阳”;或“气血同疗,阴阳双补”;或“补气以生血”等等,这些都需在医生指导下,根据各人不同体质、病情、病程,施以相应的方药,才能收理想之效,否则,浪费钱财,浪费时间,延误病情。

肿瘤分为“良性肿瘤”和“恶性肿瘤”,我们这里谈的肿瘤就是指“恶性肿瘤”,亦即“癌”。

肿瘤早期无特殊症状,甚至毫无症状。因此病人不会主动到医院就诊检查,而一旦症状明显又常常已到中晚期,给治疗带来较大难度,愈后也直接产生很大影响。所以,肿瘤的早期治疗,必须建立在早期发现的基础上,亦即要在貌似“正常”的人群中将一些已患患了早期肿瘤的人识别出来,这种在“正常”人群中识别早期肿瘤病人的工作,即肿瘤的早期发现。

在祖国医学中有“上工治未病”的说法,意思就是说在疾病发生前加以处治才是上策。这实际上就是今日疾病预防的概念。肿瘤预防关键是要防止致癌因素浸入人体,但而今肿瘤的病因尚未完全阐明,竟有那么多致癌因素尚未完全肯定,而从已知的致癌因素来看,它们几乎在人们的生活里无所不在,要完全防止致癌因素浸入人体几无可能,而出现明显临床表现后,对肿瘤治疗,无论对机体损伤,心里的损害、家庭社会的影响,还是不良愈后,都是摆在我们面前的事实。所以,我们必须认识到,同时必须强调“肿瘤早期发现”的重要意义。

肿瘤的早期发现有几个途径:

1、肿瘤的普查。这要由医疗专家、机构调查研究提出可行性方案,包括普查瘤肿,普查对象、普查手法等。由国家政府决策实施。我国已在不同地区,不定期地对“宫颈癌”“乳腺癌”“食道癌”“胃癌”“肝癌”等进行了普查,取得了显著成绩。随着我国及世界医疗技术研究发展,借助经济水平的不断提高,肿瘤的普查会更广泛、有效。

2、健康检查。即定期体检,是维护健康的重要手段,同时也是肿瘤早期发现的重要途径之一。据报道上海医科大学肝癌研究所,近年来收治的早期肝癌病人,其中由

冬季话进补

高邮市中医医院 国医堂 副主任中医师 樊家驹



至于食补,今不详述。简说饮食保健。笔者认为:一要定时定量;二要荤素搭配;三要冷热适宜;四要五低饮食(盐、糖、脂肪、胆固醇、刺激性)。除此,选择适合你身体、胃口及疾病需要,并有调补作用的食物。中医有个说法叫“胃之所喜即是补”。意思是你喜欢、吃下去舒服,那怕是一点营养都会吸收,起到补的作用。相反,不合胃口,营养再丰富,吃下去胃肠不服,又有何益。当然某些疾病需要忌嘴的,还还必须注意,有的食物不吃或少吃。

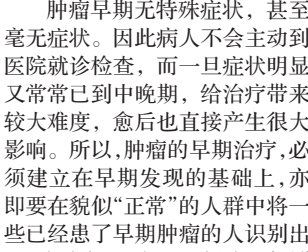
致虚之因,固有先天,但后天失调和因病致虚者居多。“脾为后天之本”,一般地说,脾补比肾补显得尤为重要。脾胃同居中焦,胃主纳谷,脾主运化。脾胃功能正常,吸收水谷之精微,生气化血,填精壮骨,以资肾源。可使精、气、神(人身三宝)充沛,症可得解,体可渐复。

补为治虚,不虚不补,若日常生活中人人遵照“饮食有节、起居有常、劳逸有度”的基本保健要求,保持气血调和,阴阳平衡,脏腑功能正常,少生或不生疾病,自就无从言虚,亦不言补也。可今世有人,不省养生,以酒为浆,起居无律,以妄为常,醉以入房,务快其心,逆求生乐,以欲竭其精,以耗散其真,导致体虚生疾,欲求补之,何苦!俗话说“刀口药虽好,不割为妙”,平常若正视和做好摄生保健,虽不是补药,却胜过补药。岁月如是,精盈、气旺、神足,虚从何来?恙从何生?岂不终其天年,度百岁乃去。

作者简介:
樊家驹,副主任中医师,出生中医世家,幼承祖训,15岁随父樊炳文学习中医,1962年毕业于高邮卫校中医班。退休前曾任吴堡中心卫生院院长、高邮市医学会秘书长、扬州市中医学会理事、扬州大学医学院副教授(兼)、高邮市第九届人大代表、政协高邮市第六届委员。从事中医临床教学50年,擅长治疗脾胃肠疾病及内科杂证。在国家和省市级杂志发表学术论文10余篇。现为高邮市老年科技工作者协会会员,坐诊中医院“国医堂”。

肿瘤的早期发现

高邮市中医医院 外科 副主任医师 赵振坤



各种形式的健康体检发现的已占50%以上。

随着经济建设的发展,预防保健工作越来越多得到重视。各种范围的健康检查也在蓬勃开展,高邮市中医医院开展惠民服务、健康体检,截止到现在今年就有一万多人次,确实发现了不少良性疾病和一些早期肿瘤病人,得到了及时治疗。我们一直也在谋求开展更多的体检项目。包括早期肿瘤体检项目。

3、对癌前病例的随访。这些病变更容易演变为癌肿。常见的包括①粘膜白斑,其中口腔、外阴等部位更易癌变;②宫颈糜烂;③囊实性乳腺病;④老年性角化病、色素性皮肤病;⑤多发行结肠息肉肉;⑥慢性萎缩性胃炎。对这些癌前病变一定要定期随访检查。“肿瘤早期发现”对以上症状有针对性。

4、对肿瘤早期症状的警惕。在无任何症状的亚临床期发现并诊断肿瘤当然是肿瘤早期发现工作的主要追求目标,但有时已经出现某些早期症状的患者,及时发现和确诊也是肿瘤早期发现工作的一方面。肿瘤的早期症状很少有特异性。以胃癌为例,早期胃癌大多有中上腹隐痛不适、恶心、纳差等症状,有时难与慢性胃炎、溃疡病等鉴别。所以对35岁以上人症状反复或持续不见缓解者,应常规行胃镜检查。

肿瘤早期发现的必要性正在被越来越多的人所理解,随着经济发展,人们生活水平的不断提高,肿瘤早期发现也会被更广泛的人群所需求。

作者简介:
赵振坤,医教科副科长,副主任医师。毕业于徐州医学院临床医学系,曾在上海肿瘤医院深造,能熟练开展肝胆、胆囊肿瘤等普外科手术,以及肺癌、食管癌等普胸外科手术,在省级以上杂志发表过数篇学术论文。

食管癌是人类常见的恶性肿瘤,占所有恶性肿瘤的2%,食管肿瘤的90%以上,在全部恶性肿瘤死亡回顾调查中仅次于胃癌而居第2位。据估计全世界每年大约有20万人死于食管癌,我国是食管癌高发区,是对人民的生命和健康危害极大的最常见的恶性肿瘤之一。发病年龄多在40岁以上,男性多于女性。但近年来40岁以下发病者有增长趋势。食管癌的发生与亚硝酸胺慢性刺激、炎症与创伤、遗传因素以及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量有关。但确切原因不甚明了,有待研究探讨。

一、食管癌早期症状
早期食管癌早期食管癌症状多不明显,且多间断发生,易被忽视。为了早期发现食管癌,必须熟悉食管癌的早期症状,并不失时机地进行相应的辅助检查,以进一步明确诊断。

1、食管内异物感:异物感的部位多与食管病变相一致,随着病情的发展,相继出现咽下食物哽噎感,甚至疼痛等症状。

2、食物通过缓慢和停滯感:咽下食物后,食物下行缓慢,并有停滯感。

3、胸骨后疼痛、闷胀不适或咽下痛:疼痛的性质可呈烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛。初始阶段症状较轻,且只是间断出现,每次持续时间可能很短,用药物治疗可能缓解。以后症状加重,反复发作,持续时间延长。

4、咽部干燥与紧缩感:可能由于食管病变反向地引起咽食管括约肌收缩,而产生的一种异常感觉。

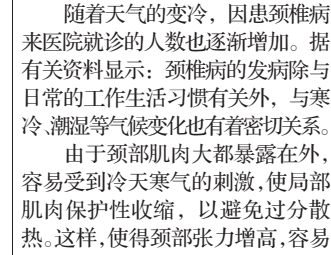
5、剑突下或上腹部疼痛:表现为持续性隐痛或烧灼样刺痛,多在咽下食物时出现,食后减弱或消失,与病变部位不一致。

二、中晚期食管癌症状
中晚期食管癌症状较典型,诊断多不甚困难。其临床症状和体征主要有:(1)咽下困难:吞咽困难是进展期食管癌的主要症状;(2)疼痛:部分病人在吞咽食物时有咽下疼痛、胸骨后或肩胛间疼痛;(3)声音嘶哑;(4)呃逆;(5)呕吐;(6)呼吸系统症状:误吸及肿瘤直接侵犯气管和支气管,病人便出现咳嗽、呼吸困难及胸膜炎样胸痛;(7)体重减轻:如病人有明显的消瘦与全身营养不良,多提示肿瘤已至晚期,也是恶病质的临床表现之一。

三、怎样预防食管癌?

冬天如何预防颈椎病

高邮市中医医院 骨伤科 主任中医师 曹飞



随着天气的变冷,因患颈椎病来医院就诊的人数也逐渐增加。据有关资料显示:颈椎病的发病除与日常的工作生活习惯有关外,与寒冷、潮湿等气候变化也有着密切关系。

由于颈部肌肉大都暴露在外,容易受到冷天寒气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,以避免过分散热。这样,使得颈部张力增高,容易出现颈部力量失衡,导致颈部肌肉紧张痉挛;进而压迫到神经、血管,则发生颈部疼痛不适。如原来颈部已有病变的情况下,就更容易诱发颈椎病。

在冬季怎样来预防颈椎病的发生呢?

1、注意颈部保暖。可以用厚的长围巾对脖子进行保暖,这样可以避免颈部受寒,消除颈椎病的诱发因素,减少颈椎病的发生几率。颈部保暖不仅可以避免颈部疲劳,而且可以避免头颈部血管因受寒而收缩,使脑部的血液循环减慢,对高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

2、纠正生活中的不良姿势,防止慢性损伤。颈肩部软组织慢性劳损,是发生颈椎病的病理基础。生活中的不良姿势是形成慢性劳损的主要原因之一。如长期伏案工作、长时间用电脑等,均是引起颈椎病的主要原因。所以,连续工作一段时间后,就应起身活动一下颈部,使紧张的颈部肌肉得到放松。

3、合理用枕。枕头是颈椎的保护工具,一个成年人每天需要有1/4~1/3的时间用于睡眠。所以,枕头一定要适合颈部的生理要求。人在熟睡后,颈肩部肌肉完全放松,



只靠椎间韧带和关节囊的弹性来维持椎间结构的正常关系。如果长期使用高度不合适的枕头,使颈椎某处屈曲过度,就会将此处的韧带、关节囊牵长并损伤,从而导致颈椎失稳,发生关节错位,进而发展成颈椎病。

4、自我锻炼。适度的锻炼可以增强神经根的营养,加强局部血液循环和回流,舒筋通络。伏案工作学习1-2小时,作颈部回旋、举头望月、肩关节大回环、扩胸运动,可有效地降低颈椎病发作,但应注意避免动作过大,生硬对椎动脉和神经刺激,致血管痉挛神经根水肿,加重症状。

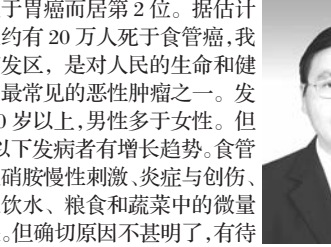
5、发作期防治。颈部制动,减轻对水肿神经根和痉挛血管进一步刺激,辅以适度地颈椎牵引,减轻压迫。可口服中药活血通络、温经止痛之剂,中药可选用:葛根、桂枝、羌活、川芎、麻黄、制乳没、白芷、白芍、柴胡、狗脊、巴戟天等。对瘫痪型颈椎病应尽早予以手术治疗。

总之,加强防治,注意劳逸结合,调适寒暖、适度运动锻炼,既病早防,可有效地防止颈椎病发作和加剧。

作者简介:
曹飞,骨伤科主任、主任中医师,高邮市有突出贡献的中青年专家。毕业于扬州医学院。曾在江苏省人民医院内科、二军大长海医院内科进修学习,从事骨伤科临床工作近20年。擅长运用中医手法整复骨折脱位,中医药治疗颈腰痛,对脊柱四肢骨折内固定积累了丰富的经验。在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

如何早期识别和预防食管癌

高邮市中医医院 外科 副主任医师 赵鹤余



尽管对食管癌的病因而目前还不十分清楚,但就已经掌握的情况来看,预防应从以下几个方面着手。

1、不要吃过烫的食物,不要进食过快,不要过量饮烈性酒以减轻对食管粘膜的刺激。

2、不要吃发霉的粮食,少吃酸菜。因为发霉的粮食可产生毒素。改变食用酸菜的习惯,酸菜中含有大量的亚硝酸胺类物质,这些物质都有较强的致癌作用。

3、用漂白粉处理饮水,使水中亚硝酸盐含量减低,常服用维生素C,可以减少胃内亚硝酸胺的形成。

4、如果你是生活在食管癌的高发地区,年龄在40岁以上的男性,平时有食用酸菜、饮酒等习惯,近期出现吞咽困难、胸骨后疼痛或不适,应尽快进行食管脱落细胞学检查、X线钡餐检查、食管镜与活组织检查以便能够早期发现、早期治疗。

作者简介:
赵鹤余,副主任医师,门诊部主任。毕业于南京医科大学临床医学系,从事外科临床工作,先后于江苏省人民医院、江苏省肿瘤医院进修学习。能熟练开展肝胆、胆囊肿瘤等普外科手术,以及肺癌、食管癌等普胸外科手术,在省级以上杂志发表学术论文10余篇。

医讯

高邮市中医医院 2012 年“膏方滋补服务月”活动正在进行中,医院将邀请省中医院等三级医院中医专家于 12 月 16 日来院为 广大群众切脉辨证开方。
预约咨询服务电话: 84602120、13390608686

高邮市中医医院

中 医 院 之 窗

总第 150 期
2012 年第 27 期
www.84610120.com

健康之友

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进