

梅雨时节应注意保养肠胃

高邮市中医医院 内科 主任中医师 李大卓



梅雨季节是一年中的一段特殊时期,时晴时雨,潮湿闷热,总会冒出很多与天气有关的毛病,最近来看肠胃疾病的人猛地多了起来,各个年龄段的人都有,以老人和小孩子居多。总结最常见的生病原因有四个:一是黄梅天湿度大,中医所说的湿易困脾,人到黄梅天,脾胃受困,功能薄弱,另外,天气渐热,体表血管扩张,体内的阳气反而容易发散到体表外泄,导致体内阳虚,这叫“中阳不健”,再加上吃的东西不干净,不注意饮食卫生和个人卫生,很容易出现肠胃问题。二是黄梅天温度、湿度较高,细菌很容易在食物中繁殖、生长。一些人特别是老年人认为,过夜或者不新鲜的食物加热后就消毒了,把细菌杀死了,可以放心食用,其实不然,虽然高温可以杀死食物中的细菌,但是对于细菌分泌的毒素来说,再高的温度都无能为力,而这些毒素进入人体后,也可以导致肠胃疾病。三是着凉引起的,天气潮热,喜吃生冷食品,在空调房里不注意腹部保暖,以及天气忽热忽冷,都很容易造成肠胃受冷而发病。四是心因性,梅雨天也会让心情发“霉”,再加上生活工作压力过大,被天气一刺激,就会内分泌失调,肠胃就会“罢工”,出现种种肠胃不适,这是功能性的胃肠病,多伴有睡眠质量低下,不仅睡眠时间短,还常常失眠多梦。

根据以上病因,在梅雨季节,我们应注意保健和预防:
1.健脾胃:梅雨天饮食要适当加用些健脾化湿的食物,如山药、冬瓜、扁豆、赤豆、绿豆、薏苡仁等,还可多吃些姜葱,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,梅雨多吃姜葱等可以达到消暑驱湿的功效,但糖尿病患者、痔疮患者、胃溃疡患者最好避免食用生姜。本身有肠胃功能不良的患者要特别注意饮食,多吃些易消化吸收的食物。黄梅天饮茶也有讲究,多饮用些暖胃健脾的茶品,如铁观音,也可以用菊花、陈皮泡茶

喝,或加入金银花、柠檬等。适当进行体育活动,锻炼身体,增强体质。
2.注意饮食和个人卫生:做到勤洗手,防止病从口入,食物制作要适量,不要烹制太多,如果吃不完最好及时处理好,隔夜少吃,冰箱里的食物不能存放太久。家里的食物如干香菇、木耳、笋干、干萝卜、干咸鱼等干制品,一定要密封保存,防止受潮,或放入冰箱等低温保存。一旦发现食物变质、霉变,坚决不能食用。
3.注意腹部保暖:不要贪吃冷饮或大凉食品,晚上睡觉肚皮上一定要盖点薄被子之类保暖。不要长时间呆在空调房里,风扇不要吹得太久,或直吹人体,大汗淋漓时不要冷浴或进冷食等。
4.保持心情愉快:要特别注意生活方式健康,愉悦心情,养成良好的作息习惯,保证睡眠,少熬夜,忌疲劳,保持机体的良好运作。不要长时间窝居家中,即使不愿出门,也可以在家多做运动,刺激中枢神经的兴奋,从而带来轻松愉快的好心情和健康的肠胃。

作者简介:李大卓,主任中医师,中医基层指导科科长,世界中医药联合会消化病专业委员会理事,江苏省中医学脾胃病专业委员会常务委员,扬州市中医学内科专业委员会委员,高邮市有突出贡献的中青年专家,高邮市首届名中医。毕业于扬州医学院,又就学于上海中医药大学及南京中医药大学,临床初始得益父辈之训,立志岐黄之术,且刻苦勤勉,旁涉杂学,融会贯通,集验颇丰。九十年代再学于孟河学派传人、全国著名脾胃病大家单兆伟教授,得其真传,在中西医结合诊治消化系统疾病方面积累了一定的临床经验,并总结了一整套临床诊治胃、肠疾病的有效方法。

激发病,或加重病情。这就要求病人必须消除精神负担,保持乐观情绪,树立战胜疾病的勇气和信心。同时要适当休息及运动,增强身体抵抗力。每个疾病好发季节,要适时调整作息,避免过劳。
二、合理饮食。要养成良好的饮食习惯,不饮酒,不吸烟,不吃辛辣刺激的食物,及腥之品。如食葱、姜、蒜、海鱼、虾、蟹、整肉、狗肉、羊肉、驴肉等食物。
三、预防感冒。要及时清除灶气,积极防止感染伤口皮炎症。尽可能地避免感冒。

作者简介:丁国培,主任中医师,扬州市中医学委员会理事,市医学会中医专业委员会副主任委员,高邮市首届名中医。毕业于南京中医药大学中医系,曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊,并到上海中医药大学附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病,深得真传。从事中医临床四十余年,在中医内科疑难杂病临床和理论方面有较高的造诣。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对各种癌症病人术后、放、化疗过程中,使用中药调治疗效较为显著。另对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃病、慢性腹泻等方面亦有较好的疗效。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇,其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖,主编《中医预防保健常识》,并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

银屑病应防治并重

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培



银屑病是一种常见的慢性、复发性、炎症性的难治而顽固皮肤病,现代医学认为银屑病是遗传、环境等多种因素相互作用的基因遗传病,也是一种免疫介导性慢性炎症。白色鳞屑,发亮薄膜,点状出血是本病的三大特征。如何正确认识该病,做到防治并重,应注意调摄情志,合理饮食,预防感冒是预防复发和加重的环节之一。

银屑病民间称“牛皮癣”、“白癣”。中医称为“白疔”。皮肤燥痒,起红疹而色白,搔之屑起,渐至肢体枯燥断裂,血出痛楚。可以发生于身体各处,易发生于头皮、四肢伸侧、躯干等处,还可累及指甲、关节等处。其病因为禀赋不足,加上七情内伤,气机阻滞,郁久化火,以致心火亢盛,热伏于营血。或因饮食失节,过食腥发动风之品,脾胃失和,气机不畅,郁久化热,加之受外邪或五脏功能失调,风从内生,客于肌表,腠理疏松,气血失和,阳气郁闭,蕴而化热。热盛生风燥,阻于肌表而生疹;病久则气血耗伤,血虚生风,肌肤失养,以致瘀阻肌表常呈斑块状,顽固难消。其病因病机较为复杂,出现了较多难治病例。中医对该病辨证论治,主要从血热生风这个基本病机出发,加上结合各人的具体情况,治疗该病具有一定疗效。具有改善病情,延长缓解期,副作用小等特点。如何有效地预防该病加重、发展。在治疗的同时,建议注意如下几个方面。
一、调节情志。该病对患者的健康相关生活质量有很深的影响,因病而抑郁、急躁、激动、易怒等不良情绪均会刺

激发病,或加重病情。这就要求病人必须消除精神负担,保持乐观情绪,树立战胜疾病的勇气和信心。同时要适当休息及运动,增强身体抵抗力。每个疾病好发季节,要适时调整作息,避免过劳。
二、合理饮食。要养成良好的饮食习惯,不饮酒,不吸烟,不吃辛辣刺激的食物,及腥之品。如食葱、姜、蒜、海鱼、虾、蟹、整肉、狗肉、羊肉、驴肉等食物。
三、预防感冒。要及时清除灶气,积极防止感染伤口皮炎症。尽可能地避免感冒。

银屑病应防治并重

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

银屑病是一种常见的慢性、复发性、炎症性的难治而顽固皮肤病,现代医学认为银屑病是遗传、环境等多种因素相互作用的基因遗传病,也是一种免疫介导性慢性炎症。白色鳞屑,发亮薄膜,点状出血是本病的三大特征。如何正确认识该病,做到防治并重,应注意调摄情志,合理饮食,预防感冒是预防复发和加重的环节之一。

银屑病民间称“牛皮癣”、“白癣”。中医称为“白疔”。皮肤燥痒,起红疹而色白,搔之屑起,渐至肢体枯燥断裂,血出痛楚。可以发生于身体各处,易发生于头皮、四肢伸侧、躯干等处,还可累及指甲、关节等处。其病因为禀赋不足,加上七情内伤,气机阻滞,郁久化火,以致心火亢盛,热伏于营血。或因饮食失节,过食腥发动风之品,脾胃失和,气机不畅,郁久化热,加之受外邪或五脏功能失调,风从内生,客于肌表,腠理疏松,气血失和,阳气郁闭,蕴而化热。热盛生风燥,阻于肌表而生疹;病久则气血耗伤,血虚生风,肌肤失养,以致瘀阻肌表常呈斑块状,顽固难消。其病因病机较为复杂,出现了较多难治病例。中医对该病辨证论治,主要从血热生风这个基本病机出发,加上结合各人的具体情况,治疗该病具有一定疗效。具有改善病情,延长缓解期,副作用小等特点。如何有效地预防该病加重、发展。在治疗的同时,建议注意如下几个方面。
一、调节情志。该病对患者的健康相关生活质量有很深的影响,因病而抑郁、急躁、激动、易怒等不良情绪均会刺

梅雨季节风湿病患者应注意什么

高邮市中医医院 风湿病科 主治中医师 刘源



时值梅雨季节,风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、退变性关节炎、痛风等风湿病的高发季节,所以防范风湿病的发生及早得到合理治疗显得尤为重要。
6月下旬至7月初我市进入梅雨季节,由于地处里下河地区,九成的风湿病患者对气候敏感,这个时候晴雨、冷冷热热的气候让风湿病“跃跃欲试”许多风湿病的老病号”遇到多变的天气各种关节的疼痛和不适加重。所以风湿病的病人生活起居应顺应四时季节的变化,这就是中医所强调的“天人合一”之精华。
风湿病患者要在梅雨季节做好关节的预防,就必须生活起居调理中注意以下几个方面:
一是保暖。关节炎老病号应注意保暖。要根据气温的变化而增减衣服。关节部位皮下脂肪少。尤其要重点保护如腕、肘、肩、膝等部位,尽量用温水清洗。另外,风湿病患者应避免在阴湿、湿润的环境中久留,室内环境应暖和、干燥、通气,这样可促进血液流通。
二是运动。生命在于运动”,但有许多风湿病患者因为疼痛或者见效缓慢而中断锻炼。这都是不对的。临时“静养”它会使肌肉、肌腱和韧带软弱退化,甚至有的认为运动有害,得不到充沛的营养和代谢,而逐渐衰弱萎缩。但盲目锻炼也是不可取的,比如晨练不要过早,尤其是阴雨天气不宜外出运动。中老年人室内运动千万不要以跑楼梯作为运动,上下楼梯会加重关节(如膝关节)磨损,而走平路则有益无害。
三是饮食。风湿病患者应当控制高脂膳食,

如控制不好会导致病情加重或复发。痛风病患者还应禁食高嘌呤的食物,因为脂肪在体内气化时能产生一种酮体。如动物内脏、啤酒等。春季万物升发,应多吃新鲜的蔬菜水果。要是风湿病患者脾胃不错,体质偏寒者,可以吃些温性或温补性的食物,如羊肉、牛肉、狗肉、姜、葱、米仁、红枣、绍兴酒等。
四是情绪。中医有“七情”之说,遇到阴雨天气,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。风湿病患者应防过度情绪化,坚持良好心态,参与自己力所能及的工作和社交活动都可以缓解关节炎的病情。
五是药物。治疗风湿病的药物不少,不过该如何服用药物必须由风湿病专科医师确诊后使用。另外,如非甾体抗炎药(即止痛片)抗疟药、免疫抑制剂、生物制剂等。患者要注意不要随便使用激素药;不要偏信单方、验方及虚假广告药。

作者简介:刘源,主治中医师,中国中西医结合风湿病协作组成员,江苏省中西医结合风湿病专业委员会常务委员,长期从事风湿病诊治工作,采用中西医结合,力倡高效低毒,运用系列方药、丸药及外用膏、熏药治疗类风湿性关节炎、骨质增生、痛风、强直性脊柱炎等风湿类疾病。

略谈食补与药补(一)

高邮市中医医院名医馆副主任中医师 薛智谷



俗话说:“药补不如食补”,这虽然有些片面性,但也说明饮食调理养生早已为人们所重视,应用日常的食品根据各人不同的条件,不同的需要进行调养。高邮市中医医院名医馆副主任中医师 薛智谷
人生比较简单易行,不但能充饥,更能补充营养,有益于健康祛病延年,甚至还是一种美食的享受,所以为人们乐于接受。
饮食补养,首先是指应用食物的营养来防止疾病,促进健康长寿,或用某些食物配合药物可以促进病体的康复,这些都可以称为食补,实则也就是养生的意思。但必须注意以下几点:
1、合理调配
人单吃一种食物是不能维持身体健康的,世界上可以说没有任何一种食物能含有人体所需的各种营养素。如《黄帝内经》中说:“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充,气味合而服之,以补精益气。谷、肉、果、菜、食养尽之。”这就全面概述了粮食、肉类、蔬菜、果品等几个方面,是饮食的主要内容,补养首先是指饮食的合理调配。
2、五味调和
所谓五味,是指酸、苦、甘、辛、咸。这五种类型的食物,不仅是人类的饮食重要调味品,可以促进食欲,帮助消化,也是不可缺少的营养物质。
中医认为,味道不同,作用不同。酸味有敛汗、止汗、止泻、涩精等作用,如乌梅、山楂、山萸肉、石榴等;苦味有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用,如橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等;甘味即甜味,有补益、和缓、解痉等作用,如红糖、桂圆、蜂蜜、米面等食品;辛味有发散、行气、活血等作用,如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等;咸味有泻下、软坚、散结和补养阴血等作用,如盐、海带、紫菜、海蛰等。因此,在选择食物时必须五味调和,这样才有利于健康养生。
3、饮食要卫生、有节
俗话说“病从口入”,说明饮食卫生的必要性。大教育家孔子很早就提出一些食物不宜吃:“食噎而渴,鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;割不正,不食;……”里面最重要的一条是不吃腐败变质的食物,所谓“食噎而渴”,就是说饮食经久而腐败;“鱼馁”是指鱼腐败;“肉败”是指肉腐败,这样食品不能吃。《黄帝内经》中说:“饮食有节,起居有常……,故形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”所谓饮食有节,是指饮食要有节制,不能随心所欲,更要讲究吃的科学和方法。具体地说,是要注意饮食的量和进食的时间。想怎么吃就怎么吃,想什么时候喝就什么时候喝,就会对健康带来极大的危害。

宜的剂型,方能有的放矢,恰到好处,收到预期的效果。不过也要注意如下几个方面。
1、预防为先
人与其他生物一样,都离不开生、长、壮、老、死的自然规律,但人为的力量可以促进生长发育,增强体质,延缓衰老,以至避免夭亡。其关键就在于积极的预防和及时的治疗。《黄帝内经》中指出:“圣人指不治已病治未病,不治已乱治未乱。”亦即是指在没有疾病的发生,要预防疾病的发生,阻断疾病的发展,善于养生调补的人,常先处理那些没有发病时的隐患,驱除潜伏于内外的种种危险因素,才能确保平安。
2、调补为主
在疾病的发生、发展过程中,中医特别重视人体正气的主导作用。认为如果人体正气强盛,疾病就不容易发生,由于发病的根本原因正气的虚弱,要想有效预防疾病的发生或阻止疾病的发展,就必须从发病的本质着手,扶助正气,调动机体的一切积极因素,增强抗病能力,防止病邪的侵袭或早驱邪外出。这种扶助正气的方法,就是补法,或称养生。某些体弱多病的人,情况就更为复杂,既有正气的不足,又有病邪入侵体内后造成阴阳的失衡,这时应找有一定经验的中医辨证施治,综合地运用调补的方法,使邪去正复,阴阳平衡。

作者简介:薛智谷,副主任中医师,曾师承市内名医卢筱仙、许长生,先后去南京中医学院、江苏省中医研究院进修学习。临床尤其擅长诊治高血压病、高血脂症、脑动脉硬化、脑血管意外(中风及其后遗症)、糖尿病、冠心病、风心病及各种心律失常等心脑血管科疾病以及胆结石、慢性胃病、慢性结肠炎等消化科疾病。

中医院之窗

健康之友

总第221期
2015年第14期
www.gysayy.com

特约编辑:陈进

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201