

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

脾惧湿胃畏寒 雨水过后脾胃病高发

浙大杭州市一医院中医科副主任中医师傅大治说:“雨水之后空气中水分增加,昼夜温差较大,气温不仅偏低,而且寒中有湿。这种湿寒的气候对内脏和关节都有一定影响。”

春天肝气过旺,肝气犯脾,就容易引起脾胃疾病。脾惧湿,胃畏寒,恰逢雨水湿冷天气,寒潮时又光顾,更让脾胃病高发。因此,雨水过后更要注意呵护脾胃。

国家级名老中医鲁兆麟和北京大学医学部中西医结合教研室副教授蒋文跃告诉您,春养脾胃:记住一果一药一方。

煮个佛手 理气和胃

首先说这“一果”,它就是佛手。不同的医家对佛手功效认定各有侧重,以前认为它是止呕暖胃的;李时珍写《本草纲目》时,则认为佛手用酒煮一下或是煎汤,可以治疗心下气痛。这里的“心下”主要是指胃和消化系统。

佛手的功效认定主要是在三个方面:

第一个是疏肝理气,主要用于治疗肝气郁结导致的爱发脾气、情绪不佳、胸胀、打嗝等等;第二个是理气和胃,主要适用于胃胀、胃痛、呕吐等症;第三个是化痰止咳,主要针对的痰多咳嗽,当然在感觉胸闷的时候也可以用。

加上草果 补胃下气

春季养脾胃的“一药”,首当其冲的就是我们炖肉的时候常常会放的草果,在植物分类上属于姜科,也是一种经常被用到的中药。

草果产于南方,临床上多用于调理肠胃寒湿。所谓寒湿就是贪吃凉的食物吃坏了肚子,喝水或者吃凉的食物太多则消化不了,大便不成形,容易拉稀。另外,这类人还会有肚子胀、舌苔发白、平时怕冷等症状,都可以试试这个药。草果不仅能调理肠胃寒湿,还能解决果积的问题,特别是在春节后,人们容易积食,草果就是个帮手。

枳实荷叶饭 强健脾胃

春养脾胃,一果一药一方,除了前文提到的“一果”和“一药”,我们还有“一方”——枳实荷叶饭。荷叶饭,很多人都比较熟悉,但是也许有人会感觉奇怪,枳实荷叶饭也能叫方子?

其实,这里的枳实荷叶饭是张元素特制的,中医叫枳实丸。枳实丸就是枳实、白术加荷叶和米饭,打成粉以后做成的丸药。这个方子源于张仲景的《金匮要略》,当时它还是以汤的形式呈现,名叫枳实汤,主要用枳实和白术煎汤治疗肚子胀。到了张元素,他又加了两味药:荷叶和米饭,最后就形成了一个方子——枳实荷叶饭。

临床上,一般是消化功能弱、大便偏干的人要使用枳实丸。我们在家可以把枳实和白术的药粉直接拌在米饭里煮,或是用煮熟的米饭再包上这些药材。需要注意的是,大米偏寒一点,小麦白面则偏温,所以平时特别怕冷的人,建议用一些面食来代替米饭。

节后去腻 药茶帮你

春节期间,免不了大鱼大肉,油腻的东西吃多了,会给肠胃造成负担,这种情况下可喝点去油解腻的茶。

洛神花茶,健胃解渴。洛神花,又名玫瑰茄,性味酸凉,相对其他花茶而言,洛神花含有较丰富的有机酸,能促进胃液分泌,可助消化。不过,由于洛神花茶偏酸,因此切忌空腹饮用;胃酸多的人不宜喝;洛神花茶有利尿作用,肾功能不好的人也不宜多饮。

陈皮茶,理气促消化。陈皮又名广陈皮、橘皮、桔皮。药用价值的陈皮一般选用广陈皮。中医认为,陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等症状的人服用。陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、维生素C等成分,能温和刺激肠道,有助促进消化液分泌、增进食欲。需要注意的是,陈皮偏温燥,气虚体燥、阴虚燥咳及内有实热者要慎用。

茉莉花茶,和中下气、驱寒积。中医认为,茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。临床上,对于因寒邪导致的消化不良,饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。但茉莉花性味偏温,不适合多饮。

焦山楂茶,消食导滞。中医认为,山楂炒焦后的酸性减弱,苦味增强,用于肉食积滞、胃脘胀满、泄痢腹痛等症有很好的缓解效果,并可治疗高脂血症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用时可加入一点红糖或焦麦芽,既可改善口味,又可加强效果。需要提醒大家的是,不是所有食积都适用焦山楂。由于焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合饮用。另外,山楂有活血化瘀的作用,含有有机酸,能收敛和收缩子宫,妊娠妇女或先兆流产者勿食。

鸡内金茶,消酒积、健脾。鸡内金,俗称鸡内皮,是家鸡的砂囊内壁,此物药源极广,功效也多,在临床中的应用非常广泛。市面上,我们能见到的鸡内金有三种:一是生鸡内金,通过洗净,干燥制得;二是炒鸡内金,取净鸡内金,清炒至鼓起,本品表面暗黄褐色至焦黄色;三是醋鸡内金,取净鸡内金,清炒至鼓起,喷醋,取出,干燥制得。生鸡内金善消症、消石;醋鸡内金疏肝助脾;炒鸡内金则可消食健脾并举。适合因饮酒不适导致的消化不良。

大理石是室内主要致癌物

大理石也叫大理岩,因云南大理所产的品质最好而得名。目前市场上人们常用的大理石分为天然和人造两种。由于自然界中大理石、花岗岩、石膏等物质中含有天然放射性元素镭,人造大理石也是用天然大理石或花岗岩碎石为填充料制成。所以,当作为建筑材料被用于室内装饰时,镭元素衰变出的放射性气体氡及其子体会产生辐射,而氡已被世界卫生组织列为19种致癌物质之一,被国际癌症研究机构列入室内主要致癌物。

目前,有研究表明我国室内氡浓度已呈增加趋势。应尽量减少大理石在家装中的应用,并在装修前对大理石进行放射性氡浓度检测。还可以通过更换放射性低的石材,经常开窗通风,以及使用空气净化器、负离子发生器等措施来降低室内放射性氡浓度。

此外,人造大理石除了具有放射性外,里面使用的黏合剂,也会产生有害气体甲醛、苯等。因此,购买大理石时要注意以下几点:一是到正规的商家去购买,特别是人造大理石,一定要厂家出具相关的检测报告;二是在鉴别天然和人造大理石时,可以滴上几滴稀盐酸,天然大理石有剧烈的起泡现象,人造大理石则起泡弱甚至不起泡;三是鉴别大理石好坏,可用手轻敲,结构疏松的大理石声音低哑,质量上乘的大理石敲起来则声音清脆。

血管堵没堵,有迹可寻

血管堵塞是很多心脑血管疾病的直接原因,因为血管通畅与否决定了身体各部位能否得到充足的血液。一旦因堵塞出现器官缺血,势必引起严重并发症,甚至猝死。

其实,在这些危重疾病发作前,身体都会有一些表现,只是因为人们缺乏对疾病的认识,没有发现进而错失最佳治疗时机,才造成了恶性心血管事件。所以,学会识别有意义的不适症状,及时就诊非常重要。

首先,识别有意义的疼痛症状。我们常说“不通则痛”,如果出现下列表现的疼痛,常提示血管阻塞。(1)突发劳累性胸痛、休息后缓解,具有“动痛静止”的特点,或出现夜间胸痛,往往提示供应心肌的血管出现了狭窄阻塞。一旦胸痛发作频繁伴不明原因的乏力、头晕、恶心呕吐等,常常是急性心肌梗死的前兆,建议在心脏血管完全阻塞前,积极治疗,防止急性心肌梗死及心源性猝死的发生。(2)肢体疼痛伴肿胀,患侧肢体肌肉有压痛,可能提示肢体静脉阻塞,此时千万不要乱动,要紧急就医,防止发生肺动脉阻塞造成的肺栓塞。肺栓塞是一种死亡率极高的疾病,较急性心肌梗死更易漏诊及误诊,也是长途旅行发生猝死的常见原因。所以,出现上述不适症状,应尽早采取预防措施,以防发生严重后果。(3)下肢活动性疼痛,仅行走数百米就不得不因疼痛停下来,医学上称为间歇性跛行。这种表现提示支配下肢的动脉出现了阻塞,建议及早治疗,防止因完全阻塞造成肢体坏死而截肢。

其次,警惕夜间打鼾。许多人睡眠时会打呼噜,还会伴随长时间的呼吸暂停,即医学上的呼吸暂停综合征。这种疾病可以诱发高血压等心血管疾病,且会使高血压、冠心病、糖尿病等的治疗效果打折,增加死亡率。建议睡觉打呼噜的人群进行体检,尽早治疗,排除心血管病的不良因素。

再次,小心肢体水肿。血管不通畅时,可引起身体水肿。这类水肿一般会根据患者的体位产生变化,特别是身体容易下垂的部位,如双腿。通常来说,肾病引起的水肿是小腿肿胀,而血管不通畅所引起的水肿,多从脚踝部位开始。

最后,重视昏厥。在脑血管得不到充足血液供应或脑血管出现暂时性闭塞时,可引发昏厥。有数据显示,约六成的昏厥是因为血管不通引起的。这种昏厥大多伴随心悸症状,这也可以作为判断昏厥是否与心脑血管疾病有关的依据之一。如果患者昏厥时伴随呼吸困难或脸色发白,有可能是患上了心肌缺血或心律失常,一定要引起警惕,及时去医院。



身心健康

勿忽视低血糖引发的糖尿病

说到糖尿病,人们通常会联想起高血糖、高血脂、高血压等症状。然而专家提示,糖尿病也有部分是以低血糖起病,不可忽视。

哈尔滨53岁的胡先生,日常生活中常出现心慌、大汗、饥饿等症状。一次因低血糖昏迷,被送往哈尔滨医科大学附属第二医院救治时,颈部、肘部等皮肤褶皱部位变黑。内分泌科二病房主任王丽宏接诊检查后认为,这是一例B型胰岛素抵抗。其较为直观表现就是患者身上黑棘皮样的外观。

“B型胰岛素抵抗是较为罕见的特

殊类型糖尿病,易伴随出现严重低血糖,发病率虽低,但伤害性较大。常常合并有自身免疫系统疾病,如系统性红斑狼疮、硬皮病等。”王丽宏说,经给予糖皮质激素及免疫抑制剂治疗后,患者病情转为安稳。

专家提醒,B型胰岛素抵抗,通常因免疫机制紊乱导致胰岛素受体抗体产生。由于胰岛素受体抗体浓度不同,临床上有反复低血糖症状患者,也有患者大量使用胰岛素却不见血糖指标下降。当出现不明原因低血糖或糖尿病患者高血糖难控制,需尽早就查明原因,进行相应治疗。

肾结石原本是成年人的常见病,如今却频频出现在儿童甚至婴幼儿身上,需引起警惕。

儿童肾结石的发生与尿代谢异常、尿路感染、肾脏或尿路结构异常有关,不良的饮食和生活习惯,也是罪魁祸首。不少患肾结石的孩子平时对肉食情有独钟,而且饮食口味较重。另外,这些孩子喜欢吃巧克力等高热量零食,又不爱喝水,没有及时补充水分,导致尿液浓缩,尿钙或尿酸浓度升高,久而久之,就形成尿路结石。不少父母随意给孩子补钙,吃钙片,结果使孩子血钙含量过高,尿钙浓度升高,也增加了尿路结石的风险。这些结石在肾脏形成后进入输尿管或膀胱,体积到达一定程度后,引起输尿管或尿道阻塞,出现腰痛或影响排尿。通常,孩子如果莫名出现肚子

小孩肚子痛 当心肾结石

痛、血尿、排尿困难,以及发热、尿频、尿急、尿痛等泌尿系统感染表现,应高度警惕肾结石。

一般情况下,当结石直径小于0.5厘米时,可通过适当多饮水帮助孩子将结石经尿道排出,如因疼痛无法进水的孩子可通过静脉输液利尿、解痉、药物溶石。对于体内结石直径过大的孩子,应根据不同情况选择体外震波碎石、微创经皮肾镜碎石、输尿管镜碎石等手术治疗。预防儿童肾结石,需从日常生活入手。

- 1.让孩子适量多饮水,增加尿量。
- 2.由于饮食中高蛋白、高热量、低纤维素

能促使泌尿系统结石的形成,所以家长要控制孩子日常饮食中蛋白、糖的摄入量,增加新鲜蔬菜水果摄入量。

3.不要盲目补钙,人体对于钙的吸收是有限的,吸收不了就会造成钙的沉淀。

4.陪孩子多活动,如散步、慢跑等,提高代谢。

5.对有代谢异常及取术后明确结石成分的孩子,应根据医生建议服用药物预防、调整饮食结构等。

(本版文字摘自人民网)