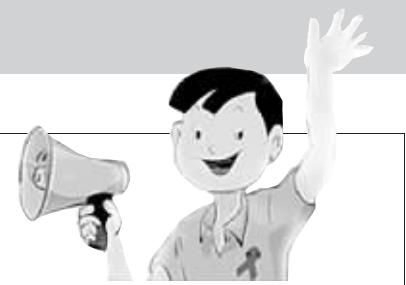


冬季晨练宜面朝太阳

运动后喝碗山药粥补阳气



寒冬防“慢支”

慢支的主要临床表现为咳嗽、咳痰或伴有喘息。这些症状常在冬季或气候突变时加重。

慢支初期症状比较轻,常不易引起重视,等到病变持续发展并发展成为阻塞性肺气肿甚至肺心病的时候,治疗效果往往欠佳。因此,积极开展对慢支的早期防治十分重要。寒冬将至,中老年朋友应该注意防范慢支的发作,平时要注意以下几点:

一是加强耐寒锻炼 坚持用冷水洗脸、擦四肢;早晨到空气清新的地方做深呼吸,进行适当的体育活动,这样可使支气管黏膜逐步适应寒冷空气的刺激,同时可提高身体素质,增强抗病能力。

二是预防感冒“慢支” 患者耐寒能力差,当遇到寒冷刺激时,易引发急性上呼吸道感染,而急性上呼吸道感染是“慢支”发作的主要诱因。所以注意保暖防“上感”十分重要。

三是防止污染 居室内要定时通风换气,温度、湿度应适宜,这是减少“慢支”发病的重要措施。居室的门窗应定时打开,使空气流通,室内细菌减少,但每次通风时间不宜过长,以三十分钟为宜。坚决戒烟,尽量避免油烟、煤烟和粉尘的污染。

四是注意饮食调养 要注意摄入高蛋白、高维生素饮食。平时多吃蔬菜、水果、豆类、禽蛋、瘦肉等营养价值高的食物。冬季还可适当吃些羊肉、狗肉、牛肉等,以起到温补作用。

据《家庭医生报》

我市两论文被中华医药学会录用

近日,白石镇白石药店的蔡炳新和蔡玫丹两人分别撰写的论文《祛风通痹汤》、《民间偏方治鱼刺》,被中华医药学会录用,刊登在《世界中西医结合》杂志上。

蔡炳新是一位老医生,30多年的实践经验积累,摸索出祛除鱼刺鲠喉的独特偏方——祛骨消炎汤;利用中药消炎生津,主治日常生活中屡见的鱼刺卡咽喉、食道症状。在近30年

内,“祛骨消炎汤”共治愈300多例鱼刺鲠喉,不少省外患者也慕名而来,或是打电话要求邮购。“祛风通痹汤”是蔡医生研制的又一偏方,主要治疗坐骨神经痛、腰间盘间盘突出等症状。

为此,蔡炳新及其女儿蔡玫丹将这两种偏方的治疗原理、及实践成果撰写成论文,供学术交流研讨,并多次获奖。(微微)

养胃护胃步步到“胃”

冬季昼夜温差大,人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,加之人们此时食欲旺盛,食量增加,使胃及十二指肠的负担加重;喜吃热的、辣的食物,也增加了对胃黏膜的刺激,容易引起胃病高发和复发;上腹部不适或疼痛、恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等。

那么,冬季该怎样保护我们的胃呢?

保暖护胃 天凉之后,昼夜温差变化大,患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

饮食调养 胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和,从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

忌嘴保养 胃病患者要注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物,更忌暴饮暴食,戒烟禁酒。另外,服药最好在饭后,以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。

平心静养 胃病的发生与发展,与人

的情绪、心态密切相关。因此,要保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

运动健胃 胃病患者要根据自己的体征,加强适度的运动锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

同时,近年来,胃病已经成为现代都市人群的一种常见病。市民除了自身的主动保养外,还应根据自己的症状到正规医院进行咨询、检查。早确诊、早治疗、早康复,从而使患者得到及时准确的诊断和治疗。电子无痛胃镜,是诊断消化道疾病的金标准,被誉为“消化道保护神”。但普通胃镜检查时患者会有一定的痛苦,这使许多需要进行胃镜检查的患者望而生畏,导致很多食管、胃、十二指肠疾病不能得到及时准确的诊断,甚至错过最佳的治疗时机。

乐清华山医院内科专家江主任指出,自从推出无痛电子胃镜检查以来,马上受到广大患者欢迎,从就诊的人群中调查得知,98%的患者愿意接受无痛电子胃镜检查,相信这项新技术能为更多的人所接受。

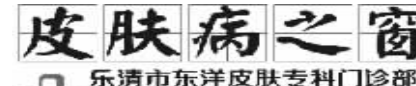
乐清华山医院荐

冬季如何防止皮肤干燥

冬天,很多人会觉得全身皮肤干燥、脱屑,甚至瘙痒。而一些原有皮炎湿疹、银屑病、鱼鳞病的病患症状也开始加重。那么,在冬季应如何防止皮肤干燥呢?

洗澡不能太勤,3天洗一次即可;洗澡水不能过热,过度清洁和过热的水会破坏皮脂膜,使皮肤干燥;沐浴液应选用具保湿功能的,洗完后再应用润肤乳来滋润皮肤。贴身衣物最好选用宽松柔软的纯棉等

天然纤维织物。每天多饮水,室内可使用加湿器,同时可增加百合、银耳、芝麻、核桃、牛奶、蜂蜜等润燥养肺食物的摄入,应多吃水果、蔬菜。有皮炎湿疹、银屑病、鱼鳞病的患者在冬季症状加重时应及时就医。



衡失调,造成抵抗力下降,运动时遵循循序渐进的原则,从简单运动开始,先把关节活动开了,然后再进行稍大量的运动。

除了运动外,从内补充足够的食物能量也很重要。专家特别推荐一道“补阳粥”,制作方法很简单:熬粥时,需用山药和小米各100克左右放入锅中,加清水适量蒸煮即可,山药能益肾气,健脾胃。如果在“补阳粥”里加一些黄芪、太子参,效果会更好。

对于冬天怕冷更厉害的虚寒体质的人,可以多吃黄芪、川桂枝、制附片、肉桂、山萸肉、苡仁等,虚寒体质不十分明显的人可吃点桂附地黄丸。

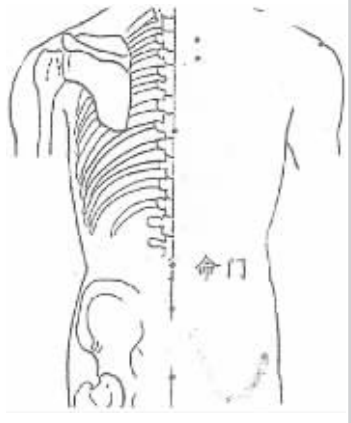
起居方面,专家建议早睡早起,冬天是人体收藏的季节,等太阳出来以后才起来运动。晚上睡觉要避免长时间使用电热毯,因为温度过高,体内的水分蒸发,容易造成血液黏稠度增高,形成血栓。据《健康时报》

立冬后常敲“生命之门”

常按命门穴可以增强身体的御寒能力

俗有“秋冬进补,来春打虎”,秋冬进补不仅仅指的是吃补药,而且还可以通过按摩穴位来实现。江苏省中医院针灸科专家介绍,搓擦命门可强肾,命门穴不但是人体的长寿大穴,也是益肾壮阳的要穴,冬天来了,体质虚弱的人容易伤风感冒,所以要经常按按命门穴。

在日常保健按摩中,可用手指搓擦命门及两肾,以感觉发热发烫为度,然后将两掌搓热捂住两肾。每天锻炼十分钟,可延年益寿。命门穴的位置是腰部后正中线上,在第二腰椎棘突下凹陷处。另外,将高尔夫球杆或其他棒状物置于腰部,用两臂夹紧,来回滚动,并不断压紧球杆或棒状物,同样可以起到补肾阳,提高御寒能力的作用。



动手动脑

望人中沟 诊妇科病

中医望诊是通过观察人体局部或全身,来预测和诊断疾病的一种手段,有着几千年的历史。观察妇女鼻下的人中沟,可以预测或诊断许多妇科疾病。

人中沟较周围皮肤色红,一般多为热症;皮肤色白,则为寒证;人中沟有白色隆起的,一般多有妇科炎症;人中沟毛孔粗大者,一般多有带下疾病(即白带异常);人中沟较平,轮廓不清,在已婚未育年轻女性中多见于原发性或继发不孕症;人中沟见纹型,且有白色隆起线者,一般有妇科肿瘤(如子宫肌瘤);而只见纹型,一般常见于宫颈癌患者。

据《医药养生保健报》

妇幼保健

“下身”突受打击赶紧跳一跳

男人下体被伤事故,无论在运动场上,还是在日常生活中,都是可能发生的。比如,骑摩托车、自行车时,一不小心,用力不当骑跨在硬物上,会使阴部遭受无法防备的打击。

万一碰到这种情况应该怎么处理呢?当阴囊受到打击时,睾丸会反射性向上收缩,紧贴会阴处,因此,如果受到的打击不是很严重,作为现场的紧急救

护措施,应强迫伤员站起来使劲蹦跳,使缩上去的睾丸迅速下降到原来位置。不然的话,强劲外力会使睾丸被挤上去,若长期处在不正常的位置,睾丸可能会因血管扭曲受压,血液供应中断,缺血时间过久,导致组织坏死。

如果阴囊很快肿起来,而且疼痛持续不止,应立即送医院救治。据《健康世界》



宝宝咳嗽不能马上镇咳

专家说,咳嗽是儿童多发的症状。诱发咳嗽的原因很多,如病毒感染、过敏性鼻炎、哮喘,而70%-80%的咳嗽都会伴有痰液,痰液刺激咽部是咳嗽产生的一种重要机制。宝宝的支气管管腔细窄,支气管黏膜上皮纤毛运动差及呼吸道黏液腺分泌不足,很容易引起痰液滞留,致使咳嗽加重。

专家指出,宝宝一咳嗽马上就镇咳药治疗是非常危险的。咳嗽是人体的保护性措施,是自行清除呼吸道黏液的唯一办法,3岁以下的幼儿咳嗽反射能力较差,痰液不容易排出,如果这时给予较强的止咳药,会导致痰液不能顺利排出,大量蓄积在气管和支气管内,从而造成气管堵塞。

栗子补肾

每天5—10枚 多吃不利消化

栗子除了可以熟食外,还可生食,且生食栗子具有更好的补肾效果。早在唐代,医药学家孙思邈就说板栗是“肾之果”,指出“生食之”可治疗腰脚不遂,强调了“生吃”这一用法。中老年人若是养成每日吃风干的生板栗的习惯,可达到有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼的目的。

栗子虽养人,生吃过多,难以消化;熟食过多,易阻滞肠胃。一般而言,每天食用栗子的量以5—10枚为宜,特别是儿童,因消化能力比较差,更不宜多食。因栗子的含糖量较高,糖尿病患者最好也要对栗子“敬而远之”。据《生命时报》

小食物大功效

健忘症的饮食调养

当人体进入老年期后,各种器官和心理均有一定的衰退。同时出现的健忘也是不可避免的。那么,如何来延缓衰老,增强记忆力呢?营养专家提出常吃下列食物,对增强记忆力有一定的帮助。

大豆:含有卵磷脂和丰富的蛋白质,每天吃一定量的大豆,有利增强记忆。**蛋黄**:含有卵磷脂、胆碱等脑细胞所必需的营养物质。**牛奶**:含有蛋白质、钙,可供大脑所需各种氨基酸,适量饮用有助于增强记忆。**鱼**:富含蛋白质和钙,特别含有不饱和脂肪酸,可分解胆固醇,使脑血管血流畅通,是理想的健脑食品。**卷心菜**:富含B族维生素,能防脑衰老。**木耳**:含蛋白质、脂肪、多糖类、矿物质、维生素等营养成分,是补脑、健脑的佳品。**香蕉**:含有丰富的矿物质,含钾量较高,可以健脑,有预防精神疲倦的作用。**芝麻**:富含蛋白质、脂肪和矿物质。

此外,常吃花生、核桃、黄花菜、蘑菇,也有利于增强记忆力。据《民族医药报》

老人养生

过敏体质慎用红花油

正红花油作为外用药品,很多人把它当作清凉油一样随意涂抹,其实存在很多用药安全隐患。

正红花油针对的是局部红肿,起化淤作用。如果伤口出现溃烂、出血,最好不要用正红花油。另外,过敏体质的人群一定要慎用,否则容易引起过敏。据《青岛日报》

易感冒者别吃香菜

容易感冒的人常存在不同程度的气虚,而香菜味辛能散,多食或久食会耗气、损精神,进而引发或加重气虚,导致感冒更加频繁。产后、病后初愈者也存在一定程度的气虚,也不宜吃香菜。据《家庭医生报》

健康参考

小心餐具里的“杀手”

症状。另外,还要注意油类不宜长期放在铁制器皿内,因为铁极易被氧化腐蚀。

铜制餐具 生锈之后会产生“铜绿”,即碳酸铜和蓝矾,都是有害物质。可使人发生恶心、呕吐,甚至导致严重的中毒事

故。**陶瓷餐具** 陶瓷餐具虽毒性最小,但许多陶瓷中的釉含有铅,而铅具有毒性,人体摄入过多就会损害健康。**搪瓷餐具** 这类餐具含有硅酸铅之类的铅化合物,如果加工处理不好就会对人体有害,所以,应选用工艺精湛的优质产品。**不锈钢餐具** 不锈钢中的镍、钛等对

竹木餐具 本身不具毒性,但易于被微生物污染,使用时应刷洗干净,涂有油漆的竹木餐具对人体有害。因油漆中的硝基在人体内能与其他物质结合成亚硝酸胺,可致癌。**纸制餐具** 外层多附着塑膜或蜡,不要盛放刚出锅的食物。**玻璃餐具** 有时会“发霉”,用肥皂等碱性物质洗刷后即可去掉霉点。**塑料餐具** 具有很强的耐水性,含有氯乙烷致癌物,长期使用会诱发癌症。**铝制餐具** 铝在人体内积累过多,会引起动脉硬化、老人骨质疏松、痴呆等症,加速人体衰老进程。因此,应注意不要用饭铲刮铝锅。另外,铝锅不宜用来久存饭菜和长期盛放含盐食物。

铁制餐具 生锈的铁制餐具不宜使用,因为铁锈可引起呕吐、腹泻、食欲不振等

