

寒露时节至 膏方调理正当时

寒露是二十四节气的第十七个节气,它是第一个提到“寒”的节气。《月令七十二候集解》中说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”如俗语所说的那样,“寒露寒露,遍地冷露”。

寒露时节,北方已呈深秋景象,白云红叶,偶见早霜;南方则秋意渐浓,蝉噤荷残。气温下降寒露时节该如何养生?下面听听义乌三溪堂中医保健院的养生专家们有哪些好建议:

寒露时节七注意

“与其他农历节气不同,寒露节气预示着天气开始真正进入深秋,大幅降温是最直接表现,日常生活当中我们特别需要注意一些小细节,对自己的身体养生保健大有益处。”三溪堂中医保健院副主任中医师吕旭阳归纳了七点注意事项:

防颈寒。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。穿



立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

不露脚。有谚语云:“白露身不露,寒露脚不露。”脚部受凉直接会导致人体抵抗力下降,病邪乘虚而入。足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋之外,还可以利用晚上看电视的时间,站立踮起脚尖再放下,重复做至额头微微冒汗。

护好腰:日常可以经常用双手搓腰,这

个动作有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。

养好鼻:天冷后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。此时“不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼”。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

慎秋冻:南方秋凉来得较晚,昼夜温差变化不大,甚至入冬后也不太冷,因此不必过早、过快地添衣,应适当延长“秋冻”的时间;有晨练习惯的人,要尽量避开晨起的雾气,避免诱发呼吸系统疾病。

多睡觉:每天多睡一小时可以解秋乏,因为夜长昼短,所以有条件的朋友们可以将每日的入睡时间提早一个小时。

多饮水:干燥的秋季使人的皮肤日蒸发水分在600毫升以上,肺呼吸的蒸发水分在300毫升以上,因此主动饮水很必要。无基础疾病者,建议每日饮水量保持在1500ml-2000ml之间。

膏方调理正当时

三溪堂中医保健院名誉院长陈意教授表示:寒露后,雨水明显减少,不论是南方还是北方,天气均处在十分干燥状态,白天热,早晚凉。许多人会相继出现所谓的“凉燥”症状,即咽干、鼻燥、皮肤干燥、咳嗽等。所以寒露时节养生与前面的秋分节气不同,寒露养生最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺、健脾益胃方面入手。

中医养生有“春生、夏长、秋收、冬藏”之说,秋益养收,冬益养藏,秋冬季阳气收藏于内,有益于精气的充养和积聚,是最好的进补时节,而秋冬进补,则以膏方为佳。

膏方是一种融治疗与补益作用为一体的传承中药剂型,不同于一般保健品,它是根据病人症状、经中医辨证确定服膏者气、血、阴、阳的虚情况,同时结合致病的因素,开具出的一种全方位、多方面的药性组合,具有未病先防、无病强身、虚症调理等作用。

全媒体记者 吕斌 文/摄

粗心患者错把直肠癌当痔疮 四个方面教你辨别两种疾病

今年53岁的纪大叔,近两年反复出现腹痛伴便血等症状,由于一直认为自己得了痔疮,他并未进行治疗。一周前,其便血伴大便异常、不成形,于是到杭州医学院附属义乌医院(復元第一医院)消化内科就诊。

“医生,我最近总是便血,还有点排便困难,是不是我的痔疮严重了呀?”一进入诊室见到医生,纪大叔就迫不及待地说。但根据其症状描述及便血时长,消化内科医生考虑这并非简单的痔疮,不排除直肠癌可能。为进一步明确诊断,纪大叔进行了肠镜检查,果不其然,肠镜检查结果验证了消化内科医生的猜想。内镜下,在距肛4-10cm处可见一新生物,表面溃烂,占官腔1/2周,质地脆,后经病理检查,确诊为直肠癌。

那么,直肠癌和痔疮应该如何辨别呢?医生介绍,主要可以从四个方面进行判断:首先是年龄,直肠癌和痔疮的主要分布人群不同,直肠癌患者一般是老年人或中年人,而痔疮可发生在任何年龄的人身上,这是因为形成痔疮不需要太长时间,久坐、久站等长期保持一个固定姿势的人最容易患病。而直肠癌的形成却需要很长时间,当出

现症状时,癌症往往已经形成一段时间了;其次是便血状态的不同,直肠癌和痔疮都会出现便血,但痔疮患者粪便上的血液是鲜红色的,没有黏液,鲜血只在粪便表面,直肠癌患者的粪便中则会有脓液和黏液,颜色较深,粪便和血液混合在一起;再次,排便次数发生改变,直肠癌患者的排便次数会增多,而痔疮患者的排便次数很少会改变;最后,症状辨别,直肠癌引起的消化系统症状通常表现为消化不良、腹胀和疼痛等,疼痛位置一般在中下腹部,程度可轻可重,腹胀或腹痛的前期表现是间歇性疼痛,后期慢慢变成持续性腹痛或腹胀。

目前,直肠癌常用的筛查方法有肛门指诊、肠镜等。直肠指诊是区别直肠癌和痔疮最基本、最有效的检查方法,同时直肠指诊能够发现大多数直肠下段的病

变。此外,对于直肠癌的早期筛查和确诊,除了日常体检外,还需要肠镜检查和病理检查。当高度怀疑直肠癌时,患者应进一步做肠镜,还可进行组织病理活检,这是肠癌最重要的检查手段,做一次简单的肠镜检查能发现90%以上的直肠癌。

医生介绍,直肠癌一般有先兆,50岁以上人群,以及有癌症病史、溃疡性结肠炎、肠息肉病史、胆囊切除手术史、慢性阑尾炎等的人群,都属于直肠癌高危人群。只要有以上情况,建议市民每年都要做筛查检查。除了这些情况之外,50岁以上的人群最好每两年进行一次结肠镜检查。直肠癌早期发现的治愈率非常高,手术后5年生存率高达90%以上,但晚期治疗后5年生存率低于30%,因此,市民应定期体检,早发现、早治疗,避免情况恶化。

通讯员 赵艳艳 全媒体记者 柳青

适量食用肝脏 利大于弊

善缺铁性贫血。

肝脏中维生素A含量高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物性食物。维生素A具有促进生长发育、维持正常视力、防治夜盲症、保持皮肤健康,以及增强机体免疫力等作用。

肝脏中含有丰富的维生素B₁,每百克猪肝中含2.08毫克。维生素B₂参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜的完整性。

但动物内脏的胆固醇含量都比较高,肝脏也不例外,每百克猪肝含胆固醇288毫克。虽说新版美国膳食指南取消了胆固醇

摄入量限,但患有高胆固醇症及其他相关心脑血管疾病的人还是应该限量食用。

肝脏是动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

适量食用肝胜利大于弊

说了肝脏的好处和坏处,动物肝脏到底能不能吃呢?答案是能吃,但需要适量吃,不能多吃。

吃肝脏的营养收益毋庸置疑,至于其中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,

无需担心。总体而言,适量食用肝脏利大于弊。

动物肝脏营养价值高,吃起来还是有不少讲究的。

要购买新鲜、健康、经检疫合格的动物肝脏。健康的动物肝脏呈有光泽的红褐色,表面光滑,质地柔软。病死的动物或是死因不明的动物肝脏坚决不能食用。

认真清洗,有助于减少残留的有害物质。最好先用流水冲洗干净,再用清水浸泡30分钟左右,泡完再冲洗一下。

炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,肝脏稍微一翻炒就起锅,里面还泛着血丝,这样是不可取的,需要彻底做熟才能保证食品安全。

据大河健康报

孩子年龄小 散瞳会不会伤害眼睛

矫正视力差或视力波动,检影结果不稳定或检影结果和主觉验光结果差异明显,内斜或内隐斜明显者,视疲劳症状与屈光不正情况不相符合,高度远视或者高度散光。

●常用散瞳药有哪些?

确定需要进行散瞳验光后,医生会根据年龄及眼病情况为孩子选择适合的散瞳方式。

0.5%复方托吡卡胺:短效睫状肌麻痹剂,俗称“快速散瞳”。每5至10分钟点药1次,每次1滴,共4次。末次滴眼20分钟后检查。瞳孔和调节功能一般6至8小时之后恢复正常。

1%环喷托酯:与托吡卡胺相似,属于短效睫状肌麻痹剂。每5分钟点药1次,每次1滴,共3次。末次滴眼30分钟后检查。瞳孔和调节功能一般24至36小时之后恢复正常。

1%阿托品:长效睫状肌麻痹剂,俗称“慢散”,每日3次,连用3天共9次后检查。瞳孔和调节功能一般3周之后恢复正常。

使用散瞳药时,每次滴眼后都应闭眼。同时,为减少全身吸收,滴药后应用手指压迫泪囊2至3分钟。一般8岁以下儿童睫状肌收缩引起的调节作用强,需要用强睫状

肌麻痹剂,如1%阿托品。

●散瞳验光后能否直接配眼镜?

散瞳后眼睛会对光线敏感,应避免强光刺激,户外活动时建议佩戴太阳镜。此外,散瞳后会出现视近模糊,应尽量避免近距离用眼。散瞳后人眼不是正常的视物状态,是无调节参与、无调节张力下的真实屈光度,是检测儿童屈光状态变化的重要指标,但不可用该处方直接配镜。

人眼正常的视物状态是没有睫状肌麻

痹效果的,所以需要待瞳孔和调节功能恢复正常后,参考散瞳验光结果做一次复查验光。配镜处方是在复查验光的基础上,结合视功能及用眼需求综合给出的。

通过以上的介绍,相信大家已经对散瞳验光的目的和作用有了一些认识。对于孩子来说,散瞳是不会伤害到眼睛的,散瞳验光是获得眼球真实屈光状态的有效方法,医生会根据眼部的具体情况为孩子选择适当的散瞳药物。

拔火罐怎么用 有讲究

拔火罐是中医传统技术。拔火罐的调节作用是建立在负压和温热作用的基础上。很多人都特别喜欢拔火罐,不管什么病都想拔个火罐。其实,拔火罐很有讲究。

拔火罐比较耗气,体质过于虚弱者在拔罐后有可能更虚弱。年老且患有心脏病者拔罐更应慎重。拔罐时皮肤在负压下收紧,对全身是一种疼痛刺激,这类患者在这种刺激下可能会使心脏病发作。

拔火罐后不宜马上洗澡。很多人喜欢在拔火罐后洗个澡,认为这样很舒服。其实,拔罐后,皮肤局部有瘀血,皮肤毛孔正处于张开状态,特别是洗冷水澡很容易导致身体受寒。正确的洗澡时间是在拔罐后的1-2小时,并且洗澡水的温度要稍高一些。

不是哪里不舒服就拔哪里。胸口的心尖冲动处不宜拔罐。局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部,否则极易造成流产。

留罐的时间不一定越长越好。火罐拔的时间过长,就可能出现水疱,这样不但伤害到了皮肤,还可能会引起皮肤感染。一般情况下,临幊上需要皮肤局部起泡时,一般会留20至30分钟,但在正常情况下,一般以留罐10至15分钟为宜。如留罐时间过长导致皮肤起水疱,小的不需处理,任其自然吸收。对于大的水疱,医生一般会用针灸针刺破,使疱内液体流出,涂以烫伤膏,覆盖消毒敷料,防止感染。

同一个位置不能反复拔。反复拔会对皮肤造成损坏,比如红肿、破损,甚至造成感染,得不偿失。

拔火罐适合腰背颈肩腰腿痛、风寒湿痹、软组织扭伤、哮喘、咳嗽、伤风感冒及四肢疼痛麻木、功能障碍等病证,此外还可用于防病保健、解除疲劳。拔火罐的治疗范围广,但要说拔火罐包治百病,肯定是夸大了疗效。对于疼痛类疾病,使用火罐前应首先弄清楚引发疼痛的病因。如果疼痛是由于慢性病或肌肉紧张引起的,如腰肌劳损引起,这种情况下拔火罐也无济于事。



血管里的斑块 能溶解吗

血管斑块的形成主要与两个因素有关:一是血液中大量的脂质成分,二是血管内皮损伤。人刚出生的时候,血管是溜光的,既干净又有弹性。在成长的过程中,如果进食大量高糖高脂的食物,导致营养过剩,越来越多的胆固醇沉积在血管内壁,就像下水道里的水管一样,用得时间久了会挂上许多污垢。

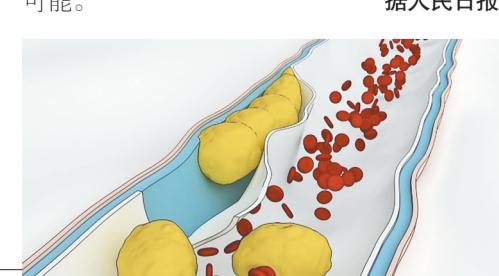
一些不良生活习惯如不运动、熬夜、酗酒、抽烟等,以及高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病,会导致血管内皮损伤,让更多的脂质物质得以附着,加快了动脉粥样硬化的进展。这些牢牢吸附的“垃圾”就是斑块,阻碍着原本畅通的血流。

动脉粥样硬化是一个长期、复杂、渐进的过程,时间跨度特别大,影响因素也很多。所以,斑块基本跟自身的血管融为一体,如同长在了上面。

那么,斑块能溶解掉或者吸出来吗?答案是不能。一方面,斑块的成分主要是一些脂类和纤维,这些物质在血液中也很常见。如果一种药能把斑块溶解掉,势必会对正常的血管组织产生损伤;另一方面,斑块既然是长在了血管内壁,那就跟正常的组织融为一体了,若强行吸拉切除,由于血管迂曲萦绕,很容易引起血管穿孔,造成更大伤害。

有人问,既然用药不能直接溶解斑块,为什么还要吃药呢?这是因为斑块一旦形成就很难自动消失,还会越长越大。当斑块比较小也没有症状时,积极改善生活习惯就可以了。而对于斑块,狭窄较明显的患者,就需要通过吃药来稳定斑块。还有一些患者血管狭窄已经超过75%,并已引起相应器官供血不足,即使吃药也无法缓解,就应当考虑支架治疗。支架虽然不能将斑块取出,但是可以“重新分布”斑块,畅通原来堵塞严重的位置。

斑块有软硬之分。相对来说,软斑威胁更大,因为它更容易破溃后引发形成血栓,导致严重的中风。所以,要养成良好的生活习惯,不暴饮暴食,积极锻炼身体,降低斑块形成的可能。



据人民日报



肌麻痹剂,如1%阿托品。

●散瞳验光后能否直接配眼镜?

散瞳后眼睛会对光线敏感,应避免强光刺激,户外活动时建议佩戴太阳镜。此外,散瞳后会出现视近模糊,应尽量避免近距离用眼。散瞳后人眼不是正常的视物状态,是无调节参与、无调节张力下的真实屈光度,是检测儿童屈光状态变化的重要指标,但不可用该处方直接配镜。

人眼正常的视物状态是没有睫状肌麻

痹效果的,所以需要待瞳孔和调节功能恢复正常后,参考散瞳验光结果做一次复查验光。配镜处方是在复查验光的基础上,结合视功能及用眼需求综合给出的。

通过以上的介绍,相信大家已经对散瞳验光的目的和作用有了一些认识。对于孩子来说,散瞳是不会伤害到眼睛的,散瞳验光是获得眼球真实屈光状态的有效方法,医生会根据眼部的具体情况为孩子选择适当的散瞳药物。

据光明网

“学校查体说孩子边缘视力,能否不散瞳,简单查查?”

“孩子年龄小,散瞳会不会伤害眼睛?”

“孩子用快速散瞳好,还是用慢速散瞳好?”

当家长带着孩子前往医院进行屈光检查时,眼科医生都会建议散瞳验光。您是否也会有上述这些担心?孩子年龄尚小,到底有没有必要做散瞳?今天,我们就一起来聊孩子散瞳验光那点事儿。

●为什么要散瞳验光?

散瞳验光的目的并不是为了散大瞳孔,而是通过药物使眼内睫状肌充分麻痹,消除睫状肌收缩引起的调节作用。所以,为获得准确的屈光度,儿童屈光不正患者需要充分麻痹睫状肌后再进行验光检查,也就是我们平时说的散瞳验光。

年龄越小的儿童调节力越强。验光的过程中,如果调节紧张或调节痉挛时,睫状肌不能完全放松而造成额外的调节会对验光形成干扰。

●哪些情况孩子需要散瞳验光?

12岁以下的儿童都应该做散瞳验光。除此之外,以下情况也需要采用散瞳验光:

