

寒露时节至 膏方调理正当时



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、棉拖鞋以外,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,要尽量避免晨起的雾气,避免诱发呼吸道疾病。

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,肺呼吸的日蒸发水分在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、阳的亏虚情况,同时结合致病因素,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、亏虚调理等作用。

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了。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。

“直肠癌的症状和痔疮的十分相似,比如早期出血症状,直肠癌早期的出血量很少,血呈鲜红色,和痔疮的症状非常相近,这就很容易造成误诊。”关于痔疮与直肠癌,消化内科医生蔡启茂介绍,“直肠癌是一种恶性肿瘤,一旦误诊,很容易耽误治疗,给患者带来很大的损失和遗憾。而直肠癌早期最容易被误诊为痢疾、痔疮及肠炎。”

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,直肠癌患病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,直肠癌常用的筛检方法有肛门指诊、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 and 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 于艳艳 全媒体记者 柳青

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反而更虚弱。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疾病发作。

拔火罐后不宜马上洗澡。很多人喜欢在拔完火罐后洗个澡,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,就可能出现水泡,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,临床上需要皮肤局部起疱时,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泡,小的不需处理,任其自然吸收。对于大的水泡,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。

据人民网



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,就像下水道的里水管一样,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、高血脂症、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。

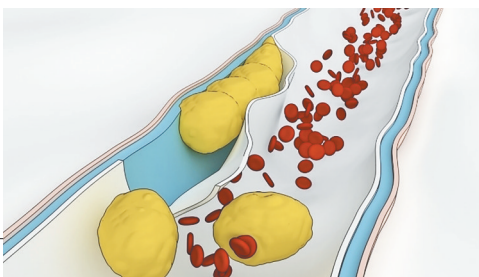
动脉粥样硬化是一个长期、复杂、渐进的过程,时间跨度特别大,影响因素也很多。所以,斑块基本跟自身的血管融为一体,如同长在了上面。

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 very 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



本版图片均来自网络(署名除外)

说起吃动物肝脏,可以说有人爱来有人怕。爱它的人被其营养价值征服,将其视为“补血明目”好食材;怕它的人则担心肝脏是动物的主要解毒器官,含有很多毒素,吃了对健康不利。那么,动物肝脏到底该不该吃呢?

肝脏是“营养小宝库”

肝脏中储存了很多营养物质,是个名副其实的“营养小宝库”。具体有些什么呢?动物肝脏富含优质蛋白质,以猪肝为例,每百克含蛋白质19.3克。

肝脏含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克铁,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃点猪肝,有助于预防或改

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B₁₂,每百克猪肝中含2.08毫克。维生素B₁₂参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

摄入限量,但患有高胆固醇血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。

适量食用肝脏利大于弊

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

“学校体检说孩子边缘视力,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,我们就一起来聊聊孩子散瞳验光那点事儿。

●为什么要做散瞳验光?

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:

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部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20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,散瞳后会出現视近模糊,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,医生会根据眼部具体情况为孩子选择适当的散瞳药物。

据光明网