

焦作中医大讲堂

焦作市民间名中医、焦作解放普济中医门诊部主任贺新贵教你辨别虚火和实火

上火有虚实 分清好对症

【专家支招】

贺新贵:大家好,我是贺新贵。在临床工作中,有相当一部分患者,吃一点辛辣偏热性的食物或吃一些阿胶、山药等补品,就会出现牙痛、咽喉疼痛、口腔溃疡等上火症状。同时,这些人又特别怕吃凉的食物,胃肠寒,大便不成形,还有的手脚冰凉,腰腿困重,气虚乏力。舌脉表现为舌淡胖,脉沉弱。这种身体状态是因为脾肾阳虚而形成的上焦阳气不能向下收藏所致,这是虚火的一种表现,是阳虚所现的阳浮。

治疗上,如果用清热药会使脾肾虚寒得更厉害,如果直接用温补的药,又容易导致上火的问题更严重,所以既要清上又要温下,需要引火归元。最常用的药物就是交泰丸,除了用它之外,平时在没有上火症状的情况下,如果是脾阳虚为主,可以用附子理中丸;如果是肾阳虚为主,可以用桂附地黄丸或者是金

匮肾气丸。

最后送给大家四句话:少吃生冷食物,多晒太阳,多运动,睡前热水泡脚,这样能除湿祛火,对身体很有益处。

【主播结语】

主播:本期节目中,中医专家贺新贵为大家讲解了虚火和实火的症状表现,我们只有辨别清楚才能有效去火,科学养生。更多节目详情,欢迎大家关注焦作日报全媒体平台,我们下期节目再见。



想了解详情 扫码看视频



焦作市民间名中医、焦作解放普济中医门诊部主任贺新贵(右)在为主播讲解肚脐贴配方。 本报记者 贾蓝 摄

- 出品团队: 总策划:王爱军 总执行:吕正军 脚本执笔:韩笑 摄影:贾蓝 技术:刘佳 赵银岷 刘鸣捷 剧务:王雪静 采访话题线索征集:(0391) 8797395 链接:登录焦作网 www.jzrb.com 进入网络直播收看本期节目,同时关注焦作日报全媒体矩阵。 总统筹:王静锋 执行:曾琳琳 录制:陈天昊 马雅宁 石媛媛 海报设计:杨铭

焦作市民间名中医、焦作解放普济中医门诊部主任贺新贵。本报记者 贾蓝 摄

焦作市民间名中医贺新贵简介

焦作市民间名中医,焦作解放普济中医门诊部主任,中医执业医师。勤求古训,专攻术业,擅长治疗内科杂病及亚健康调理,特别是针对现代人的体质状况,因病而异,一人一方配制的肚脐贴,见效快,安全简便,深得患者认可。



网友有话说

快乐是老年人的幸福密码

本报记者 朱颖江

随着生活质量和医疗水平的提升,我国的长寿老人越来越多。公园、菜市场及其他公共场所,精神矍铄的老人比比皆是。近日,在北京举行的第三届中国人口与发展论坛发布了《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》(以下简称《调查》),80岁及以上老人在调查对象中占比

超七成。与此同时,有关老人养老和生活的话题也成了众多网友热议的焦点。网友普遍认为,老人最幸福的状态包括这些内容:一是自己身体好,生活质量高。二是儿孙孝顺,常伴左右。三是精神生活快乐,物质生活富足。关于老年人养老的问题,《调查》显示,居家养老仍是大多数老人的首选。在参与调查的老年人群体中,住养老机构的占

2.9%,与儿女同住的占41.8%,独居和仅与配偶居住的这两种情况加起来一共占比为45%。社会服务和养老机构提供的照料服务约占5.32%,保姆提供的照料约为5.44%。80岁之前,提供照料的主体是配偶;80岁之后,照料比重快速升高。从调查数据中可以看到,现在越来越多的老人愿意接受养老院、医养中心养老。网友“梅美玉”说,老话说

“家有一老如有一宝”,照顾老人生活的子女无形中会成为孩子学习的榜样。和谐有爱的家庭氛围不仅会让老人生活快乐,还有利于孩子的成长。网友“南方”说,养儿防老是祖辈留下的老传统,也是被大家认可的方式。但随着社会的发展,养老发生了变化。目前法律规定儿女同样有赡养老人的义务。老人晚年不仅可以跟着儿子生活,也可以跟女儿生活。同

时,还可以选择去养老院,或和志同道合的朋友一起养老。养老模式的多元化从另一个方面反映出社会的进步,以及老人与日俱增的幸福感。网友“时间”说,我国已经进入老龄化,为了让老年人群体“老有所养,老有所依,老有所乐”,国家为解决养老问题制定了一系列措施,地方政府严格落实政策,现在的老人以及未来的我们才能更好地享受余生。网友“柯玲玲”认为,目前居家养老仍是我国主流养老方式,家庭成员也更加重视家中老人的情感,居家养老是弘扬优秀家风文化的重要途径。虽然每个家庭的情况不同,但老人晚年生活快乐才能算真正的幸福。



焦作网手机版 焦作网微信公众号 焦作网官方微博

网友为财产申报新规点赞

本报记者 朱颖江

“夫妻双方离婚,一方故意隐瞒财产,根据新的法律规定将会面临严格处罚。”近日,修武县人民法院借助夫妻共同财产申报令,在判决一起离婚官司时,为女方争取到更多的利益。该消息经过本网报道引起网友热议。网友对新的法律规定给予高度评价,大家一致认为,在夫妻离婚案件中该规定保护了弱者的权益。

据介绍,新修订的《中华人民共和国妇女权益保障法》于2023年1月1日起施行,该法第67条规定:“离婚诉讼期间,夫妻一方申请查询登记在对方名下财产状况且因客观原因不能自行收集的,人民法院应当进行调查取证,有关部门和单位应当予以协助。离婚诉讼期间,夫妻一方均有向人民法院申报全部夫妻共同财产的义务。一方隐藏、转移、变卖、损毁、挥霍夫妻共同财产,或者伪造夫妻共同债务企图侵占另一方财产的,在离婚分割夫妻共同财产时,对该方可以少分或者不分财产。”这一项规定意味着夫妻共同财产申报已经成为离婚案件纠纷的重要组成部分。

新修订的法律实施后,全国各地法院陆续发出类似的夫妻共同财产申报令。网友“时空”说,新规定突破了夫妻共同财产难以查明的困境。身边有一朋友在离婚时,因摸不清对方的财产情况,只能对名义上的共同财产进行分割,离婚后才发现被骗,但为时已晚。夫妻共同财产申报制度实施后,可以更好地保护离婚双方当事人各自应该得到的权益。

网友“海蓝”说,夫妻离婚闹到法院时,双方感情已经破裂,各自也会想尽办法维护自己的权益。以往,经济收入好的一方有意隐瞒收入,另一方也没有办法查询。夫妻共同财产申报新规明确了申报夫妻共同财产属于离婚案件当事人的法定义务,以及不如实申报的法律后果,有助于促使当事人主动申报、诚信诉讼,解决离婚诉讼中存在的难以查明夫妻共同财产的现实困境,便于法院高效公正查当事人的财产状况,同时也节约了司法资源。

网友“一周乐事”说,新修订的法律明确规定“一方隐藏、转移、变卖、损毁、挥霍夫妻共同财产,或者伪造夫妻共同债务企图侵占另一方财产的,在离婚分割夫妻共同财产时,对该方可以少分或者不分财产。”对离婚双方敲响警钟,违规的一方会被追究法律责任,少分或者不分财产,真心为这项规定叫好。

公益宣传



明礼是福

富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善