

苦百汤足浴治足癣

足癣是侵犯表皮、毛发和趾甲的浅部真菌病,是一种传染性的皮肤病。若天气炎热,雨水增多,高温加潮湿环境可促进病菌滋生,冒雨趟水可加剧或诱发真菌感染引起足癣。患者冒雨趟水,外感湿邪,湿郁化热,真菌滋生,故发是病。苦百汤组方中苦参、百部、黄柏清热利湿,杀虫止痒;水杨酸、樟脑、陈醋杀菌止痒。药理研究表明,这些药物均有抑制真菌,止痒止痛等功能,配合陈醋药浴,药物直达病所,发挥作用,故可有效治疗足癣。

足癣南方较多见,它比手癣的发病率高10倍,约占癣病的50%~60%,部分患者是先患足癣再感染到手部和其他部位。足癣患病率高的原因主要有以下几点:一是足趾部皮肤没有皮脂腺,缺乏能抑制霉菌的脂肪酸;二是足趾部皮肤汗腺较丰富,出汗较多,形成有利于霉菌生长的潮湿环境;三是足趾部皮肤角质层较厚,角质层中的角质蛋白为霉菌生长的营养物。此外,由于穿着鞋袜,局部环境闷热,脚汗难于透发而潮湿,从而更有利于霉菌的生长繁殖。根据本病的临床表现,一般分为以下三型:

水疱型:多发生于足弓及趾的两侧,为成群或分散的小水疱,破溃或吸收后有少量鳞屑,随着水疱的增多,可以相互融合成半环状或不规则之脱屑性斑片。反复发作可致皮肤粗糙。入冬以后症状缓解,少数可发生皮肤皲裂,如持续感染则水疱可变成脓疮,疼痛灼热或伴全身症状。

脱屑型:多发生于趾间、足根两侧及足底,表现为角化过度、干燥、脱屑、皲裂等,常由水疱型发展而来。

糜烂型:发生于趾缝间,尤以第三、第四趾间较多见,表皮浸渍发白,有渗液,如将表皮除去后,露出红色创面,伴有剧烈疼痛,并有特殊臭味。

上述三型,可以互相转化,也可以同时存在,不过一个时期常以一型的表现为主。此外,糜烂型和水疱型易继发感染而引起淋巴管炎、淋巴管炎或丹毒而出现全身症状。

预防足癣,保持足部清洁干燥是关键。冒雨涉水后,应及时用清水冲洗局部皮肤并擦干,再用毛巾或是纸巾将足部尤其是趾缝擦干,以保持清洁干燥。夏季洗澡时,可用适量十滴水滴在洗澡液里,起到杀菌、清

洁的作用。雨天穿过的鞋,尤其是皮凉鞋、旅游鞋和鞋底漏水的鞋,第二天不宜再穿,可用电吹风热档吹干,或放到太阳下晒晒再穿。一旦出现皮肤红疹、小水疱、瘙痒剧烈等症状时,应及时到医院皮肤科就诊,在医师或药师指导下用药,千万不要自行用药,更不能热水烫洗,以免瘙痒加重,造成皮肤破溃后引起更大面积的感染。

足癣是一种慢性感染性疾病,真菌寄生在角质层中生长繁殖,需长期用药才能彻底去除,不要盲目跟风,自选药物治疗。足癣症状缓解后,仍需坚持用药,皮肤的新陈代谢周期约28天左右,因而用药时间一定要坚持四周以上。有条件者可进行真菌检查及培养,连续三周,三次检查阴性才算彻底治愈。平时要注意清洁,保持皮肤干燥,保持足部清洁,每天勤换袜子。洗脚盆及擦脚毛巾应分别使用,以免传染他人。

此外,一些抗霉菌西药可引起胃肠道反应,甚至肝功能异常,转氨酶升高,而中成药外治对足癣有较好效果,也无副作用,对肝肾功能也无影响,可选用中成药足光粉治疗。

足光粉,又名复方苦参

水杨酸散,方由苦参、水杨酸、苯甲酸、硼酸组成。有清热燥湿、杀虫敛汗、抑制霉菌生长之功,用于各型手足癣的治疗。药粉40克加沸水1000~1500毫升,或药粉20克加沸水500~750毫升,搅拌,溶解,待温,浸泡患处20~30分钟,每日1次,至愈为止。

治案:患者李某,男,30岁。因双足趾间水疱、糜烂、瘙痒一年,加剧3天来诊。患者既往有足癣史,3天前因冒雨趟水后发现双足趾间水疱、瘙痒等加剧,曾用碘伏等外涂,瘙痒依旧,检查局部可见抓痕,双足趾间散在粟粒至米粒大小水疱,部分破溃形成糜烂面,表面潮红、湿润。舌红,苔相当薄黄,脉濡。血常规检查正常,真菌镜检阳性。诊断足癣。乃湿蕴化热,湿热下注所为。治宜清热利湿,祛风止痒。方用苦百汤足浴:苦参、百部、黄柏各50克,水杨酸45克,樟脑10克。上药择净,研细,分装于塑料袋中,每袋60克。使用时取1袋,加入陈醋600毫升加热溶化,候温足浴,每次15~30分钟,每日2次。用药5天,水疱、瘙痒感消失,局部皮肤恢复正常。

(胡献国)



秋冬季节(尤其在深秋之后),气候干燥多风又寒冷,体表血管和肌肉处在收缩状态,引起肌肤细胞发生惰性作用,致使新陈代谢往往不能适应这种环境,从而造成肤色黯淡,出现粗糙干裂,以及毛发脱落等。因此,在秋冬季要特别重视滋养容颜,保持青春活力。平时注意日常护肤护发外,下面介绍几则有助于保健美容的食疗方,有兴趣的朋友,尤其是爱美的女性不妨一试:

燕窝杏仁羹 燕窝3克,甜杏仁5克,冰糖少许。燕窝、甜杏仁、冰糖加水适量,一起煮至粥状即可。功能保气延年,健体美发,润泽皮肤,补血养颜。

银耳鸽蛋汤 银耳15克,鸽蛋2枚,冰糖少许。先将银耳水发后炖黏稠,再打入鸽蛋和冰糖,文火炖透即成。功能滋阴补肾,养血益气,美容防老。

大枣粳米粥 大枣10枚,粳米50克。加水适量,文火煮粥,煮至粥烂枣熟即可。功能养脾胃,化精气,悦颜色。常吃使人面肌红润,神采焕发。

红枣香菇粥 红枣50克,水发香菇100克,粳米100克。香菇切碎,与红枣、粳米同煮为粥后,加入葱姜末、猪油、盐、味精、胡椒粉调味即可。功能补脾益气,养血安神,美容养颜。一般人都可食用。

枣蜜生仁汤 红枣100克,花生仁100克,蜂蜜200克。先把红枣、花生仁用文火煮至熟透,再加蜂蜜调和即成。功能补气益血,滋养皮肤,使面色红润。尤宜因气血不足引起面色苍白者服用。

栗鸭白菜羹 生栗子200克,鸭汤适量,白菜200克。栗子去壳切成两半,放入鸭汤中煨透,再加入白菜(切条)及盐、味精少许,白菜熟后勾芡即可。功能滋阴补虚,健脾补肾,清热润燥。尤宜因肾气不足、阴液亏损引起的面容黑黯者食用。

海参竹笋汤 水发海参200克,鲜笋(或水发笋)100克,瘦肉少许。海参切长条,竹笋切片,瘦肉切丝,一起煨熟,加盐、油、糖、酒,勾芡后即可。功能滋阴养血,利肠清热,可使皮肤细腻光滑。尤宜因阴血不足而致面容粗糙者服用。

什锦山马泥 鲜山药250克,马铃薯250克,核桃仁、红枣、山楂、青梅少许,蜂蜜适量。先将山药和马铃薯煮熟,去皮、压泥,再挤压成团饼状,上置核桃仁、红枣、山楂、青梅等果料,放锅中蒸约10分钟后,浇上蜂蜜即成。功能健脾益肾,润燥健脑,补气养血。尤宜因脾胃两虚导致脸上多皱纹者食用。(陈日益)

痔疮病患者饮食调理

痔疮的发生,主要是由于直肠下静脉内压力增高,回流不畅,血液淤积而引起的。中医认为,此病系饮食不节,过食厚味、生冷、辛辣,而致肠胃损伤;或因怀孕、慢性腹泻、便秘以及久坐所致。治疗上应注意采取食疗调理,效果比较好。

对治疗痔疮有益的食物

海参:性微寒,味甘咸。具补胃益精、养血润燥、除湿利尿等功效。主治精血亏损、虚弱劳伤、痔疮出血。

龟肉:性温,味甘、酸。具滋阴、解毒、止血等功效。主治痔瘕出血、血痢、脱肛。

马蹄:性微寒,味甘。具清热解渴、化痰消积的功效。主治大便燥结、痔疮出血。

黄鳝:性温,味甘。具补脾益气、除湿、理血之功效。主治大便干燥、血气不调。

猪大肠:性微寒,味甘。具有补中焦虚之功。主治内痔、脱肛。

黑木耳:性平,味甘。具安神润燥、活血祛瘀之功效。主治痔疮出血、血痢便血、便秘。

马齿苋:性寒滑,味甘酸。具泻热解毒、散血消肿、除湿止痛之功效。主治痔瘕肿痛、痔疮出血。

适合于痔疮的食疗方

绿豆薏米粥:绿豆30克,薏苡仁50克。水浸泡洗净,加水共煮粥,经常食用或早晚食用均可。

阿胶糯米粥:阿胶30克,糯米100克,红糖50克。将糯米煮粥,粥将熟时加入捣碎的阿胶及红糖,边煮边搅匀,每日1次,连食4~5天。

木耳柿饼汤:黑木耳6克,柿饼50克,红糖50克。共煮汤食用,每日1剂,连服6天。(马龙)

神经性皮炎三法调理

神经性皮炎患者可能有性格急躁易怒表现,常常容易紧张,说话语速较快,情绪波动较大,学习、工作、生活压力大,思虑过多。还有就是喜欢熬夜,睡眠质量差,失眠或眠浅易醒。那么,患了神经性皮炎如何调理?主要有以下三个方面。

止痒:避免搔抓,可适当使用镇静、止痒类药物,但需要注意的是,此类药物使用后大多会使人犯困。此外,也可以适当、适量地选用激素药膏外涂患处,但面部

及会阴等皮肤较薄的地方则要权衡利弊,以免出现不良反应。

生活调摄:“治病必求起因”,作为一种与神经调节、精神心理状况关系密切的瘙痒性皮肤病,除了药物治疗外,日常生活中的调摄和心理疏导十分必要。保证夜间睡眠时间,确保睡眠质量、充足、规律的睡眠是病情改善的重要保障。

药物治疗:可以根据病情遣方用药,临床上常用梅花针辅助治疗,疗效也不错。(古月)

产后忧郁之食疗调养

常听说妇女生产后,容易得产后忧郁症,主要原因在于生活会遭遇许多改变,像体内荷尔蒙降低、身体虚弱,又面临睡眠、生活习惯、人生角色与夫妻关系等变化,因而产生压力,若得不到缓解,就可能积郁成病。

产后的妇女,若无法调适身心,就可能出现忧虑、焦躁不安、生气或哭泣等不稳定的情绪。中医认为,产后忧郁症属“郁症”的范畴。由于妇女在分娩过程中,经历了耗气力、产伤及出血,导致产后呈现气血双亏、瘀血内阻的虚弱状态,正是郁症好发的体质。

中医解释,女子以肝为先天,女性生理与肝有着密切的联系,肝的特性喜欢柔和舒畅。若平时个性紧张、多愁善感,一旦遭逢压力,容易使肝的气机郁滞,引起忧郁;若是平时思虑太过,烦恼太多,则容易使心神失养,导致产后忧郁。因此,治疗产后忧郁,主要是调养虚弱体质,常以活血化痰、调补气血、健脾补肾等法调理。

茶饮加百合助眠

有鉴于此,如果在坐月子时就调好体质,能降低产后忧郁发生的几率;若已经产后忧郁,在药食同源的基础上,不妨尝试食疗,帮助自己走出产后的忧郁心情。

对于情绪不稳定,常发脾气,或容易紧张无法放松的年轻妈妈,可以冲一壶玫瑰花茶。玫瑰花6克,红枣3~5枚。沸水冲泡,焖10分钟即可。不仅能舒肝解郁,还能养颜美容。

要是产后感到情绪低落,经常哭泣,精神不佳,服用“甘麦大枣汤”较适宜。小麦60克,甘草10克,红枣10枚。上药水煎当茶饮。能益气养心、滋润肺腑;若睡眠不佳,还可在茶饮中,加入百合、夜交藤、合欢皮各10克,安神助眠。

家人适时帮忙照顾宝宝

产后另一个压力源,也可能是哺乳不顺。中医可用

补养气血的药膳以增加乳汁,并且通畅乳腺并放松心情,协助妈妈们克服喂奶初期的困难,增加自信与亲子交流。

产后忧郁一般好发在产后1~2周,在怀孕过程中也可能发生。大部分轻度产后沮丧,透过亲友心理支持和调适,可在2周内改善;至于较严重无法自行解决的产后忧郁,就需透过各相关领域的医家予以协助。

另外,家人适时帮忙照顾宝宝及分摊家务,对产后心情的放松也相当有帮助。尤其是年轻爸爸主动陪伴宝宝的体贴行动,不仅促进夫妻感情,也增加亲子间的互动,无形中更能化解产后忧郁的危机。

(王小梅)