

高血压患者“过冬指南”

防寒保暖: 研究显示,寒冷季节,在-5℃的环境中暴露5分钟,即可使血压升高约10毫米汞柱,但足够的御寒衣物可以减小血压升高的幅度。建议高血压患者在冬季要注意防寒保暖,根据温度增减衣物,尽量减少不必要的外出。喜欢晨练的患者尽量在太阳出来后锻炼身体,相对比较合适。此外,身体各部位感受寒冷的灵敏程度也不同。其中面部最敏感,四肢最不敏感。所以冬季外出时不仅要保证身体温暖,还要保护头面部鼻免于寒冷刺激,这样可以使血压升高幅度降低,返回温暖环境后血压降至正常的速度也会加快。

定期检测血压: 相对于诊室血压测量,家庭血压监测是一种高重复性和可靠的预测心血管合并症的有用工具。家庭血压监测可更准确、全面反映一个人

日常生活状态下的血压水平,也有助于发现血压的季节性变化。

建议每日早、晚测量血压,每次测量应在坐位休息5分钟后测量3次,间隔1分钟,记录并取多次测量平均值为当次血压值。通常,早上血压测量应于起床后1小时内、服用降压药前、餐前和剧烈活动前进行。晚间血压测量于晚饭后、睡觉前进行。不论早晚,测量血压前均应注意排空膀胱,并记录起床、睡觉、三餐及服药时间。

遵医嘱科学调整用药: 冬季血压容易波动,高血压患者要遵医嘱服用降压药物,并做好家庭血压监测,当血压降至正常后不能马上停药,应减到最小有效量并长期维持。

对于短暂性的血压波动,可暂时不处理,进行临床观察并监测血压。对于收缩压小于110毫

米汞柱的患者,应根据是否为季节性因素引起,考虑是否减少降压药物的用量。在减少降压药物用量的时候,应该确保全天的血压控制平稳良好。减量的同时应该充分考虑患者的整体健康情况,可根据合并症及适应证,从力度最弱的药物着手开始逐步调整治疗。降压药减量应根据患者个体差异进行差异性调整,需要临床医师的经验性把控,切勿自行更换药物或增加药量。

保持良好的生活习惯: 冬季是心脑血管疾病高发季节,尤其是高危人群,需要格外小心。日常生活中要做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,还要定期进行健康体检,避免血压季节性变化诱发心脑血管意外。

(李林)

脾胃对人体的重要性

众所周知,民以食为天,没有饮食源源不断地输入人体,人的生命不可能得到维持,而食物要真正成为生命的原动力,必须经过消化吸收的过程。中医认为,脾胃在饮食消化吸收过程中起着关键的作用。脾胃对保持身体健康的重要性可从以下三句话体现:

1.《素问》:“仓廩之官,五味出焉”

《素问·灵兰秘典论》中将脾胃比作仓廩,是因为脾胃受纳食物并输出精微营养物质以供全身

之用,可见脾胃在人体占有极其重要的地位。中医认为,脾胃是水谷之海,是气血生化之源,为后天之本。健全脾胃,保养正气,方为养生保健之大法。

2.《金匱要略》:“四季脾旺不受邪”

健脾胃,扶正气,能抗御清除外邪,同时也可调节和维持机体阴阳平衡以清除内邪,这与免疫系统具有防御、自稳、监视三大功能是一致的。免疫功能降低和紊乱是引起衰老和导致疾病的重要原因。中医通过健脾便可扶正,

增强机体抵御外邪的能力。现代研究发现,具有健脾功能的中药如人参、黄芪、党参、茯苓、白术、大枣等,都有加强人体T细胞免疫功能的作用,对防病、防衰确有积极意义。

3.《脾胃论》:“内伤脾胃,百病由生”

饮食要有节度,过分的肥甘厚味,或过饥过饱、食无定时,都会伤及脾胃。脾胃一伤,气血生化之源匮乏,则诸病丛生。所以说,脾胃为健康之根。

(李平)

壮医健康中国行

头痛是痧病的一种常见表现。痧,又名发痧、痧气、痧麻等。患病后表现为头晕眼花、发热头痛、胸脘满闷,或上吐、下泻、腹痛如绞、大汗淋漓、唇甲青紫、胸部或背部常透发斑点等。如果痧病治疗不当,容易变生其他疾病,故民间壮医有“万病从痧起”之说。

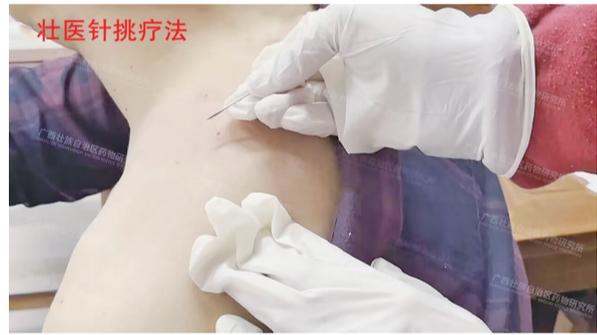
为了应对痧病,数千年来,民间壮医研究出了治疗方法,挑痧(针挑)疗法便是其中的一种。壮医针挑疗法历史源远流长,早在一千多年前的宋代,便有文献记载。如果有患者反复头痛,不妨试试挑痧(针挑)治疗。

具体操作方法:以左手食指和拇指将治疗部位的皮肤捏起,右手持针刺至捏起皮肤深层,然后将针尖向皮肤外挑出细丝样组织,用刀片将细丝割断,每次挑切5~7条即可,挑毕在挑切部位敷上少许火柴头(研粉),或以碘酒消毒,纱布外敷。

一般步骤为,天部(头颈颈部)挑刺,一般从印堂开始,头痛加挑双侧太阳穴,后头痛挑颈部两侧各痧痕点,头晕而重者加挑太阳、印堂、百会穴。

壮医针挑疗法治疗头痛临床效果较好,且方便基层医护人员操作。故广西药研所在“壮医健康中国行”活动中,公益开展“壮医针挑疗法”系列课程,由壮医传承研究院院长梁绍波及研究员叶丽锦亲自传授,让壮医针挑疗法走入更多地方诊所,惠及千万家。

(蒙苗)



「易感儿」的中医对策

天气转冷,不少儿童容易出现反复感冒的情况,这类孩子中医称为“易感儿”。在中医看来,孩子之所以反复感冒,除了和季节气候的变化有关,也和小儿正气的强弱有关。中医有一些比较好的对策,可以改善孩子反复感冒的情况。

首先是药物治疗。针对不同类型的感冒,中医有一些不错的药物,可以在医生指导下给孩子使用。(1)肺脾气虚型,可用玉屏风散、健脾益气合剂等。这类孩子的症状是反复感冒,多汗,少气懒言,食欲差,食量小。治法上主要侧重健脾补肺。(2)气阴两虚型,可用养阴益气合剂、槐杞黄颗粒等。这类孩子的症状是反复感冒,手足心热,盗汗,易疲劳,大便干,食欲差,舌质红,苔少或花剥。治法上主要侧重益气养阴。(3)肺胃实热型,可用连翘、黄芩、牛蒡子、薄荷、石膏、芦根等。这类孩子的症状是反复感冒,汗多而黏,咽微红,口臭,大便干,舌质红。治法上主要侧重清泻肺胃。

其次,如果发现孩子有感冒的苗头,也可以使用一些食疗小方来防治。但是,作为保健性质的食疗方,不可以替代药物。比如冬季最为常见的风吹受凉,风寒感冒,可以用葱白粥或苏姜汤。(1)葱白粥:大米50克,生姜3片,连须葱白3段,加水适量煮粥,趁热饮用。(2)苏姜汤:紫苏叶10克,生姜3片,稍稍煎煮,代茶饮服。

(杨军)

阿胶与什么搭配效果好

阿胶性平,味甘。入肺、肝、肾经。具有补血止血、滋阴润肺的功效。适用于面色萎黄、眩晕、心悸等血虚以及虚劳咯血、吐血、便血、尿血、崩漏等出血症。热病伤阴、虚烦不眠等症用阿胶效果也很好。阿胶与不同的药物搭配,能起到不同的治疗效果。

阿胶配白术: 阿胶长于补血止血;白术善于补气健脾。两药配伍,可增强补气健脾,补血止血的作用。适用于脾气虚便血或吐血等。

阿胶配牛蒡子: 阿胶甘平,

长于滋阴养血,润肺止咳;牛蒡子辛寒,善于疏散风热,宣肺止咳。两药配伍,可增强滋阴润肺、宣肺止咳的作用。适用于肺热阴虚、燥咳痰少等。

阿胶配白芍: 阿胶长于补血止血;白芍善于敛阴止血。两药配伍,可增强滋阴养血止血的作用。适用于阴虚血少所致的各种出血证。

阿胶配艾叶: 阿胶长于养血滋阴止血;艾叶善于温经安胎止血。两药配伍,可增强温经安胎,养血止血的作用。适用于崩漏、胎动不安、妊娠下血等。

阿胶配人参: 阿胶长于补血滋阴,润肺止血,为补血的要药;人参善于大补元气,益肺止咳,为补气的要药。两药配伍,可增强补血滋阴,益肺止咳,止血的作用。适用于肺气阴不足之咳嗽、咳血等。

阿胶配麦门冬: 阿胶长于润肺燥养阴且止血;麦门冬善于养阴润燥、止咳止血的作用。既适用于热病伤阴、虚羸少气、舌红少津等症,又可用于虚劳咳嗽、咳嗽不爽或痰中带血等。

(陈英)

黄芪有哪些使用方法

黄芪又称为王孙,始见于隋唐时代的高寿医药学家甄权的著作《药性论》。把黄芪称为王孙,可见其尊贵。黄芪旧作黄耆,耆,长寿也。

黄芪最擅长补气,全身之气皆能补益。清代医药学家黄宫绣在《本草求真》中将黄芪推崇为“补气诸药之最”。现在也有很多人爱用黄芪加上参须、枸杞、菊花、红枣等泡茶饮用,以达到提气提神的效果。据说中国新文化运

动代表人物之一的胡适先生,中年以后常感身体疲惫,力不从心,便常用黄芪泡水饮用,特别是在讲课之前,总要先喝几口黄芪水,才能精力倍增,讲起话来声如洪钟。

黄芪的使用方法包括以下几种:(1)煎服:取适量黄芪,放入砂锅中,加入适量的清水,煎煮十五分钟左右,即可取汁饮用。(2)煲汤:准备一只乌骨鸡和适量的黄芪、食盐、葱、生姜、料酒。将乌骨

鸡清洗干净后,切成大小适中的块状,冷水下锅,加入葱、生姜、料酒去腥,焯水后捞出。锅中重新倒水,放入乌骨鸡块和黄芪煲一个小时后,加入适量的食盐调味,即可盛出食用。(3)煮粥:准备适量的黄芪、黄米和山药。将山药去皮,切成小块备用。将黄米清洗干净,放入锅中,加入适量的黄芪,煮半小时后加入山药块,继续煮20分钟即可盛出食用。

(黄征)