



各科医生的自我健康管理秘诀

众所周知,大多数医生都存在工作时间长、工作强度大、精神压力大等问题。在这样的情况下,他们是如何守护自己健康的呢?

●神经内科医生:拒绝暴怒

秘笈:

1. 坚持每周游泳3~5次,每天一定量的快步走。有氧运动有利于保护血管内皮细胞,改善心肺功能,也容易让人平静,从而预防脑梗、心梗等心脑血管疾病的发生。

2. 管理好自己的身体。将导致心脑血管疾病的可控因素控制好,包括血压、血糖、血脂、体重、吸烟等。

雷区:

1. 暴怒。暴怒伤脑,情绪激动容易引起血管强烈收缩,诱发脑中风、脑出血。

2. 放任血压升高。血压升高会导致心脑血管疾病。即使是轻微的血压升高也不要忽视。

●眼科医生:减少蓝光损伤

秘笈:

1. 眼镜选择黄色或茶色镜片,可有效滤除蓝光,减少蓝光损伤,改善视觉对比度和清晰度。黄斑病变患者更应如此。

2. 适当控制进水量。防止含水量增多导致眼压升高。

雷区:

- 1. 烟酒、浓茶和咖啡。
- 2. 衣领过紧,长时间低头。

●胃肠肿瘤科医生:清淡饮食

秘笈:

1. 尽量选择天然食材。
2. 注重烹调方法。重口味的烹调易对肠胃形成刺激,应以清淡为主,同时需注意长时间煲煮会破坏青菜里的营养成分。

雷区:

1. 熬夜。
2. 酗酒。尤其是已经患有一些基础病的人,长期酗酒会导致病情加重甚至恶化。

●呼吸科医生:绝不吸烟

秘笈:

1. 每周至少休闲一次,游泳、打乒乓球或跑步,每次至少一个小时。
2. 晚餐少吃,保持好心情。

雷区:

1. 吸烟。吸烟是导致呼吸系统疾病的元凶之一,比如慢阻肺、肺部肿瘤等。

●胸外科医生:不吸烟,拒绝过烫食物

秘笈:

1. 不吸烟。烟是肺癌的高危因素。
2. 利用等电梯或乘电梯的时间闭眼、深呼吸,利用一切可以利用的零星时间休息。

雷区:

过烫的食物容易烫伤食管,引发炎症,长此以往,容易形成食管癌。

●心理科医生:保持心情舒畅

秘笈:

1. 心情不好时去跑步。因为跑步时体内会分泌一种物质——5-羟色胺。而人之所以焦虑或抑郁,就是5-羟色胺这种物质太少了。

2. 不开心时坐下来想清楚为什么不开心,不开心会减少一半。然后再行动起来,将问题解决掉。

雷区:

1. 破坏人际关系。不好的人际关系不仅会伤人,也会伤己。
2. 放纵。无论是饮食还是起居,都要有节制。

●康复科医生:定期监测血压

秘笈:

1. 定期进行血压监测。高血压的众多并发症,尤其是脑血管意外所导致的残疾乃至死亡的概率较高,35岁以上人群应定期进行血压监测。
2. 多吃含磷脂高的食物,如蛋黄、虾、核桃、花生、牡蛎、乌贼、银鱼、青鱼等。

雷区:

过量接收养生信息。过量地吸收信息,容易使人引发自我强迫、紧张等焦虑症状,不建议过量阅读、查看、收听养生信息。

●口腔科医生:随身携带牙线

秘笈:

如果在家里就餐,每餐后都刷牙,且刷牙时间要够三分钟。如果在外就餐,就用随身携带的牙线。

雷区:

毛太硬的牙刷。毛太硬的牙刷会增加对牙齿的磨耗,应该尽量使用中毛或软毛的牙刷。

●男科医生:经常做收腹提肛动作

秘笈:

1. 坚持游泳。游泳可大大提高男性

盆底肌的锻炼,降低睾丸温度,改善会阴部器官血液循环。

2. 经常做收腹提肛动作,无论男女,都有益于肠道功能。

3. 注意会阴部的卫生,减少泌尿系统感染。

雷区:

泡温泉、热水浴和桑拿,特别是血压高的人,尤其要避免。

●营养科医生:营养需均衡

秘笈:

1. 注意饮食搭配,荤素均衡。
2. 每天跑步30分钟以上,或快走45分钟以上。

雷区:

常吃烟熏烧烤食品。

●骨科医生:合理运动,保护关节

秘笈:

1. 每天慢跑和快步走交替运动1~1.5小时,总计5公里左右。50岁以后,人的下肢活动能力下降,尤其是城市人群坐车多、走路少。因此,要注意适当增加下肢的活动。
2. 保持合理的体重。体重超标会给关节带来很大的负荷。

雷区:

1. 对抗性运动。50岁以后不宜再进行激烈的对抗性运动,比如羽毛球、足球。

2. 走路时间过长。长期超量走路,会导致关节软骨磨损,易出现膝关节疼痛、肿胀,行走困难、上下楼费力等问题。

(黄蓉芳)



中药的各种服用方法

中药汤剂的服用方法,应根据病情和药物性质来具体确定。

温服 一般汤剂,所谓“汤者荡也”,故多宜温服,药煎好后放一会儿,待其不冷不热时服。如平和和补益药物。

热服 凡伤风感冒的药,治寒证用热药,更宜热服。特别是辛温发汗解表药,用于外感风寒表实证,不仅药宜热服,还需服药后温覆取汗。此外,祛寒通血脉的药也如此,以利

于祛寒活血。

冷服 在药液冷却后服。一般解暑药、止吐药,均应冷服。至于治热病所用寒药,如热在胃肠,患者欲冷饮者可凉服;如热在其他脏腑,患者不欲冷饮者,寒药仍以温服为宜。

顿服 药性峻烈的小剂量汤药,要一次服完。目的在于使药物在不伤正气的情况下,发挥最大效应。如通便、化痰、血药物等。

频服 凡咽喉病者、呕吐

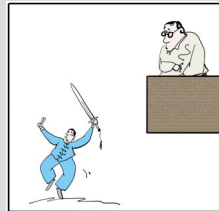
病者,宜采用频服的方法。缓缓服下,能使汤药充分接触患部,较快见效。

此外,用从治法时,也有热药凉服,或凉药热服者。至于丸、散等固体药剂,除特别规定外,一般都宜用温开水送服。使用峻烈药与毒性药时,宜从小量开始,逐渐加量,见效了就要立即停药,千万不要过量,以免发生中毒、损伤人体正气。总之,应根据病情、病位、病性和药物的特点来决定不同的服用方法。

(陆麟)



比改变习惯更重要的是,对那些坏习惯,一开始就别染上。



高品质的健康生活,就是抽时间进行户外活动,凭自律戒掉不良习惯。



一日三笑,人生难老;一日三恼,不老也老。

漫画《生活感悟》

作者 于昌伟

第十二节 髂胫束损伤

【疾病概述】

髂胫束损伤是指因长期反复屈膝或暴力外伤引起髂胫束部位肿痛,髌膝关节活动障碍为主症的一种病症。髂胫束位于大腿外侧,是人体最长、最宽的筋膜条带,起于髌前份的外侧唇,呈扁带状,上宽

下窄,由外侧向下延伸,以纵行纤维附着于胫骨外侧髁。一部分纤维延续于髌外侧支持带,其前后缘与大腿阔筋膜相连接,起到防止髌膝关节过度内收的作用,对维持人的直立姿势非常重要。当暴力直接作用于大腿外侧时可引起损伤。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于髂胫束外伤或劳损,复感风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,使三气不得同步引起。表现为髂胫束部分纤维的断裂、炎性渗出、血肿等。日久纤维变粗增厚或挛缩,重者可影响髌关节的内收。或髌关节频繁屈伸运动,髂胫束在股骨外上髁外侧则可使该部滑囊充血,组织液渗出水肿,出现肿胀、

疼痛。日久滑囊与髌胫束粘连,使髌胫束纤维组织增厚、挛缩,影响髌关节的屈伸。

【临床诊断】

(1) 大腿外侧有挫伤史或髌关节屈伸劳损史。

(2) 大腿外侧疼痛,下蹲困难,股骨外上髁部损伤时局部肿胀,伸屈髌关节时常伴有摩擦感,或有弹响声,单腿站立屈伸髌关节可诱发该部位疼痛,髌关节软弱无力。

(3) 髌胫束紧张试验阳性:患者侧卧,健肢在下,屈膝屈髌,检查者一只手握住患肢踝部,屈膝至90°,另一只手固定骨盆,然后外展患侧大腿,同时伸直大腿,使之与躯干处于同一直线。正常时迅速除去支持,则因阔筋膜张肌收缩,肢体不下落或稍举上,然后方渐次下落。

如髌胫束挛缩,则肢体可被动的维持于外展位,并可在髌前与大粗隆间摸到挛缩的髌胫束。

(4) 在股骨外上髁4~5cm处压迫髌胫束后,再令患者伸屈髌关节,可诱发该部位疼痛。当单腿站立屈膝时,可诱发该部位疼痛。

(5) 髌前上棘外侧、股骨大粗隆周围、胫骨外髁有固定的压痛点。

【壮医摸结】

髌胫束损伤的筋结形成以髌胫束起止点及走行为主,壮医经筋摸结可在髌前上棘外侧、股骨大粗隆周围、胫骨外髁触及筋结或条索状硬结。

常见的筋结有髌胫束筋结、阔筋膜筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者先用滚法在病变部位来回滚动3~5遍,

使局部充分放松、发热,手法不宜过重。然后用肘关节之尖(鹰嘴)、钝(肱骨内髁)、硬(前臂尺骨面)、软(前臂内侧面)4个部位顺着病变部位的经筋线采取全线按、揉、点、推、弹拨、捏拿等分筋、理筋手法,在病变区域肌筋处进行手法松筋,手法要松结、理筋,即沿髌胫束筋结周围肌纤维方向进行弹拨约2分钟。力量从轻到重,刚中有柔,柔中有刚,刚柔相济。

2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。壮医火针法:在选定的筋结部位上常规消毒,然后右手持2寸或3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,

得气后迅速出针。

固结行针法:贯彻“以结为膈”的原则。医者左手固定筋结,右手持2寸或3寸的毫针,对准筋结快速进针。以“中结调气”为目的,可根据不同筋结选用一孔多针、局部多针、透针穿刺、移行点刺、尽筋分刺、轻点刺络等多种针法,以针刺部位出现酸、麻、胀或传感为宜,不留针。

3. 拔罐法

采用闪火拔罐法在针刺筋结部位或经筋线上拔罐8~10分钟即可,隔日1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1) 局部封闭治疗。

(2) 以小针刀松解筋结。

(3) 以壮药内服外洗。

