

浅谈儿童腺样体肥大食疗法

儿童腺样体肥大是3~10岁儿童的常见多发病,腺样体位于鼻咽部的淋巴组织,出生后随着年龄的增长而逐渐增大,5~7岁时为增殖高峰期,10岁以后逐渐萎缩消失。腺样体生理性增生不会对孩子身体健康造成影响,若在炎症的反复刺激下会发生病理性增生,从而影响孩子的生长发育,具有很大的危害性。故一旦发现孩子出现腺样体肥大,就要积极治疗。

儿童腺样体肥大的常见病因

1. 中医认为,饮食不节和肺脾气虚是儿童腺样体肥大的主要原因,过食肥甘厚腻食物易导致痰热互结,肺脾气虚导致痰湿内阻,停聚鼻咽部和咽部,引发腺样体、扁桃体病变。

2. 西医认为,反复上呼吸道感染、过敏性鼻炎、鼻窦炎和扁桃体肥大等易诱发局部黏膜水肿和炎性鼻涕倒流浸润腺样体,致腺样体病理性增生肥大。

儿童腺样体肥大的临床症

状与治疗

腺样体肥大堵塞后鼻孔及咽鼓管咽口,可引起鼻、咽、耳、面容、精神和生长发育等问题。临床常见睡眠打鼾、张口呼吸、呼吸暂停、清嗓、咽部异物感、鼻塞、流涕、听力下降、耳鸣,甚至导致分泌性中耳炎。长时间张口呼吸可能影响面部骨骼的正常发育,形成腺样体面容。腺样体肥大的儿童常多梦、易惊、磨牙、遗尿,随着长期慢性缺氧,影响孩子发育,出现注意力不集中、智力下降等。

要了解儿童腺样体肥大的情况,最好是带孩子到医院耳鼻喉科进行鼻咽镜检查或鼻咽侧位DR/鼻咽部CT检查。

治疗上西医多主张手术切除腺样体。近年来越来越多的家长为了解决孩子的腺样体肥大问题寻求中医治疗,许多家长开始关注中医治疗及中医饮食疗法。

食疗调治儿童腺样体肥大

腺样体肥大重在调护脾胃。中医认为,该病是本虚标实之证,痰、湿、热、瘀夹杂为本病的病理因素。因此我们在调理腺样体肥大时,既要顾及儿童虚弱的体质,又要治疗痰瘀互结形成的腺样体增生。下面介绍几则常用中药食疗方,供读者选用。

1. 二草内金瘦肉汤:猫爪草10克,夏枯草5克,鸡内金5克,瘦肉50克,生姜1~2片。猫爪草、夏枯草、鸡内金加水浸泡10分钟;瘦肉切片,焯水洗净,材料共入瓦煲,加水适量,大火煮沸转小火煲40分钟,入盐调味,食肉喝汤,每日1剂,每周2~3次。功能散结消肿,健胃消积。适用于腺样体、扁桃体肥大儿童。脾胃虚寒者不可用。

猫爪草为毛茛科植物小毛茛的干燥块根,味甘辛、性温,入

肝、肺经,既能化痰浊、散郁结,又可解毒消肿,适用于治疗痰火郁结之瘰癧、痰核、疔疮、蛇虫咬伤等。夏枯草为唇形科植物夏枯草的花穗或全草,具有清肝明目、散结解毒、利尿消肿功效。炒鸡内金归脾经、胃经、小肠经和膀胱经,功能健胃消积、通淋化石,用于食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积等。

2. 益气化湿汤:五指毛桃15克,茯苓5克,砂仁2克,山药5克,薏苡仁10克,辛夷3克(包煎),皂角刺1.5克(包煎),猪排骨80克,食盐适量。药材洗净,排骨切块,焯水洗净,与药材共入瓦煲加清水适量,武火煮沸转文火煲1~1.5小时,至肉烂汤浓,食盐调味即可,喝汤吃肉。功能益气化湿,宣窍散结。

五指毛桃为桑科植物五指毛桃(粗叶榕)的根,是一种分布于岭南常用草药,其性平,味甘、

辛,有健脾补肺,利湿舒筋之功,用于脾虚浮肿、食少无力、盗汗等症。五指毛桃作为食药同源的植物,在广东地区民间用来煲汤。现代药理证实,五指毛桃主要成分补骨脂素,具有抗菌、抗病毒、抗凝血、免疫调节等作用。

3. 冬瓜苡仁汤:冬瓜100克,薏苡仁10克,浙贝5克,麦芽10克(包煎),辛夷5克(包煎),瘦猪肉60克,食盐适量。冬瓜洗净切块,猪肉切大块、洗净,药材洗净;上料加清水适量,武火煮沸,文火煲1~1.5小时,炖至肉烂汤浓,加食盐调味,喝汤吃肉。功能清热祛湿,宣窍散结。

此外,腺样体肥大的患儿也可以结合小儿推拿、针刺疗法、穴位敷贴等外治法治疗。对已经形成腺样体面容和牙齿畸形的儿童,要到口腔科配合口腔正畸等治疗。日常生活中应该适当体育锻炼,提高免疫力,避免接触过敏原,忌食生冷肥甘厚腻食物和过饱,保证睡眠充足。

(广西壮族自治区江滨医院耳鼻喉科 莫凌凌)

颈椎病睡什么枕头好?



针对颈椎病患者,市面上出现各种颈椎病枕头,患者一定要谨慎选择,才能给健康以保障。笔者整理几点枕头的要求,供读者参考。

1. 枕头的填充物

中药枕芯:通常选择木香、川芎、三七、丹参、红花和灯芯草这些中草药进行填充,或根据医生辨证处方自制的药枕,深受颈椎病患者喜爱。

天然环保:有些人喜欢用荞麦壳,因为可塑性强,软硬程度合适,但是弹性相对较差。羽绒有很好的回

弹性能,而且有调温、调湿功能,透气性高,可为人体提供干爽舒适的“小环境”。但羽绒枕不能水洗,过敏体质的人最好避免使用这种枕头,以免引起呼吸道不适。

2. 枕头的高度

理想的枕头应是符合颈椎生理曲度要求的,以中间低,两端高的元宝形为佳。因为这种形状可利用中间的凹陷部来维持颈椎的生理曲度,也可以对头颈部起到相对制动与固定作用。颈椎病枕头的适宜高度以9~10厘米较为合适,枕头的高度可以和患者握拳、手侧立起来的高度一样。

3. 枕头的软硬度

太过硬的枕头会让患者出现失眠多梦的情况,但如果枕头太软,颈肌易疲劳,也不利于睡眠。所以颈椎病患者要选择稍微柔软些,但又不失一定硬度的枕头。

(王娟娟)

远古养生文化谈

殷商之前,华夏历史文字记载缺乏,关于养生,仅留下一个个充满神奇色彩的传说。养生很早便作为一种文化现象被古人接受。

早在三皇五帝之前的旧石器时代,传说中的“阴康氏”部落的先民由于生活在潮湿的自然环境之中,加上劳动繁重,所以不少人得了“关节不利”的毛病。为了对付这种疾病,“阴康氏”部落的先民发明了一种“摔筋骨、动支节”的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节,进而达到散瘀消积、保持健康的目的。

据《史记·扁鹊仓公列传》记载,黄帝时的大将兼名医俞跗十分擅长以按摩、导引及气功为主的动态养生法。伴随着导引动功的产生,静功养生法也初露端倪。相传黄帝曾向一个名叫广成子的人求教这种养生方法:“至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳女形,无摇

女精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,女神将守形,形乃长生。”(《庄子·在宥》)此文是说,长生之道,关键在于清静无为。这就涉及了静功养生的要害。

从古老的传说来看,夏朝的开创者大禹也是一位养生方面的先驱。《帝王世纪》中就记载了一段这方面的传说:“尧命(禹)以为司空,继鲧治水,乃劳身涉勤……至今巫称禹步是也。”所谓“禹步”,实际上是一种运气结合脚步移动的导引养生方法。较之于“阴康氏”之法,其合理程度无疑大有提高。

由夏至商,传说中的养生家不乏其人,其中最有名的要数彭祖。汉代学者刘向所撰《列仙传》记载:“彭祖者,殷大夫也,姓钱名铿,帝颡顼之孙,陆终氏之中子。历夏至殷末,八百余岁。”彭祖除了常食桂芝、善导引行气养生之外,还精于饮食养生和药物养生。

(刘桂云)

如何走出悲秋情绪

“自古逢秋悲寂寥”。时已立秋,乃“悲秋病”多发之时。为何一到秋天就容易出现悲伤感?中医调治,助你走出悲秋情绪。

秋天寒意渐起,落叶缤纷。面对此情此景,许多人常常出现悲伤、抑郁、焦虑、无力感,食欲不振等症状,不愿与人交流,对平时做的事失去兴趣。所谓“悲秋”,这种情绪并非是多愁善感、无病呻吟式的矫情,而是秋季容易产生的季节性情感障碍。中西医对此有明确的认知。

《黄帝内经》有载“西风生于秋,病在肺”“在志为忧”。在中医看来,秋季与肺相通,五行属金,对应的七情五志系统正是“忧悲”。而现代医学研究认为,在人的大脑底部,有一种叫松果体的腺体,能分泌出一种褪黑激素。这种激素能诱人睡眠,使人意志消沉,生出抑郁不欢的情绪。夏日里,由于阳光充足,这种褪黑激素分泌较少。入秋以后,由于日照时间减少,强度减弱,这种激素会有较多的分泌。褪黑激素的增多,会使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“犯懒”,人的心情自然就容易低沉消极,精神也容易萎靡不振。

缓解悲秋情绪

“人体是一个整体,疾病的因素往往互相联系。在悲秋的问题上,气虚、阳虚、肝气不舒,往往会交织出现,但肝气不舒是其中一个很重要的因素。肝气不舒一般分为两类,一类是气郁,一类是肝火旺。气郁就是气机郁滞在体内,人处于一种郁闷、压抑的状态。这类人平时情绪比较低迷,遇事爱自己闷在心里想。尤其到了秋天,人会变得更加消沉,悲秋情结严重,负能量满满。与此同时,身体还会表现出一系列的不适症状。”

中医认为,肝主疏泄,而秋天又加重了肝气郁滞的状态,故肝的疏泄功能也会弱化。比如,此时血液的循行就会出现郁滞的情况,素体阳虚、血虚或血瘀者,就会出现明显的手脚冰凉,四肢不温的情况。另外,肝经循行的部位也容易出现相应的淤阻症状。

如何疏肝解郁?在此给大家推荐一个泡脚良方——解郁汤。此方能缓解肝气不舒的症状,一般泡脚1~2周各种不适

症状会随之消失,人会变得心情舒畅、神清气爽,精力充沛,能有效缓解悲秋情绪。配方:柴胡6克,黄芩6克,法半夏6克,党参6克,炙甘草6克,茯苓30克,煅龙骨30克,煅牡蛎30克,珍珠母30克,桂枝6克,郁金6克,远志6克,香附6克,白芍6克,生地6克,丹皮6克,炒栀子6克,大枣12枚(掰开)、生姜3片。大便秘结者,加大黄6克。上药水煎取液,兑入温水泡脚20分钟。早晚各1次,每日1剂。

此外,肝气郁滞的人在秋季可多吃一些一些疏肝理气的食物,比如,橘子、佛手柑、茼蒿、黄花菜等。做菜时,可以放点陈皮。日常可以适量饮用一些花茶,比如带有玫瑰花的花茶,药膳茉莉花当归炖鸡可疏肝解郁。茉莉花20朵,当归3克,鸡胸肉10克,鸡骨架1副,生姜2片,盐适量。加清水2000毫升,小火煲至1000毫升水量,可供3~4个人份量。

疏通经穴,调畅身心

远离悲秋情绪,在日常生活中还可辅以以下非药物疗法:

1. 推肝经、敲胆经 推肝经是疏肝解郁、告别坏情绪的有效方法之一。肝经从足走胸,而推肝经只选择大腿一段的肝经(位于大腿的正内侧,也就是内裤线的位置),方便易行,人人可做,效果明显。每天睡觉前,把双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿的根部,稍用力向前推到膝盖。先左后右,反复推上50遍。可以有效疏调肝气、调畅心情。

2. 敲打膻中穴 膻中位于胸前,两乳头连线的中点。双掌合十,放在胸前,轻轻在胸口敲打膻中穴,或者用掌根、大鱼际按揉膻中穴1~3分钟左右,每天1~2次,如感觉症状较重,可以多按几次。膻中穴是一个“开心穴”,《黄帝内经》说:“膻中者,臣使之官,喜乐出焉。”如果感到胸闷气短,总是唉声叹气,这时按摩膻中穴,能够起到宽胸理气、舒缓情绪的作用。

(徐淑荣)

