

## 及时清理体内“垃圾”

中医认为,“积”为百病之源。身体内的“垃圾”长期积蓄,不及时清除,必将带来健康隐患。

### 气积——伤肝

气贵于流通。若气机顺畅,则百病不生;反之,如果气机失调,则会影响健康。人的七情失常最易引起气的运行失常从而导致气机郁滞不畅,形成“气积”。中医有“怒为肝之志”之说,容易发怒、脾气暴躁,长期情志不遂会导致肝气持续处于上行状态,造成肝郁不疏。日常生活中,唉声叹气、情志失常、烦躁、焦虑、抑郁等是“气积”的警告信号。有脑血管疾病的人尤其要注意。肝气上亢还会造成血压升高,容易使人晕厥、发病。

运动是疏肝降火、气机升降相对的好方法,建议多进行户外活动,如打太极、爬山、健步走、慢跑等都是不错的选择。日常也可以在医生的指导下用玫瑰花泡水喝,有疏肝理气功效。

### 血积——伤血管

血积是指瘀血凝结,高油高脂饮食、抽烟喝酒是造成血瘀的罪魁祸首。血瘀的人通常表现为面色晦暗、唇色偏暗、舌暗有瘀点或片状瘀斑,有时在不知不觉中会出现皮肤瘀青。若不加以控制,血瘀的最终结果就是血栓。

日常饮食上应多吃有活血通脉作用的食物,如黑米、茄子、洋葱、金橘、桃仁、西柚等;不吃冷饮或寒凉的食物。血瘀体质的人心血管机能一般较弱,锻炼不宜过猛,可选择散步、舞蹈、八段锦等。

### 水积——伤肾

肾主水,主管水液的疏泄,可维持体内水液的正常代谢。生活中,小到熬夜后晨起的眼袋,大到面部浮肿、四肢沉重等都是水积的典型病症。

日常应多吃些利水消肿的食物,如冬瓜、薏仁、芹菜、鲤鱼等,还可以用玉米须泡水喝。此外,配合按摩合谷、外关、足三里、三阴交等穴位,也能起到温阳利水、消除水肿的功效。(尹新)



天麻,又名赤箭、独摇芝、离母、合离草、神草、鬼督邮、木浦、明天麻、定风草、白龙皮等,是兰科天麻属多年生草本植物。根状茎肥厚,无绿叶,果倒卵状椭圆形,常以块茎或种子繁殖。根茎入药,其干燥根茎为长椭圆形,略扁,皱缩而弯曲,一端有残留茎基,红色或棕红色,俗称“鹦哥嘴”,另一端有圆形的根痕,用于治疗头晕目眩、肢体麻木、小儿惊风等症,是名贵中药。

沈括在《梦溪笔谈》中记载:“世人惑于天麻之说,遂止用之治风,良可惜哉。”天麻是一种常见的中药,药用价值很高。功效方面,天麻性平,味甘,具有息风、止眩晕的功效。

在饮食方面,由于天麻性味甘平,诸无所忌。尤其适合半身不遂、神经衰弱、眩晕眼花、天旋地转、头风头痛、肢体麻木、血管神经性头痛、脑动脉硬化、老年性痴呆、突发性耳聋、中心性视网膜炎、颈椎病、美尼尔综合征等病患者食用。

## 定风草——天麻

功能主治:天麻润而不燥,主入肝经,长于平肝息风,凡肝风内动、头目眩晕之症,不论虚实,均为要药。

1.平肝息风.天麻质润多液,能养血息风,可治疗血虚肝风内动的头痛、眩晕,亦可用于小儿惊风、癫痫、破伤风。

2.祛风止痛.用于风痰引起的眩晕、偏正头痛、肢体麻木、半身不遂。

天麻适用于内风所致的头晕头痛。内风引起头痛的三种类型:

1.肝阳上亢型,表现症状:头痛头晕同时出现;

2.痰浊中阻,表现症状:经常感觉头偏沉重;

3.肾虚病人,表现症状:头痛头晕同时伴有记忆力减退的症状。天麻对感冒引起的头痛头晕不合适。

### 药膳推荐

1.天麻竹沥粥:天麻10克,粳米100克,竹沥30克,白糖适量。将天麻浸软,切成薄片,与粳米加水煮粥,调入竹沥、白糖即成。粥及天麻片在1天内分2次服用。可平肝息风,清热化痰。

适应范围:适用于肝风痰热的病症(发作前常觉眩晕头痛、胸闷

乏力、心烦易怒,发作时突然昏仆、神志不清、抽搐吐涎,移时渐苏,醒后一如常人)。

2.天麻瘦肉汤:天麻、瘦肉各适量。天麻浸软切片待用。瘦肉切片做汤,加入天麻片3~6克共煮。药、肉、汤俱食,宜常服。可滋阴潜阳。平肝息风。

3.天麻川芎白芷炖鱼头:大鱼头1个(约400克),瘦肉100克,天麻10~15克,川芎、白芷各5~10克,红枣6粒(去核),陈皮适量(去白囊),姜4片。瘦肉洗净,放入沸水中煮5分钟焯水备用;大鱼头洗净,用厨房纸抹去水分和血污(鱼头可随个人喜好用油煎一下,鱼头一定要新鲜);将所有材料洗净放入炖盅,加入6~8碗沸水,盖好炖盅盖,猛火炖4小时即可。

功效:本汤对肝肾有温补作用,还能解决头晕眼花、偏头痛及风寒湿痹等问题。有平肝火、定惊、止头痛以及行气活血之功效。与此同时,对于眼黑肢麻、神经衰弱、高血压等症,更有显著效果。经常服用对于工作压力太大、用脑过度的女性来说,效果也很好。

注意:本汤温补,外感、肝阳上亢者慎用。如果用于平时日常保养,川芎、白芷的分量可以改成5克。(豪军)

## 正确认识结核病

结核病俗称“痨病”,是由结核菌引起的一种严重危害人们身体健康的传染病。结核菌多侵犯肺组织,但也可以侵犯全身许多其他组织和器官,而传染性强的主要是肺结核病。肺结核病若治疗不及时、不规范,会导致复发、恶化、产生耐药,形成难治性肺结核,并成为慢性传染源,危害家庭、社会,甚至产生多种并发症而死亡。

### 肺结核病的传染与发病

痰内排菌的肺结核病人是主要传染源,传染途径主要是呼吸道传染,当具有传染性肺结核病人咳嗽、咳痰、打喷嚏等排出带有结核菌的飞沫,被健康人吸入肺部造成感染。人体感染结核菌后仅有5~10%的人发病。幼儿、老年人或营养不良、尘肺、糖尿病患者、免疫抑制性疾病或长期使用免疫抑制剂的人容易发病,其中艾滋病病毒感染者极易并发结核病。

### 肺结核病有哪些症状?

呼吸系统症状:咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等。建议有咳嗽、咳痰2周以上或伴有咯血等可疑症状者应及时到当地医院进行检查和诊断。

全身症状:疲乏、消瘦、食欲减退、低热、盗汗、妇女月经不调等,少数急性发展的结核病可出现高热等症状。

### 怎样发现和诊断结核病?

1.X线检查:可行胸部X线检查,可将不同时期的照片进行比较,以了解病灶的变化,跟踪治疗效果。但X线检查不能确定病变的性质,X线结果不能确诊肺结核病。

2.痰显微镜检查:即病人留三个痰标本送检。留痰时病人

应做深呼吸后用力咳嗽以咳出气管深部的痰。痰菌检查如发现结核菌即可确诊为传染性肺结核病。

3.对婴幼儿和儿童在有可疑结核病时可作结核菌素(PPD)试验,如72小时后局部出现红肿、硬结,如硬结直径≥5毫米时称“阳性”,说明机体感染过结核或接种过卡介苗,但结核菌素阳性不是诊断结核病主要依据。只能作为辅助诊断方法之一。

### 接触过结核病人就一定得结核病吗?

不是任何一个结核病人在其患病期间的任何时候都具有传染性。在肺结核病人的病变中结核菌大量繁殖,通过气管排出体外,造成结核菌传播,这样的病人才具有传染性。像骨结核、脑膜结核、淋巴结核等肺外结核病人通常不具有传染性。肺结核病传染性强弱主要受肺结核病人排菌量、接触的密切程度等因素的影响。但当病人治愈了,就不再成为传染源。

健康人在接触过肺结核病人,受到结核菌感染后,也不一定发生结核病,是否发生结核病,主要受感染结核菌数量和毒力的大小以及身体抵抗力高低的影响,结核菌毒力强而身体抵抗力又低则容易发生结核病。人体初次受到结核菌感染后,通常绝大多数人没有任何症状,也不发生结核病。但当少数感染结核菌的人出现抵抗力降低时,可在一生中任何时候发生结核病。

### 结核病的治疗

结核病主要是用化学药物治疗,一般遵循“五原则”:早期、联合、适量、规律、全程。即诊断

结核病后应尽早开始治疗,一般用3~4种药物联合治疗,药物剂量要适当,要按时服药,避免漏服,而且完成方案规定的疗程。

### 如何预防结核病?

就控制结核病而言,发现并治愈传染性肺结核病人是最好的预防。

1.尽早发现痰菌阳性的肺结核病人,及时给予抗结核治疗。这是消灭传染源、预防和控制结核病的最佳手段。

2.养成良好的卫生习惯,不要随地吐痰,咳嗽、打喷嚏、大声谈笑应将手捂住口鼻,以免细菌通过飞沫、痰液传给健康人,以切断传染途径。

3.新生婴幼儿应及时接种卡介苗。卡介苗是预防儿童结核病,特别是预防粟粒结核和结核性脑膜炎的最好措施。

4.病人要注意消毒隔离,勤晒衣被,注意室内通风、消毒等。

### 结核病人治疗期间要注意什么?

1.进行抗结核治疗要按照医嘱规律服药,完成疗程,按规定的时间复查,以了解病情变化,有利于治疗方案的调整,以彻底治愈结核病。

2.服药期间如发生食欲差、耳鸣、眩晕、皮疹、眼视物不清等症状一定要及时就诊。

3.活动性肺结核患者尽可能与家人分室或分床就寝,若无条件宜分头睡。在强化治疗一个月后传染性就几乎没有了,规范完成疗程后一般不会复发。

4.注意营养与适当休息,忌烟酒和辛辣食物,避免过劳和受凉。

(广西壮族自治区民族医院 庞宗东)

很多人都知道高温烹调会产生对健康有害的物质,但并不了解会产生哪些物质,以及如何对健康造成危害。一般来说,高温产生的有害物质包括以下几种。

1.多环芳烃:其中的苯并芘被确定为1类致癌物,明确对人类致癌;其中的环戊芘、二苯并芘及二苯并蒽以及丙烯酰胺都是2A类致癌物,就很可能对人致癌。烧烤时,食物中的脂肪滴落到明火上会产生多环芳烃,冒的烟里也含有多环芳烃,所以像炭火烧烤脂肪含量高的肉比如五花肉,产生的多环芳烃就较多。

2.杂环胺:杂环胺中的MeIQx, PhIP是2B类致癌物,也就是可能对人致癌。富含蛋白质的食物比如畜禽肉、鱼虾贝,在高温烹调时就会产生杂环胺,温度越高,产生的杂环胺越多,当温度从200℃升高到300℃时,杂环胺的生成量可增加5倍。

3.丙烯酰胺:它是2A类致癌物,即很可能对人致癌。富含碳水化合物的食物比如面包、馒头、土豆等,在高于120℃时,食物里的游离氨基酸天门冬酰胺与还原糖或其他羧基化合物发生反应,就会产生丙烯酰胺。像炸裹了面糊的鸡块藕盒、炸薯条、烤面包、烘焙咖啡过程中都会产生丙烯酰胺。

4.反式脂肪酸:它会升高“坏胆固醇”,不利于心血管健康,把油加热到冒烟就会产生反式脂肪酸,所以无论是炒菜,还是煎炸都要控制好油温。

5.晚期糖基化终产物(AGEs):它会引发炎症,也会引起皮肤中胶原蛋白、弹性蛋白的糖化,让皮肤容易长皱、暗沉。像炸薯条产生的AGEs量级是煮土豆的87倍,膨化米脆产生的AGEs量级是焖米饭的220倍。另外爆炒、煎炸时产生的油烟中,大概含有200多种有害物质,各种有害物质还容易以PM2.5的形式存在,很容易被吸入呼吸道,增加肺癌风险。

注:一般来说温度超过120℃的烹调就属于高温烹调,比如炒的温度为160℃~200℃;浅煎的温度为160℃~200℃;深煎的温度为140℃~200℃;炸的温度为140℃~200℃;烤的温度为160℃~170℃;电烤的温度为225℃~240℃;炭火烤的温度为350℃。(杨明)

## 高温烹调会产生五类有害物质

