

初春感冒防耳病

初春正是呼吸道疾病的高发季节,再加上节假日人与人频繁接触,容易传染上感冒。有些人感冒后不仅会出现鼻塞、流涕,耳朵有时还会发闷,此时应去看医生,当心分泌性中耳炎的发生。

耳分内、中、外三个部分,中耳通过耳咽管与鼻咽部相通。咽鼓管可以调节耳内的压力,以此与大气压保持平衡。上呼吸道感染的炎症波及到咽鼓管时就可引起咽鼓管的通气和引流不畅,中耳腔内的空气逐渐被黏膜吸收,而外界气体不能及时进入鼓室,鼓室内形成负压,引起中耳黏膜血管扩张、瘀血,再加上咽鼓管功能障碍不能及时排出,积在鼓室内就形成分泌性中耳炎。若治疗不及时,咽部、鼻部的炎症向咽鼓管蔓延,一旦致病菌经咽鼓管侵入鼓室引起中耳腔的感染,往往可发展为急性化脓性中耳炎,此时常伴有发热、头痛、呕吐等全身症状,表现为剧烈耳痛、耳鸣等症状,如果治疗不及时可造成鼓膜穿孔。

上呼吸道感染后,要及早治疗以清除邻近病灶如鼻窦炎、扁桃体炎等。擤鼻方法要正确,勿用力擤鼻涕和回吸鼻腔分泌物防止鼻涕进入中耳。可采取捏鼻闭口鼓气法或双手紧压外耳道口然后快速放松,如此反复,可使外耳道内高低压交替出现,改善咽鼓管的通气。时常按压耳屏,改善耳部血液循环,有助内陷鼓膜复位。也可对患耳部进行热敷促进炎症的吸收。治疗上应及早使用1%麻黄素溶液滴鼻,消除鼻黏膜炎症和水肿以缓解鼻塞、恢复咽鼓管的通气功能,使新鲜空气进入中耳,清除腔内积液。如果治疗及时很快就会恢复正常,如果未得到及时的治疗,耳内的液体未完全吸收,则会导致鼓室硬化、粘连性中耳炎等继发疾病,这些疾病的治疗就比分泌性中耳炎复杂得多,也困难得多。

在感冒期间,一定要注意观察病情的变化,一旦发现耳朵疼痛、有阻塞感、闷胀感,出现耳鸣、听力下降等症状,应及时到正规医院就医,以减少并发症、后遗症的发生。一旦延误治疗,引起继发细菌感染,如果有脓液从外耳道流出,说明鼓膜已穿孔,就形成了化脓性中耳炎。鼓膜穿孔后,不仅要采取积极的抗感染治疗,还要保持外耳道的干燥清洁。洗头、洗澡时应在外耳道口堵上棉球,以防止污水进入中耳引起感染。待感染完全控制、炎症完全消退后,穿孔的鼓膜有时可以自然愈合。即使有的不能自然愈合,也可以通过手术来修补。

(徐锐)

遗失声明

《民族医药报》记者覃文波,不慎将新闻记者证遗失,编号为B45004766000001,按照《新闻记者证管理办法》规定,即日起作废,特此声明。

《民族医药报》编辑部
2025年2月7日

中风,医学上称为卒中或脑血管病,是一种由于脑部血液循环障碍导致的脑部功能丧失或障碍的疾病总称。中风通常分为缺血性中风(约占85%)和出血性中风(约占15%)两大类。它主要表现为脑部血液循环障碍,导致局部脑组织缺血、缺氧性坏死或软化,进而引发一系列神经功能缺损症状。缺血性中风主要是由于脑血管血栓形成或栓塞,导致脑部供血不足;而出血性中风则是由于脑内血管破裂,血液溢出压迫周围脑组织。下面我们从中医药角度,了解中风的病因、生活调养及中医药防治方法。

中风的病因

1. 高血压:高血压是中风最常见且最重要的病因。研究表明,脑出血患者中93%有高血压病史。持续的高血压会损伤脑血管壁,增加血管破裂的风险,同时也会导致脑动脉硬化,促进血栓形成,从而引发缺血性中风。

2. 心脏病:心脏病是中风的重要风险因素之一。心内膜炎可能产生腹壁血栓,而心动过

缓则可能引起脑供血不足。房颤、心脏瓣膜病、急性心肌梗死等心脏病都可能引起中风。

3. 肥胖与缺乏运动:肥胖特别是腹部肥胖,会显著增加中风的风险。此外,久坐不运动的生活习惯也是导致中风的重要因素。适量的运动可以促进血液循环,降低中风风险。

4. 吸烟与饮酒:吸烟者患中风的概率是非吸烟者的6倍。吸烟不仅会影响大脑血管,还会增加冠心病、高血压、血管病变的发病率。而过量饮酒也会引起脑动脉硬化或颈动脉粥样硬化,增加中风的风险。

5. 血脂异常:血脂异常,特别是低密度脂蛋白(LDL)升高,会导致血管斑块形成和血管硬化,增加血栓形成的风险,进而引发中风。

6. 饮食不当:不健康的饮食习惯,如暴饮暴食、饮酒不当等,也会增加中风的风险。长期摄入高脂肪、高盐、高糖的食物,会



每年农历正月十五,是我国民间的传统节日——元宵节,而吃汤圆则是元宵节的一项重要习俗。

关于汤圆有许多传说,其中之一是:相传春秋末期,楚昭王途经长江,但见一物浮于江面,色白而微黄,舟人捞起献给昭王,剖而食之,瓢红如胭脂,味美异常,却无人识其名。昭王遣人问孔子,孔子曰“此物浮萍也,得之者主复兴之兆”。此时正值正月十五,以后每逢这一天,楚昭王便命人用面仿制此果,煮后食之,以庆家国团圆。

随着烹饪技艺的发展,汤圆(元宵)种类纷呈异彩。依馅论,分有馅和无馅两种,有馅元宵又有咸、甜、荤、素之分,如甜馅的就有枣仁、豆沙、白糖芝麻等数十种,咸

馅的有火腿丁、鲜肉丁、虾米等;按制作方法分,有手中搓制、元宵机制和竹匾水滚等诸种,南方往往磨成水面“包”汤圆,北方则是拉出干粉“晃”元宵,先把馅儿大小均匀捏好,放在干糯米粉上,摇晃箩筐使馅粒不断粘上糯米而晃成;按粉料区别,则有糯米粉、高粱粉等各品系。尽管各地制的汤圆(元宵)方法不同,名称不一,风味各异,但都寓意家人团圆、吉利、美满之意。

小小的汤圆蕴含着隽永的饮食文化内涵。汤圆为圆形食物,取合家团圆之意;以糯米粉为原料,是因糯米黏性强,象征一家人团结紧密;以糖为馅,表示全家团聚的美满幸福;用沸水煮汤圆,寓意这种团圆经得起折腾;水浊圆子白,又象征全家团圆高尚而纯洁。正因如此,台湾民歌《卖汤圆》唱道:“一碗汤圆满又圆,吃了汤圆好团圆。”

汤圆不仅是中国人民喜爱的

一种风味食品,而且外国朋友也喜欢品尝。相传,著名喜剧大师卓别林1936年到上海观光,电影演员韩兰根陪同游览,中午时一起到汤圆店品尝麻心汤圆。卓别林面对汤圆,不知如何吃法,便模仿韩兰根的动作,舀起一个汤圆,一口咬下去,只听到吱的一声,馅汁四射,溅到自己脸上。卓别林一边擦脸,一边惊奇地问馅汁是如何注进去的。韩兰根神秘地说:“这是祖传仙方,从不外传。”直到卓别林食完汤圆,韩兰根才告诉他。卓别林得知后赞不绝口。回国时,还特地买了一大包生汤圆带去,好让家人一饱口福。

汤圆以糯米为主料制成,糯米营养丰富,且具食疗价值。祖国医学认为,糯米味甘性温,有补中益气之功效。《本草经疏》论道:糯米是“补脾胃、益肺气之谷。”不少汤圆还以豆沙、芝麻等为馅,这些馅料使汤圆营养更趋丰富。(缪士毅)

元宵佳节话汤圆

勤伸懒腰益健康

伸懒腰是小规模的体育锻炼,有益健康。

当身体长时间处于休息状态时,肌肉组织的静脉血管就会松弛、扩张而淤积很多血液,使循环血容量减少。此时,伸一个懒腰,会引起全身肌肉的较强收缩,将淤积的血液赶回心脏,使循环血容量大大增加,从而改善血液循环。伸懒腰可以使身体一些部位(如大脑)淤积的血流动起来,从而改善这些部位的营养状况,使这些部位充满活力。清晨起床后伸伸懒腰可增强肝脏功能,中医有“人卧血归肝”“人动则血运于诸经”之说。长寿老人俞大爷工作累了,总要打一套“白虎拳”或者伸几个懒腰再继续工作。

这是他在生活中悟出来的健身之道。

伸懒腰也有具体方法:最好是起身站立(就算当时不方便站立坐着也行),可以将双臂张开尽量向外扩,向后伸展。将头后仰,身体挺直让上半身的肌肉绷紧,然后张嘴深深地打一个大哈欠。然后再吸一口气,闭气一会儿再慢慢地吐气。这样可以增加呼吸的深度,使更多的氧气进入身体各部位。这时大脑也吸收了大量的氧气,精神陡增。对于用脑过度或是工作疲劳的人来说是一种很好的抗衰老运动。专家建议,困时伸伸懒腰,马上会觉得全身舒展,精神爽快。

(旭锐)

1. 延缓衰老:芝麻油含丰富的维生素E,它具有促进细胞分裂并延缓其衰老过程的功能。

2. 保护血管:芝麻油含有40%左右的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸,容易被人体分解吸收和利用,以促进胆固醇的代谢,并有助消除动脉血管壁上的沉积物。

3. 减轻烟酒毒害:有抽烟习惯和嗜酒的经常喝点芝麻油,可以减轻烟对牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接刺激和损伤,以及肺部烟斑的形成,同时对尼古丁的吸收也有相对的抑制作用。饮酒之前喝点芝麻油,则对口腔、食道、胃贲门和胃黏膜起到一定的保护作用。

4. 保护婴儿皮肤:婴儿臀部皮肤由于湿热刺激而发红,每天在发红的部位涂1~2次芝麻油,几天后就能恢复正常。

5. 治误食毒蕈中毒:芝麻油30毫升,明矾30克,调匀,沸水冲服。(马宝山)

芝麻油也可以治疗疾病

分钟。

(4) 刮痧疗法:头颈部刮痧,从前发际正中督脉开始,向后刮至百会穴,再刮左右两侧经络,有助于增加脑部血流,改善大脑血液供应,预防中风。

3. 中草药调理

(1) 槐花茶:槐花具有祛湿利尿、凉血止血功效,能提高毛细血管抵抗力,恢复血管弹性,降低血脂,预防动脉硬化和中风。取6克炒制过的槐花,用开水冲泡饮用。

(2) 蒜泥:蒜泥捣烂后涂于牙根部,有宣窍通闭的功效,可用于中风不语的情况。

(3) 当归荆芥:当归、荆芥炒黑后共研细末,煎服,用于中风不省人事、口吐白沫等症状。

预防与干预

治疗基础疾病:积极治疗和控制高血压、糖尿病、心脏病、高血脂等中风的危险因素。定期检查血液黏度、血小板聚集率等指标,必要时口服抗凝剂如阿司匹林。家族病史关注有否中风家族史或供血不足、腔隙性梗塞病史的患者,注意二级预防。

(南宁市第七人民医院 庞兴旺)

中医药调理预防中风

促进动脉硬化和血栓形成。

7. 气候与情绪变化:季节性的气候变化和情绪波动也可能诱发中风。例如,温度的急剧变化会影响血管舒缩功能,而情绪激动、生气等情绪变化则会增加血压波动,进而增加中风的风险。

8. 血管先天性异常:脑血管先天性异常,如动脉瘤、血管畸形等,也是蛛网膜下腔出血和脑出血的常见原因。

中医药防治中风的小常识

中医药在防治中风方面有着丰富的经验和独特的理论体系。

1. 生活调养

(1) 节饮食:饮食有节,不过饱过饥,不暴饮暴食。饮食清淡,低盐、低脂、低糖,多吃新鲜蔬菜水果和粗纤维食物。糖尿病病人和脾胃虚寒的人要谨慎饮用某些具有特殊功效的茶饮,如槐花茶。

(2) 慎起居:起居有常,防寒保暖,顺应自然规律。天气过冷时,避免过早起床运动,以防血

管收缩引发中风。

(3) 调情志:保持情绪稳定,避免过度激动和紧张。中医认为“肝气畅百病防,肝气堵百病生”,因此调情志对预防中风至关重要。

(4) 远房帏:避免房劳过度,保持身体机能的平衡。

(5) 防劳逸:注意劳逸结合,特别是现代人工作压力大,更需注重调节。

2. 中医外治法

(1) 穴位按摩:每日适量按压太阳、率谷、风池、肩井、百会、合谷、太冲等穴位,有助于调和脾胃、降低血压、调节血管功能,预防中风。

(2) 手指梳头法:两手四指分开,从太阳穴旁发际向后头梳,每次梳10至20下,每天做3次。

(3) 针灸疗法:针刺内关、合谷、足三里等穴位,可以调理人体气机,预防中风。艾灸足三里,特别是气虚、脾胃虚弱的人,每周至少艾灸2次,每穴约5