

冬季进补 适合服用人参和红参

西洋参是具有很强滋补功效的中药材,服用后能够很好地调养身体,对于部分虚损严重的人能起到很好的调理作用。但是,医生提醒,西洋参虽好,并不是所有人在任何时候都适合服用,冬季进补时需谨慎。

海南省中医院主任中医师符光雄说,西洋参并不等同于人参或者是红参,服用时一定要区分清楚。春夏两个比较干燥的季节适合服用西洋参。冬季时,最好选择服用人参和红参。

身体有热症的人群,不宜服用人参等滋补参类。相比之下,西洋参属凉性,宜补气养阴,可用于热证,比如口干烦躁、手心发热、脸色发红、身体经常疲乏无力等症,服用西洋参类补品可以达到调养的目的。白领以及脑力劳动者用西洋参泡水可消除疲劳。

符光雄提醒,西洋参虽然适用人群很广,但并不是所有人、所有体质都适合服用。如果服用不科学,很可能导致身体出现副作用。

考虑到西洋参性凉,医生建议在需要补气养阴的时候服用,例如身体出现口干舌燥咳嗽、手心发热、身体疲乏等情况,利用西洋参进补是非常好的选择。但是,如果身体出现咳嗽、有痰或水肿的情况,就不能够服用西洋参,或者是使用西洋参类似的滋补药材。因为这并不对症,不仅不能令身体恢复健康,反而有可能导致病情加重。

此外,西洋参服用过量也不好。西洋参的副作用,会让人心情兴奋、烦躁忧虑、失眠,出现人格丧失、精神错乱等类似皮质类固醇中枢神经兴奋等症。值得注意的是,儿童、青少年不可长期食用,感冒期间不要服用。同时,服用西洋参期间,忌用萝卜、茶、咖啡等,禁止与藜芦一起服用,以免中毒。”

(陈怡)

滋阴润肺 沙参进补正当时

冬季是感冒和呼吸道疾病的高发季节。记者从省内多家医院了解到,近期,呼吸道疾病患者不断增多。医生建议,患者除了就医治疗的同时,可考虑食用沙参等温补药材,提升身体免疫力。

海南省中医院主任中医师符光雄说,冬季天气干燥,进补食材中可以考虑使用沙参。沙参具有养阴清肺、益胃生津的功效,是常用的药食两用的药材。沙参尤其适合阴虚患者。这部分人群体内阴液不足,多因为久病损耗阴液、服过多温燥之品、房事不节等原因造成的。

随着生活方式的改变,阴虚人群日益增加。很多年轻人喜欢吃辛辣刺激的食物,或经常熬夜,损耗阴液导致上火。如果不加以治疗,久而久之就会消耗阴液,形成阴虚体质。

中医认为,沙参味甘、微苦,性微寒,尤其适用于干咳、少痰、咽干、口燥、手足心热、便秘、舌苔少等症状的人群使用,配制药膳时可以与南北杏、川贝、百合等一起使用。

此外,沙参还具有养胃阴、清胃热、生津液的功效,适合胃脘隐痛、干呕、舌红少苔的胃炎、胃溃疡等胃病的人群食用。久病后伴有口干、消瘦、舌红、少苔、大便干结等症状的人群,可以配合石斛、麦冬等药膳食用。

沙参有南北之分。南沙参与北沙参作用类似,都具有养阴清肺的功效,但南沙参的效力比北沙参稍低。冬季易患呼吸道疾病,专家推荐了一款润肺汤,有助缓解病情,起到滋阴润肺的效果。

汤品:沙参百合润肺汤

原料:北沙参15克,百合30克,无花果5个,猪瘦肉18克,陈皮1片。

做法:

- 1.先将无花果洗干净,对半剖开。
- 2.猪瘦肉洗干净,飞水,北沙参、陈皮、百合洗干净。
- 3.将所有的材料一齐放进已煲滚的水中,继续用中火煲约两小时,加少许盐调味,即可饮用。

功效:北沙参、百合和无花果都有养阴润肺、润燥清咽的作用,加上营养滋阴的猪瘦肉和行气健脾、燥湿化痰的陈皮,又可滋润喉咙,保护声带,通畅大便。

(陈怡)



一到寒冷的冬季,慢性阻塞性肺疾病(以下简称为“慢阻肺”)是很多老年人最为头疼的病,稍有不慎就容易出现咳、痰、喘、憋的症状加重,不仅带来身体上的病痛,也加重了家庭的经济负担。

吸烟是慢阻肺头号诱因

目前,慢阻肺已成为全球第四大致死疾病,仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染。一项调查显示,全球每分钟就有5个人死于慢阻肺。

“慢阻肺是一种广泛流行的疾病,尤以老年人群最为常见。”解放军总医院海南分院呼吸内科主任余丹阳透露,此病主要表现为咳嗽、咳痰、喘息,是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性肺部疾病。

“吸烟、寒冷、空气污染等都是造成慢阻肺的诱因。”余丹阳说,许多地方雾霾袭城,加剧了慢阻肺病的发病率。冬季阴霾天气可能进一步加剧患者病情。

近年来,随着青少年过早吸烟、上网成瘾、有氧运动减少等不良生活方式的增多,都影响到青少年呼吸系统发育、肺活量降低,导致慢阻肺这类“老人病”逐渐在青少年人群身上出现。

高危人群需重视肺功能体检

慢阻肺虽是呼吸道疾病,但对人体全身系统的影响不容忽视。患者往往伴有心血管病、全身软弱乏力、骨质疏松、抑郁症和焦虑症等症。

据介绍,许多慢阻肺患者活动能力下降,生活无法自理,一旦感冒受凉,就容易造成肺功能减弱,需要反复住院。

目前,肺功能检查是尽早诊断出慢阻肺的有效途径之一。许多单位每年的体检内容仅包括血液、尿常规,化验肝功能、B超检查等。其实,肺功能检查也是人体的基本检

成为全球第四大致死疾病 慢阻肺

■ 本报记者 黄媛艳

医生建议:患者需及早戒烟,注意增减衣服,保持室内空气流通

发作性喘息史、劳力性呼吸困难的群体,都是慢阻肺的高危人群,应进行肺功能检查。

“冬春季是阻塞性肺气肿的高发时期,10月以来,科室门诊30%—40%的问诊者皆是该类疾病患者。”余丹阳说,慢阻肺患者在冬季尤其要注意饮食起居,根据天气变化,及时增减衣服,尽量少去人多的公共场所,居室内要定时开窗,保持室内空气流通;吸烟人群需及早戒烟,不吸烟的人群要主动远离被烟雾充满的房间和空气被污染的空间,避免二手烟的伤害。

同时,可定期适当进行数次腹式呼吸、缩唇呼吸锻炼,温度合适时进行散步、打太极拳等肺康复锻炼,增强呼吸功能和提高运动耐力,增强体质。

肺减容术可对症治疗

在积极预防、诊断慢阻肺的同时,对于患病严重的患者而言,对症的手术治疗也不可少。

“肺气肿患者的肺大疱不断增大,挤压正常的肺组织,导致患者肺功能不断下降,活动能力减退,需要亲人长期照料,有些甚至需要长期依靠呼吸机生存。”余丹阳说。

目前,作为治疗肺气肿的有效手段,内科肺减容术已在全国成功开展百余例,我省也成为可以独立开展此项技术的地区之一。

“与传统开胸肺减容手术相比,内科肺减容术不用开刀、不用全麻,整个手术一般不超过40分钟。患者住院时间也只需2周左右,具有创伤微小、手术风险低、综合经济负担小的优势。”余丹阳说。

在积极进行手术治疗的同时,余丹阳特别提醒,多数慢阻肺患者抵抗力较差,易感冒而引起复发。在膳食平衡的基础上,日常饮食要适当增加蛋白质、维生素和锌、铁、钙等营养素的摄入。

查指标。在我国慢阻肺患者中,2/3处于早期阶段、症状不明显。此外,大众知晓率低,此病的漏诊率达7成以上。

日常体检需普通人群重视外,高危人群尤其要注意提前预防、诊断、治疗。

专家表示,年龄大于40岁的吸烟者或曾经吸烟者,与粉尘和化学物质接触者,长期受室内外空气污染的人,有慢性咳嗽史、

胃酸过多 易引发多种疾病

少量多餐,晚餐不宜饱食,少喝酸性饮料

“胃肠疾病与我们的精神因素也关系密切。”张亦民说,当人们情绪激动或不安定时,会刺激大脑皮层,引起胃功能紊乱,这也是引起胃酸过多的一个原因。有些患者天生就体质不佳,很容易引起胃酸分泌过多。

对于那些胃酸过多患者,由于他们有长期服用非甾体抗炎药史,这类药物往往会刺激胃黏膜,引起胃酸过多分泌。

“胃酸过多容易引起胃溃疡、慢性胃炎、反流性食管炎和十二指肠溃疡。”张亦民说,胃酸过多会导致胃黏膜被胃酸给消化腐蚀,造成糜烂甚至胃、肠穿孔。而且,由于由胃内容物反流入食管,刺激食管黏膜,也容易诱发慢性胃炎。

胃酸过多的人,日常生活中该如何调理?

“胃酸过多,宜食含碱成分的食物,如乳类、血、酱油、菠菜、油菜、大头卷心菜等新鲜蔬菜与水果;少吃含酸的食物,如豆类、花生、醋、油脂食品等。”张

亦民说,该类人群宜食低脂、低糖食物,应以面食为主,面食能稀释胃酸,其中的碱还能中和胃酸;牛奶、豆浆、粥类等,能稀释胃酸、保护胃黏膜。

对于这类人群而言,定时进餐、减少零食摄入也是极为关键。过多食用零食,可刺激胃酸增加;饮食中也需注意不宜过饱,以免刺激胃窦引起胃酸分泌增多。

“这类人群进食应细嚼慢咽,少量多餐。晚餐尤其不宜饱食,睡前4小时不宜进食。少喝酸性饮料、烟酒,以防引起食管下端括约肌张力下降,尤其是烈性酒可使食管蠕动收缩的频率下降。”张亦民说。

张亦民提醒,胃酸过多的人士,日常生活中要减少脂肪摄入,烹调以煮、炖、烩为主,不用油炸;增加瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等蛋白质摄入,刺激胃泌素分泌,使食管括约肌压力增加;少吃巧克力等刺激性食物,烹调少用香辛料,如辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷等。

养生百科

口腔溃疡怎么办? 试试用姜水漱口

天气变得寒冷、干燥,你可能会频频听到周围的人抱怨“口腔溃疡怎么又犯了!”口腔溃疡,俗称口疮,现在正是口腔溃疡多发的季节。那么口腔溃疡发作是什么原因?口腔溃疡该怎么办?

口腔溃疡与以下因素有关:不良的饮食习惯、消化系统疾病、感染因素、遗传因素、免疫系统异常、精神压力大。

情况较轻的口腔溃疡,可以尝试热姜水漱口的方法。具体来说,用热姜水漱口,每日2至3次,一般6至9次溃疡面即可收敛。此外,由于入冬后不少人都大鱼大肉,减少了水果、蔬菜的摄取,由此导致维生素缺乏,进而发生口腔溃疡。一般来说,只要在饮食中增加黄色及深绿色的果蔬,同时适当补充牛奶、鸡蛋等,即可有所缓解。

一般而言,口腔溃疡一周左右的时间就可自愈。但如果口腔溃疡总是反复发作,排除了个人生活习惯的问题,就应该提高警惕了,或是白塞氏病等疾病的征兆。

(合和)

喝酒脸红的人 更容易得酒精肝

饮酒后血中乙醛浓度明显升高,可引起面红、心悸、头晕、恶心等不适症状,从而阻止进一步大量饮酒。如果出现上述表现但继续大量饮酒,体内的乙醛含量将持续升高,不仅可导致酒精中毒症状,严重者甚至可导致失明。

因此,饮酒易脸红的酗酒者,患酒精性肝病的风险更大,患其他消化道癌症的几率也明显增加。远离肝病的最好方法自然是戒酒,但是一些人因工作等原因实在无法舍弃酒精的话,也要注意一些技巧降低对肝脏的伤害。

医生建议,尽可能饮热酒、空腹时不要饮酒,不要大口猛喝,不要多种酒混合饮。此外,应一面饮酒,一面进食。饮酒前,先吃一些淀粉的食物,或泡一杯高纤的燕麦片先喝下,因为根据研究,要减少酒精的吸收,水溶性的淀粉比脂肪来得有效,甚至如果来不及吃东西,可以先喝代餐,代餐中有纤维,会使您的胃立即有饱胀感,减少酒精的摄入量。

(久久)

智齿伤及 “左邻右舍”应拔除

所谓智齿,指的是人类口腔内上下左右牙列生长的第三磨牙(也叫大牙)。正常情况下,面型较宽、颌骨较大的人空间充足,智齿能正常萌出,不会有任何异常。可很多人的第三磨牙生长空间不足,被“阻生”在颌骨当中。

这些不安分的智齿,常常会挤着前面的牙齿,使牙齿变得拥挤不齐,前面的第二磨牙出现龋坏、牙根吸收等;或者引发肿胀、疼痛、咬颊肉,甚至发烧、咽喉痛等不适;严重时可能因为长期咬颊肉而导致持续异常刺激,甚至发生癌变。

一般而言,伤及“左邻右舍”的智齿需要拔除。比如,智慧牙萌出位置、高度、方向异常,挤压前方正常牙齿。智慧齿本身有龋坏或引起相邻的邻牙龋坏,没有咀嚼功能又容易引起食物嵌塞,无法清洁的智慧牙需要拔掉。

有不少患者因怕拔牙疼痛拒绝治疗,有的还认为拔掉智齿会使咀嚼功能受到影响。其实,大部分智慧牙萌出位置不良且无咀嚼功能,所以拔除一般不会影响咀嚼和咬合功能。

(宗和)

经期不适别不当回事 可能暗藏疾病

经期不适,很多女性都已经习以为常,经期综合征,肚子痛、全身乏力、头痛嗜睡,甚至引发过敏、牙口不好……真的都只是经期问题吗?要知道,有些伴随经期而来的问题,其实暗藏着疾病的信号,不要都视为经期反应而忽略。

过敏

过敏体质的女性,经期更容易过敏是因为经期抵抗力低下,加上经期激素变化,自然而然就会引发过敏。经期激素变化,的确会加大皮肤过敏的危险,因为经期皮肤分泌物增多,如果不注意清洁就会更容易过敏。但是,过敏的根本还是过敏源的刺激,化妆品、季节因素、环境污染等,不要都赖给“大姨妈”。

关节痛

经期会感觉比平日更容易腰酸背痛,早上起来好像手脚也比较无力,如果连关节都隐隐酸痛就应该提高警惕。经期才发生的关节疼痛,大多是由于激素分泌不协调,造成体内水分和盐分的滞留,导致关节内脂肪垫产生肿胀,进而压迫神经造成的,严重的需要对症用药,所以别掉以轻心。

牙痛

大家都知道最好不要在经期拔牙,因为经期激素水平变化,对牙龈、牙髓和牙周组织都会有所影响。经期不要吃生冷、过硬、过热和过于粗糙和辛辣的食物,因为会加重牙周不适。如果控制饮食后仍然牙痛不止,就应该考虑去医院就医。

(桑桑)

关爱家人 关注口腔健康

VIP口腔健康卡限量办理中

“关爱家人,关注口腔健康”。为了回馈广大市民对187医院口腔科的支持,特推出VIP口腔健康卡。活动期间,只需要交158元便可以获得一张免费享受口腔健康咨询指导、口腔健康档案建立、口腔免费检查的VIP口腔健康卡。另外,凭该卡可享受1次免费洗牙,正畸、烤瓷牙、种植牙等项目9折优惠。

咨询热线:0898-66669187

VIP办理条件

- ①新老患者在187医院口腔科消费满1000元,可凭收费单和身份证办理;
- ②网络、电话预约的患者可凭预约号办理;
- ③学生可持学生证办理;
- ④获得县、市级以上荣誉的先进工作者、劳模等持相关证件可免费办理;
- ⑤特困、残疾、年龄在65岁以上的患者持相关证件可免费办理。

最终解释权归187医院口腔科所有。

(小珂)

HAIKOU 187 HOSPITAL

海口187医院

口腔科

品质生活,从“齿”开始!

www.hainankq.com

QQ: 800025008

咨询我吧

咨询热线

0898 66669187

全国免费咨询热线

4000889187