

## 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状，服用西洋参类保健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状。“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。”符光雄说。

(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，多因为久病耗阴液、服过多温燥之品、房事不节等原因造成。

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)



## 成全球第四大致死疾病

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

## 慢阻肺

一到寒冷的冬季，慢性阻塞性肺疾病（以下简称“慢阻肺”）是很多老年人最为头疼的病痛，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”逐渐在青少年人群中身上出现。

### 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状。

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

■ 本报记者 黄媛艳

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、

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

“冬春季节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，温度适合时进行散步、打太极拳等肺康复锻炼，增强呼吸功能和提高运动耐量，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。



■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 王琨

胃酸是人体自身分泌的一种物质，人体食物的消化都需要借助胃酸的帮助。但是，如果胃酸过多，无助于身体健康。胃酸过多的原因是什么呢？又该如何调理？对此，记者采访了解放军第425医院消化内科主任张亦民。

引起胃酸分泌过多的原因是多方面的。张亦民表示，胃泌素瘤等胃及胃周围疾病、饮食不规律、情绪不稳定、药物刺激以及遗传因素等，都会引发胃酸过多分泌。

现代人由于工作繁忙，常常饥一顿饱一顿或者暴饮暴食。这样的生活方式，容易引起胃肠功能紊乱，导致胃液分泌失调。

“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稳定时，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、反流性食道炎和十二指肠溃疡。”张亦民说，胃酸过多会导致胃黏膜被胃酸给消化腐蚀，造成糜烂甚至胃穿孔。而且，由于胃内容物反流入食管，刺激食管粘膜，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

## 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

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过多。

“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，日常生活巾要减少脂肪摄入，烹调以煮、炖、烩为主，不用油煎炸；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，使食管括约肌张力增加；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、精神压力过大。

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次溃疡面即收效。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，严重者甚至可以导致失明。

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就是戒酒，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，减少酒精的摄取量。

(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颗磨牙（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，常常会拥挤着前面的牙齿，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”的智慧齿需要拔除。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前面的邻牙龋坏，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，很多女性都习以为常，经期综合症，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件办理；
- 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。

(小叮)

最终解释权归187医院口腔科所有。

本报原创作品，未经授权，不得转载。

海口187医院 口腔科



品质生活，从“齿”开始！



亲，微博吧 www.hainankq.com



QQ: