

秋冬季,天气由凉爽转为寒冷,人体也悄然发生变化,尤其是泌尿生殖系统,即中医简称为肾的影响也在逐渐加大,如果不注意秋冬保养,容易造成对“肾功能”的伤害,从而出现耳鸣、听力减退、头晕目眩、牙齿松痛、腰酸酸软、小便淋漓不尽、痛经加重、经量增多等症状。其中,“耳鸣”现象,往往是“肾功能”减弱最开始表现出来的症状。

秋冬季 耳鸣要防更要治

■ 本报记者 卓兰花

从防未病、治未病等养生保健的角度来看,当出现耳鸣症状时,为了防止进一步的伤害,避免出现永久性耳鸣、耳聋、牙齿脱落、骨折、脑梗死等不可逆转的现象,尽快恢复机体的健康状态,应以中西医结合的方式,从几方面对肾功能进行保养,对肾虚进行防治。

海南省人民医院体检中心主任、省健康管理协会常务副会长易慧明表示,从西医角度讲,出现耳鸣症状的原因,有听神经受伤害、听神经炎症、听神经肿瘤、脑血管堵塞、外耳发炎、外耳盯聆堵塞等,但多数状况下是由于与听力有关的耳周神经的供血血管出现了堵塞,造成了神经营养不良而导致神经功能失调,引起了耳鸣现象。从中医养生保健的角度来讲,出现耳鸣症状的原因主要是肾功能减弱,是肾虚。

耳鸣后如何保养促改善?

“秋冬季节要注意对腰、下腹、腿、足等部位的保暖,“百寒从足起”,尤其要注意对足部的保暖。可以每天晚上用热水

泡脚,刺激足底的涌泉穴,滋补肾阳。泡脚时水面最好高过足踝上三寸,以刺激三阴交穴位,这样可以对腹部各脏腑器官产生滋阴温补作用。”易慧明说。

每天下午时段适当多喝水,以避免尿液等排泄废物淤积在泌尿系统内,导致肾功能失调而诱发泌尿生殖系统炎症、结石甚至肿瘤等疾病。

秋冬季节,应在下午时段多做些适宜的运动,促使多出汗来帮助排毒,还可以深呼吸,帮助呼吸排毒。易慧明说,“很多上班族人士抽不出时间在下午运动,那就可以在上午10点和下午4点左右,多做深呼吸,也可以起到排毒作用,帮助保养肾功能。”“海南的空气好,也可以选择晚上在空旷少树的地方做适当的运动。”他说。

肾虚导致耳鸣症状的人,要经常用双手的食指和中指,上下用力推搓两边耳朵前后穴位,尤其是耳鸣发作时就要马上推搓。易慧明说,“在秋冬寒冷季节时更是如此,以激活耳周经络,促进耳周血液循环,营养耳周神经,减轻或逐步消除耳鸣症状。”

经常用手指反复梳头,或用有天然香味的木料如香檀木、绿檀木、崖柏木等

做成的梳子梳头,以刺激头部各经络穴位,帮助保养肾功能。日常小便时要常叩齿或咬紧牙关,护肾固齿。

饮食调理减轻耳鸣症状

有耳鸣等肾虚症状者,不妨多吃黑色食物如黑木耳、黑米、黑豆、黑芝麻、蓝莓、黑葡萄等,这些食物含有独特的物质可以起到滋阴补肾的作用,还含有非常丰富的可被小肠吸收进入血液的纤维素,这类纤维素对于疏通心脑血管、防止动脉粥样硬化、预防血管栓塞等起着一定的作用,从而缓解各种肾虚症状。

也可以选择白色食物如薏苡仁、淮山、雪梨、莲藕、莲子、银杏等,这些白色食物一方面可以起到温补肾阳并恢复肾功能的作用,另一方面可帮助泌尿生殖系统排毒。

易慧明说,忌食油腻、过凉、过甜、过咸、过酸等食物,如冰激凌、冰冻酸奶、冰冻甜咖啡等;忌食过于湿滑的裸皮类食物如鲶鱼、黄鳝、鳗鱼、马鲛鱼、鲑鱼等,多吃有鳞鱼类。平时可以多吃对肾功能和大脑神经系统有滋补作用的干果类食物如核桃、银杏、腰果、花生、松子等。



中西医 结合治疗不耽误时机

易慧明表示,出现耳鸣症状后不要慌张,除了按照上述方法去应对外,应该马上去正规医院的耳鼻咽喉头颈外科专科去做血常规、血生化检查,听力检查和头部CT检查等各项具体检查,以确诊耳鸣的病因,并排除大脑神经系统组织器官的器质性疾病和其它疾病,以免耽误治疗的最佳时机,造成不可挽回的伤害。

当确诊病因为耳周血管堵塞,导致耳周神经营养不良而引起的耳鸣后,应该马上选用疏通血管、营养神经的血管

注射用药物。其中除了选用西医常用的抗凝血药物和脑神经营养药物外,还可以选用一些疏通血管的中成药如川芎复方注射液和银杏萃取液等,以加快病情的康复。

出现耳鸣症状后,适当服用营养神经的谷维素和复合维生素B、增加血管通透性的维生素C以及扩张血管的维生素E等维生素。也可以适当服用滋阴补肾的中药如杜仲、地黄、何首乌等中草药以及六味地黄丸、乌鸡白凤丸等中成药,在海南热带地域可以选择杞菊地黄丸。

此外,出现耳鸣症状后,尽量不要久站或久坐,不要憋尿,不大声说长话,不去喧闹场所如卡拉OK等。

生活百科

3类人不适宜 每天走一万步

“日行一万步”是近几年兴起的一个运动口号和理念,最近在朋友圈被广泛传播,圈里的运动达人多的甚至可以走到两万多步。陈祖辉主任强调“运动要根据个人情况而来,更重要的是量力而行,循序渐进”,不是所有的人都适合“拼步”运动,除了糖尿病患者,以下三类人群也要注意:

肾疾病患者

每天一万步,走起来大约需要一个多小时,属于标准的有氧运动,体会排出较多的汗液,身体水分流失。如果不及时补充水分,会加重肾脏的负担。这样的负担一般人或许还可能承受,但是对于肾脏受损或患有肾炎的人来说,这些负担杀伤力极大。

心血管疾病患者

快走是一种有氧运动,代谢过程需要耗费大量氧气。心率加快使得心脏的泵血量和血管的输血量增加,会对心脏和血管造成负担。因此患有心血管疾病的人群不宜一次性大量的运动,要遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动强度和时间。不宜以“求胜”为目标,不顾自己的身体状况,和朋友圈里的健康人群拼步数。

关节受伤人群

跑步和快走对下肢的压力较大,对关节的灵活性有一定的要求。膝关节曾经受过严重伤害者,或患关节疾病的人群每天一万步会加重关节疾病。(桑文)

有中风症状? 拨打120后尽量躺着别动

卒中俗称“脑中风”,它被喻为中老年人“头号杀手”,不但致死致残率高,而且复发率高,是发病急、来势凶、变化快的急性病症。

日常生活中,一旦发现患者有一侧肢体麻木,面部麻木或口角歪斜,说话不清或听不懂讲话一侧或双侧视力丧失或模糊、视物旋转等异常状况,马上拨打120急救电话,务必争取救治时间,同时记录一下患者的发作时间。

在等待120急救到来时,应注意不要搬动患者,尤其避免头部发生剧烈摇晃和震动,尽量让患者侧卧位,解开衣领,保持呼吸道的通畅,有假牙者应取出。

还要提醒的是,虽然有的患者能够识别自己是出现了中风症状,但却没有第一时间打120,更没有第一时间到医院,不以为然而是自己吃药,这都会影响到黄金时间抢救。(玫文)

长期腹泻导致免疫力低下 脾虚型腹泻者应戒烟酒,忌暴饮暴食

长期腹泻不仅给生活造成不便,更会引起气虚,导致人体免疫力低下,其次是影响人体对营养物质和微量元素的吸收,诱发营养不良。在中医看来,久泻大致可以分成四种类型。

脾虚型腹泻 多见于年轻人,主要由长期饮食不规律、吃过多生冷食物,寒气伤脾所致。有些患者面色发黄,或面部有不均匀的色素斑块,食欲减退,经常腹痛;有些食欲虽好,但食后即拉,大便次数多且量大。

脾虚型腹泻的患者要注意规律生活,戒烟酒,忌暴饮暴食,饥饱不均,餐后不宜立即饮水。食物宜清淡、易消化、温度适中,少吃西瓜、螃蟹等生冷食物,忌食浓茶、咖啡。如果持续胃痛,可进流质或半流质食物,少食多餐。症状不明显者可通过食用莲子山药粥、红枣小米粥等来调理。

肝郁脾虚型腹泻 多由情绪抑郁、急躁等精神因素引起,一旦出现腹痛,很快就会引发腹泻,之后疼痛减少,大便较稀,同时伴有肠鸣声,患者舌苔发白。这类患者首先要进行减压调节,转移注意力,多与家人、朋友沟通交流,出现抑郁等负面情绪要通过适当的方式表达出来。

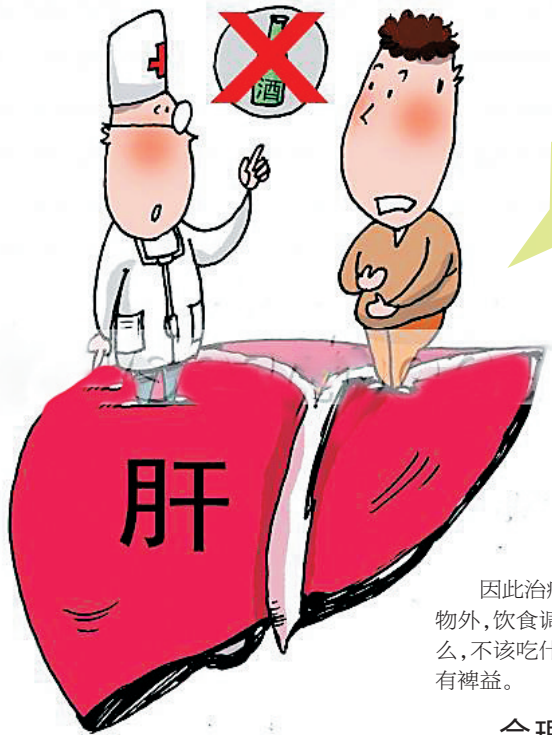
脾肾虚寒型腹泻 临床上多见于中老年人的“五更泻”(也称“鸡鸣泻”)就是脾肾虚寒型腹泻的一个典型表现。由于凌晨是人体内阳气最弱的时候,肾虚而不能温养脾胃,则大肠不固,因此脾肾虚寒的人此时尤其容易出现腹痛、腹泻,且大便腥臭,同时肚子发凉、发胀,时常伴头晕、胸闷等症状。

此类患者首先要注意保暖,可时常在腰腹部用热水袋焐一焐,必要时也可进行理疗;其次要注意少吃生冷食物,也可在咨询医生后,每天早上喝一杯温热的姜水,或在医生指导下服用中成药四神丸进行治疗。另外,平时要多进行慢跑等有氧运动。

大肠湿热型腹泻 若出现大便黏稠或伴有黏液,肛门有痛灼感,时常有口苦、口中发黏等症状,多为大肠湿热型腹泻,通常因外感湿热之邪或饮食不洁所致。患者可在医生辨证后,按要服用葛根苓连汤、藿香正气水等进行治疗。同时要注意补充水分,以防脱水。

最后需要提醒的是,当腹泻症状较重时,如出现高热等症状,不可擅自服药,应尽早去医院检查,排除器质性病变、感染等其他因素后,在医生指导下对症治疗,以免延误诊治,出现危险。(生时)

肝炎患者饮食应清淡 戒酒,慎吃刺激性食物



■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

王先生患了乙型肝炎,家人很紧张,除了监督服药外,想尽办法为其恢复“元气”,鸡鸭鱼肉轮番上桌,水鱼也是常菜。可是,大补一段时间后,王先生总觉得肝区不舒、胃胀,前来海口市医院肝胆外科门诊咨询。

“我没开什么药,就是叮嘱他停服或减少以上食物,没过多久,症状自行消失了。”海口市医院肝胆外科主任张剑权表示,在门诊中,常遇到一些肝功

合理饮食有助肝脏 功能恢复

张剑权表示,合理的饮食是帮助肝炎病情恢复的重要环节。因此,肝炎病人掌握正确的饮食原则,就可避免饮食不当而增加肝脏的负担与伤害,防止肝脏发生永久性损伤,促进肝脏组织的再生,促进肝脏功能的恢复。同时,通过饮食调养促进肝脏代谢,可改善肝脏营养,调整免疫功能,以及解除某些症状。其中特别应注意饮食宜忌。

“火锅控”,涮出健康火锅

■ 本报记者 侯赛 通讯员 吴业平

气候逐渐转凉,火锅成为与亲朋好友聚餐时的“宠儿”。一群人喜欢围着火锅,一边聊天,一边涮美食。不过,许多爱吃火锅的人由于饮食习惯不当,容易引发恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化不良症状,成为“火锅症候群”。那么,日常生活中,应该如何健康吃火锅呢?海南省中医院营养科专家符光雄就此给出建议。

消化疾病患者 避食过咸和辛辣

符光雄建议,涮品要在滚热汤中煮熟煮透,以最大限度地减少胃肠道疾病发生的可能性,也可以彻底杀死肉里可能残留的寄生虫。还可以在锅底里放点生姜、姜皮辛凉能散热抗寒。同时还可放入一些白莲,有清心泻火的作用。

“吃火锅时不要太心急,涮好的食物要先蘸调味品,不要吃太烫的食物。”符光雄提醒,此外也要尽量减少食用冰冻饮料,冰冻饮料容易对牙齿造成刺激和伤害胃肠道,可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料(酸奶、

杏仁露等),起到刺激胃肠分泌,帮助消化的作用。

有消化道和呼吸道疾病的患者,应尽量别食用过咸和辛辣食物,避免刺激肠胃。这类人应用滚开的水煮熟食品,再使用酱油、麻油等较清淡的佐料,可避免刺激肠胃,减少“热气”。

体质不同 吃火锅要因人而异

由于每个人的体质不同,所以吃火锅得因人而异。中医上讲人的体质有寒、热、虚、实之分,食物也有寒、热、温、凉之说。不同的食物适应不同的体质,热则寒之,寒则热之。

目前在常见的火锅配菜中,羊肉、狗肉属于典型的热性特征食物,适合寒凉体质的人食用,如果热性体质的人过多食用,就容易上火,出现口舌生疮、喉咙干痛等症状,热性体质的人应多吃蔬菜。蔬菜中含大量维生素和叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮。

据了解,现在除了传统的麻辣



锅、清汤锅,又有了许多新鲜的花样火锅,比如一些商家打出“药膳美食”、“中药滋补火锅”等招牌来招揽顾客。

符光雄表示,药膳不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成。一桌就餐者,各人体质状况不可能完全相同,人人都吃同样的药膳显然不合适。如老鸭汤的锅底,适用于肺燥、干咳、便秘的人,可对阳虚则适得其反。食用含有中药成分的锅底前,务必搞清楚其中有何

中药,以便选择取舍。

少喝火锅老汤

专家建议,吃火锅时要少喝老汤或者喝汤要趁早,否则涮得时间越久,汤中所含的有害残留物,如亚硝酸盐的含量就越高。

此外,还有许多食客为了尝鲜,喜欢将肉片、生菜等稍微一涮就吃,这种半生半熟的吃法也是不可取。许多生鲜食品往往有病原微生物和寄生虫卵残留,不利身体健康。

