

中医防病

生姜水泡脚
防小孩感冒

暖气一停后,室内外的温差加大,又遇上春天多风的时候,体弱的儿童往往是一吹点凉风就开始流鼻涕、咳嗽、发烧。在医院儿科门诊,前来就诊的感冒患儿已经出现了增长趋势。

除了按时给已经感冒的孩子服药外,用生姜水给孩子泡脚也能起到缓解感冒的作用。将一块拇指大的生姜拍碎,放入开水中浸泡,待水温适宜后给孩子烫脚,有很好的祛寒作用。尤其是对于已经表现出怕冷、咳嗽等受寒症状的孩子,用此方法可以防止症状进一步发展,阻止感冒。

感冒,多是因为孩子着凉后免疫力下降,从而让感冒病毒有机可乘,所以,即使孩子没有感冒,生姜水泡脚的驱寒作用,完全可以用来预防感冒。

给孩子准备枸杞子茶喝,也是中医推荐的预防感冒的方法。准备枸杞子十到十五粒,干黄菊两朵,金银花六条,沸水代茶饮。枸杞子有增强免疫力的作用,菊花和金银花可以疏风清热,这对于多为热性体质的小孩来说,也是避免着凉伤风的一道良方。

教你一招

完美食物搭配

麦片+草莓:促进铁元素吸收

全麦面包+花生酱:补充维生素E

酸奶+洋葱:增加免疫力
混合蔬菜+橄榄油:促进β-胡萝卜素的吸收

俗话说,病从口入。在中医里,健康的标准是饮食第一
管住嘴就管住了健康

找过中医看病的人都有体会,不管什么病,中医大夫一定要细细询问你的饮食细节,告诉你这个暂时不要吃,那个要少吃。中医认为,许多疾病的根源是由于饮食不当造成的。这和西医的结论有着相似之处,目前西医临床发现,慢性病正呈逐年上升趋势,罪魁祸首是不良的生活方式导致的。而生活方式最主要的内容就是饮食方式,不言而喻,不正确的饮食方式,是导致慢性病上升的根源。

◆ 饮食第一

中医养生学里认为,健康无外乎有三项要素:第一是饮食,第二是运动,第三是睡眠。细细品味,运动和睡眠很大程度上要得益于饮食。饮食得法,气血通畅,晚上安然入睡。饮食正确,人营养好,精神足,想不动都难。

◆ 管住嘴

家住市南的张女士常年长口疮,用过很多药都不管用。最后一名中医了解到她的饮食习惯后,告诉她,忌吃辣,把现在每餐的饭量减掉三分之一,少吃高蛋白、高脂肪、容易生热的食物。坚持一段时间后,张女士一粒药都没吃,这个病奇迹般地治好了。如今张女士还在坚持这个饮食方式,每天身体轻松,面容红润,很健康。

◆ 不能光图解馋

青岛一位中医告诉记者,一般来讲,嘴馋的人健康隐患

多。为什么呢?第一,嘴馋的人容易暴饮暴食,这是健康最大的隐患。如果你每天的进食量远远超过你身体的需求量,则会加重脏器的负担,代谢不掉,就会在体内累积,生热上火,久而久之,身体就会发生病变;第二,嘴馋的人在挑选食物时,只关心吃的快感,而忽略了它的营养和吸收,吃进一大堆垃圾食品,不但对健康无益,还会造成损害。中医提醒,如果每顿饭都保持五六分饱,疾病自会降低一半。

◆ 食物要杂而全

记者知道一位“国药泰斗”金世元,他常年在崇山峻岭里奔波,大半生都在和药材打交道,像人参、鹿茸等一些在中国人观念里较难得到的滋补佳品,对他来说,自然是近水楼台,但他从不沾口。一日三餐,他只吃粗茶淡饭。

他说,五谷为养,可以长期吃,它是一种营养;五菜为充,没有菜不行,净吃粮食不成,它那个既有代表充饥的充,也有代表充实胃肠的充;五果为助,



插图 宋平艇

吃水果是助消化的,不能以吃水果为饱;五畜为益,是补益的,自古以来就是这样。

◆ 养生就是养脾胃

中医主张养生最重要的就是养“脾胃”和“肾脏”。胃主受纳,脾主运化。胃主受纳,就是吃进饮食到胃里头以后起到腐熟作用。有胃气者生,无胃气者死,所以说看病的时候,临床大夫经常首先问的时候就问患者,饮食怎么样,吃东西香不香,大便怎么样,首先看你消化道,患者说吃东西挺好的,大夫心里就踏实了,再有任何病都好调理。

中医认为,脾是后天之本,肾是先天之本。生命就像一棵树,脾就像土壤,好的土壤能帮助树木吸收营养。而肾则是树的根,根扎得深,分布得广,树才能长得粗壮。

◆ 遵循膳食指南

生活中多数人进食都是随心所欲,很少有按照国人膳食指南来做的。

按照中国营养学会推荐的中国居民平衡膳食宝塔建议,每人每天应吃100—200克水果和400—500克蔬菜。显然,很多人远远低于建议的标准。

记者 张丽玲

食疗坊

喝碗花粥
养容颜

玫瑰花粥:用新鲜糯米熬制成粥,煮熟后加入适量的玫瑰花蕾,待粥熬成粉红色时,即可食用。

作用:悦人容颜,使皮肤细腻有致,治疗肝气郁结引起的胃痛,对情绪方面有镇静、安抚、抗忧郁的功效。

茉莉花粥:茉莉花采集后经脱水处理制成干茉莉花,既可泡茶,又可熬粥。用新鲜粳米100克煮粥,待粥将好时,放入干茉莉花3—5克,再煮5—10分钟即成。

作用:调理干燥皮肤,具有美肌容、健身提神、防衰老抗衰的功效。

菊花粥:将新鲜糯米100克熬粥,待粥将熟时放入菊花5—10克,再用文火煮5分钟左右即可。

作用:粥色鲜亮微黄,气味清香,菊花还具有散风热、清肝明目、解毒等功效,经常服用还可防治风热感冒,头痛眩晕,目赤肿痛等病,对高血压患者还有降压的作用。

桃花粥:待粥将熟时放入桃花,看着美丽的花朵在雪白的米粥中翻滚,会有一种“花不醉人人自醉”的感觉。

作用:治疗女性因肝气不疏、血气不畅所导致的面色晦暗,皮肤干燥无华等现象。

荷花粥:用糯米100克煮到将熟时,放入已清洗干净的新鲜荷叶和荷花,再煮10分钟左右即可食用。

作用:能改善面部油脂分泌旺盛,减轻痤疮,使面色红润、容光焕发。

本栏联系电话

82933509

电子邮箱

nn99@qingdaonews.com

百姓看病

看病也是门学问

编辑/张丽玲
美编/张圣龙
审读/丁林
TEL: 82933509

EMAIL: nn99@qingdaonews.com

门诊提示

临近考试
多闻花香

考前一两个月开始,能促进记忆激素分泌

再过两个月就高考了,现在正是强化记忆的关键阶段,因为功课负担繁重,很多学生出现了记忆力透支的状况。趁着鸟语花香的阳春时节,学生不妨到户外闻闻花香,这样能增强记忆力。

临床发现,备考学生之所以出现记忆力减退,主要是因为学生长期处于较大学习压力下,大脑会分泌致人焦虑的肾上腺素,形成了一个恶性循环。改善这一状况最好的办法就是让心情放松,多到户外看看风景、欣赏鸟语花香当然是最佳选择。如果有条件,备考的学生还可以闻着花香入睡,记忆力改善的效果会更明显。因为深度睡眠时,大脑皮层负责思考和计划的部分会向大脑深处主管记忆的海马状突起传递信息,而花香能刺激大脑皮层活动,增强它向海马状突起发出信号的能力,从而强化记忆力。

青少年配眼镜必须散瞳,家长多有疑问,散瞳作用有多大
散瞳可消除假性近视



插图 司海英

临床调查

一段时间以来,孩子近视成为众家长颇为关心的问题。据调查,20%以上的儿童和青少年有不同程度的近视,其中假性近视又占一定比例。发现孩子视力减退后,怎样知道是假性近视?还是真性近视呢?很多家长都明白要到医院去散瞳,但是对散瞳家长多有疑问,散瞳需要多长时间,对孩子学习生活有没有影响?散瞳的作用到底有多大?带着这些众家长关心的问题,记者采访了海慈医院眼科中心主任马海华。

散瞳剂有两种

马海华告诉记者,临床青

少年近视,多数是由于眼部睫状肌疲劳、痉挛引起的。发现视力减退后,判定是真性近视和假性近视,就要用麻痹睫状肌药物,也就是我们俗称的散瞳剂。

目前,散瞳剂有两种,一种是长效的,一种是短效快速的。产地也有两种,一种是国产的,一种是进口的。国产的每支5毫升,五六元钱,进口的每支10毫升,三十多元。一般进口的,持续的时间比较长,比较好。

九岁以上可快速散瞳

过去临床13岁以上才可快速散瞳。现在临床发现,孩子一般9岁眼部就发育成熟,

岛城临床病历

因此,临床改为9岁以上就可以快速散瞳。快速散瞳时间很短,几个小时就可以恢复,不影响孩子正常学习和生活。9岁以上的孩子,若家长发现近视后,可随时带孩子到医院检查后散瞳。

九岁以下需长效散瞳

长效散瞳需要十几天才可以恢复,而且其间,不能看书、学习或过多用眼。9岁以下的孩子视力减退后,只能在假期散瞳。

散瞳可消除假性近视

对于假性近视还是真性近视的界定,是根据散瞳之后验光有没有度数来确定的。如果散瞳后验光有度数,就叫真性近视,如果散瞳后没有度数,就叫假性近视。

假性近视的那一部分度数,是由于睫状肌的过分调节引起的。在瞳孔散大后,睫状肌处于麻痹、松弛状态,会把假性近视的因素去除,因此验光得到的就只是真性近视的度数。

临床一般假性近视是由于睫状肌疲劳或痉挛,如果孩子是假性近视,通过用麻痹睫状肌药物,也就是散瞳剂,就可以消除孩子的假性近视,从

而达到治疗假性近视的效果。因此,家长要重新认识散瞳对孩子视力减退的意义和重要性。

散瞳必须经医生指导

记者发现,很多眼科医生因为熟知眼科知识,孩子近视后,适量在家给孩子进行散瞳,假性近视的,让孩子消除,真性近视的可以让孩子保持原有的度数。记者认识一位眼科医生,她孩子上初中时,配了100多度的眼镜,现在到了高中,因为她适量给孩子散瞳,眼镜度数仍然没有增长。

尽管如此,马海华提醒家长,散瞳剂是严格的处方药,必须在专业眼科医生的指导下使用。因为它有许多禁忌,像闭角型青光眼,就严禁散瞳。

头次配镜必须散瞳

青少年近视眼主要是因长时间、近距离,不当用眼所造成。尤其在读书、写字时喜欢将眼睛放的很近,眼球的调节作用就加强,久而久之,引起眼睛胀痛,视力减退,即所谓的调节痉挛,如果在验光时不散大瞳孔,睫状肌的调节作用可使晶状体变凸,屈光度增加,导致近视度数加深。验光度数的误差就会很大。因此,青少年患近视眼,在配镜的时候散瞳验光就很必要。

记者 张丽玲

疾病点击

春季关节病容易发作

护关节,躺在床上蹬三轮

尽管大家都非常熟悉“春捂秋冻”的谚语,但面对温柔的春风拂面,很少有人能坚持让自己捂在厚厚冬装里。于是,早晚温差变化大的春天,恰恰成了很多骨关节病的发病“温床”。

所以,想要保护关节不出问题,没有什么窍门,首先要做到对关节的保暖,冬装不能脱得太早。其次,对于本身关节就不太好的人来说,还要纠正一个误区,当感觉骨关节不适的时候,不要休息不活动,而是要在病情允许的范围内进行正确、适当的体育锻炼。

适合锻炼关节的小方法有5个:

平躺“蹬三轮”:每天早晚躺在床上,模仿蹬三轮的动作,手“抓”着车把,脚“蹬”着蹬子,要让踝关节到肩关节的各个关节都得到锻炼。

坐位伸膝:坐于床上,让不舒服的膝关节尽量伸直,然后用同侧的手向下按着膝盖,同时,让另一只手使劲去探摸伸展的脚。

坐位垂膝摆动:坐在床边,让关节不舒服一侧的小腿下垂,另一个腿压在膝关节上按压,同时弯曲膝关节锻炼。

仰卧屈膝:仰卧床上,让关节不适一侧的腿与身体成90度,膝关节尽量弯曲,然后让另一条腿按压弯曲的小腿,以增加膝关节的屈曲。

跪位屈膝:跪坐在床上,用整个上身的力量向后跪压,以增加屈膝的角度,进行锻炼。