



濮阳中医

如何调理气血不足

身边很多人都说,每次去医院,医生会经常说到气血不足,要多运动,多吃有营养的食物。怎样才能判断自己气血不足呢?在老中医眼里,气血不足到底是什么状态呢?

看皮肤:皮肤白里透红,有光泽、有弹性、无皱纹、无斑,代表气血充足。反之,皮肤粗糙,无光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

看头发:头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足,头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉代表气血不足。

看眼睛:看眼睛实际上是看眼白的颜色。眼睛清澈明亮,神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊、发黄,是气血衰弱的表现。

看耳朵:耳朵是人体的缩影,几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来,其中关系最密切的就是肾。人常说:“耳朵大有福。”耳朵厚大的人,是肾气充足的表现;耳朵薄而小的人,多为肾气亏虚。

看手:无论孩子还是成人,如果手

指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,都代表气血不足;而手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。手掌厚而有力,富有弹性,一般为气血充沛,体质强壮;如果手掌厚而无力,弹性差,多为精力欠佳,疲劳乏力;手掌软细,薄而无力,多精力衰退,体弱多病。

看牙龈:小孩子不明显,主要是成人。牙龈萎缩代表气血不足,只要发现牙齿的缝隙变大了,食物越来越容易塞在牙缝里,就要注意了,身体已在走下坡路,衰老正在加快。

看睡眠:成人如果像孩子一样入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足;而入睡困难、易惊醒、夜尿多、呼吸深重或打呼噜的人都是血亏的表现。

看运动:运动时出现胸闷、气短、的状况,气血就不足;而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人身体较好。

听声音:人的声音也是气血的代表。气血充足的人声音洪亮有力,这也是肺气充足的重要表现。气血不正常,

人的声音往往低沉、无力、气短。

中医上讲,男多气虚,女多血虚。所以,对于气血亏虚的男女,在补益气血时,要有所侧重。

气虚养生,重在补气

饮食进补:气虚体质的人最好吃一些甘温补气的食物,如粳米、糯米、山药、黄豆、薏仁、牛肉等。最好不要吃山楂、槟榔、大蒜、荞麦、柚子、菊花等。

家居环境:气虚最重要的就是避风寒,注意保暖;可进行适当慢跑、散步等缓和的有氧运动,避免过度运动、劳作。

药物调理:宜选择益气的药物,如大枣、人参、黄芪、山药、茯苓、白术等用来煲汤;比较有效效的四君子汤,由人参、白术、茯苓、甘草四味药组成。可做药膳,如四君子煲猪肉汤。

经络调养:选取关元、气海、命门、足三里等补益气血的穴位进行艾灸。

血虚养生,重在补血

饮食进补:平时常吃补血养血的食品,如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等。水果可选用桑葚、

葡萄、红枣、桂圆等。多吃红色和黑色食物,如红枣、红糖、红小豆、芝麻、乌鸡等,食用时要注意控制脂肪的摄入,因为油腻过多会影响营养成分的吸收。

精神调理:要避免劳累,中医认为,过度的劳累、思虑等无形因素都会暗中损耗血液,所以血虚的女性要避免过度疲劳,尤其不可过度思虑。血虚体质的人,容易精神不振、失眠、健忘、注意力不能集中,因此,在精神调养方面要努力做到注意力集中。

中药滋补:很多中药都有补血的作用,如熟地黄、白芍、当归、川芎、枸杞子、黄芪等,可以将其作为汤料或茶饮食用。另外,还可以用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳,如当归羊肉汤、四物鸡汤等,均有很好的养血效果。

魏亚林

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

濮阳眼科



一种隐蔽的眼病——单眼弱视

有一种隐蔽性极强的眼病叫作单眼弱视,该眼病是一眼视力正常,另一眼视力极差,在双眼同时看东西时无任何异常表现。由于其极强的隐蔽性,致使很多家长都未能及时发现,最后导致孩子只有一只眼睛视力正常,另一只眼睛形同虚设,几乎没有视力。

单眼弱视特点

视力发育较差的弱视眼被发育正常、视力清晰的好眼所掩盖,从而在表面上看起来双眼都正常,致使单眼弱视隐藏得很深。即使是幼儿园视力体检也未必能筛查出来,一般都是到十几岁甚至到成年考驾照时才被发现,但此时已过最佳治疗年龄,没有任何办法可以治愈。在此提醒孩子家长,一定要留意自家孩子是否有这种隐蔽性极强的眼病。

那么,除了到医院做正规仔细的检查外,在家如何通过简易的方法发现单眼弱视呢?

发现单眼弱视妙招——交替遮盖单眼法

对于4岁以下儿童,通过交替遮盖单眼(一定要完全遮盖),让孩子一只眼辨认3米外的小玩具。在遮盖一只眼时若孩子表现很安静并且能正确识别玩具,而在换另一只眼遮盖时却哭闹不安,或撕抓遮盖物,或不能正确识别玩具时,提示未遮盖眼视力很差,有单眼弱视可能,应尽早到医院检查。

对于4岁以上表达能力较强的儿童,让孩子站在离电视尽可能远的地方,让孩子面对着电视,用物交替遮盖两眼后,问两眼看电视上画面的清晰度是否一样,如果两眼清晰度相差很大,说明一眼存在单眼弱视的可能,应尽早到医院检查。

单眼弱视为何难以发现

单眼弱视患者,虽然弱视眼睛视力很差,但另外一只眼睛视力很好,两眼同时看东西时很正常,所以很难被发现。那么,为什么有的在学校体检眼睛的时候也没有发现呢?其主要原因是心理上的原因,先天的单眼弱视患者,当发现自己存在着先天的单眼视力缺陷时,就产生了自卑感,怕被别人识别到这一缺陷,就刻意掩饰。从幼儿园到小学、中学时期,每年都例行体检,单眼弱视患者掩饰缺陷的妙招就是检查弱视眼视力的时候使用健康眼偷看,以至于多年不被发现,体检表上记录的实际都是健康眼的视力,只有遇到态度特别严谨的医师时,偷看的情形才会被发现,而此时往往已经错过了最佳的治疗时期,弱视治疗的最佳年龄是3~5岁(学龄前)。

所以不要问孩子能否看清,因为不一定能得到真实的答案,一定要带孩子到医院做规范检查,才能知道孩子的双眼是否健康。目前,市眼科医院(市第二人民医院)每周为50名儿童免费作眼睛检查,目的就是筛查该眼病儿童,以免错过最佳治疗时机。

医师介绍

王华德,市眼科医院(市第二人民医院)视光学主治医师,毕业于郑州大学医学院眼视光专业,曾到温州医学院和北京同仁医院进修学习。从事眼视光专业逾十年,擅长诊断与治疗屈光不正等问题,现从事眼视光专业。

产后如何自测腹直肌分离

濮阳县人民医院产科 王巧娟

在孕晚期,不断增大的子宫会将腹肌拉长,使两条腹直肌从腹白线的位置分开,这种现象被称为腹直肌分离。生完宝宝后,产妇松弛的腹部肌肉并不能马上恢复到原有的形态和位置,多余的赘肉在腹部形成突起,非常影响美观。另外,腹直肌分离的程度越深,腹部肌肉越弱,对腰背部的承托力就会越小,很多女性产后容易出现腰痛,甚至连起床都变得十分困难。所以产后跟随专业的康复医师恢复体形是非常有必要的。

腹直肌分离自查

为了能尽快恢复身材,很多新妈妈在生产后,会迫不及待地大量的腰腹训练。但贸然训练有可能会加深腹直肌分离程度。所以,在开始训练之前,腹直肌分离的检查非常重要。

仰卧,两腿弯曲。露出腹部,左手在头后支撑,右手食指和中指,垂直深入腹部,身体放松。然后将上身抬起,可感觉到两侧腹肌向中间挤压手指,如果感觉不到挤压,那么就把手指向两边挪动,直到找到紧张的肌肉,并测量两侧肌肉的距离。

2指以内(含2指)距离为正常,2~3指距离需改善,3指以上距离应就医。

如果两侧肌肉的距离大于3指就属于比较严重的腹直肌分

离,有可能会引起疝气(小肠从腹壁突出到体外),需要及时就医;如果在2~3指之间,应注意不可以进行躯干弯曲和扭转的负重练习,因为这会使分离的情况更加严重。

如果将分离的腹直肌比作衣服的两襟,可以看到,当躯干弯曲和扭转时会加大分离程度,所以当腹直肌分离距离在2~3指时,则须首先进行分离改善训练;直到腹直肌分离的距离恢复到2指之内后,才可以进行负重躯干弯曲和扭转练习。

濮阳县人民医院产后康复中心,对产后腹直肌分离采取电刺激治疗,使肌肉被动收缩,对肌群强化训练,以达到唤醒受损肌肉的本体感觉、加强肌肉收缩性的目的,同时也可以恢复脊柱生理并改善骨盆倾斜度。另外,电刺激可以加速血液循环,同时使肌肉牵拉,刺激生成新的胶原蛋白,缓解背部肌肉使之放松并达到镇痛的效果。

大量研究资料表明在产后腹直肌分离的治疗中,电刺激治疗明显优于自主训练治疗。

妇产科主任:

梁海先:15518539706

产科主任:

胡会平:15518539692

产科护士长:

郭丽敏:15518539516

家长应重视预防手足口病

手足口病是一种儿童常见传染病。疾控专家近日介绍,成年人也会感染手足口病,是病毒的传染源之一,家有小儿的看护人也应该重视自我预防。

甘肃省疾病预防控制中心传染病预防控制所所长刘新风说,20多种肠道病毒可引起手足口病,尤其在湿热环境下,病毒繁殖能力较强。手足口病发病人群以5岁及以下儿童为

主,这主要是由于这一阶段的儿童免疫力低,低龄儿童发病后出现重症、死亡的风险较高。

“所有人都可能感染这些肠道病毒,只不过成年人免疫力较强,即使感染了也不发病,成为隐性感染者。”刘新风说,患者、隐性感染者和无症状带病毒者都是手足口病流行的主要传染源,因此家有小儿的成年人同

样应该加强疾病预防。

专家建议,看护人接触儿童前,替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,婴幼儿的衣被、尿布要及时清洗、暴晒或消毒,婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具应充分清洗和消毒,还应尽量避免带孩子去空气流通差、人群聚集的公众场所。

据新华社



2018 全国学生营养日

多机构联合倡议:关注学龄儿童健康体重

今年5月20日是第29个“全国学生营养日”。中国健康教育中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所等机构在京联合发布倡议,呼吁关注学龄儿童健康体重。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国青少年儿童同时面临两方面的健康挑战,既存在营养不良问题,也存在超重和肥胖问题。

倡议提出,健康体重对保障儿童

正常生长发育和维持健康十分重要,体重过重或过低都对健康不利,学龄儿童保持适宜的身高和体重增长是营养均衡的体现。合理膳食和积极运动,维持能量平衡,是保持健康体重的关键。学龄儿童每天应累计至少60分钟中等强度及以上的运动,每周参加至少3次有助于强健骨骼和肌肉的运动,5次以上柔韧训练。同时,要保证充足的睡眠时间。

今年年初,教育部下发通知,要求2018年全年在全国校园开展“师生健康 中国健康”主题健康教育活动,把健康教育融入学校教育各个环节。为普及营养健康知识,提升学生健康素养,多地教育、卫生健康部门也在“全国学生营养日”来临之际组织开展了形式多样的宣传教育活动,引导学生形成健康的行为和生活方式。

据新华社

出现“懒、胖、弱”当心“甲减”

老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡、不想动,被朋友们笑称得了“懒癌”。吃了一段时间保健品后,反倒觉得更懒了。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心“甲减”作怪,应及时到医院就诊。

刘女士今年34岁,三个多月前她发现自己总是没精神,除了嗜睡,还觉得身体疲乏,做事变得拖拖拉拉,下班回到家里就想躺着。以为自己是工作太辛苦处于亚健康状态,她从网上购买了一些补充营养、改善睡眠的保健品服用,却觉得症状更严重了。半个月前,她发现自己记忆力减退,情绪也变得不太稳定,身体开始发福,皮肤粗糙干涩。

随后,刘女士去武汉市中心医院后湖区内分泌科就诊,被诊断为甲状腺功能减退症,即人们常说的“甲减”。内分泌科副主任医师张旭艳介绍,甲状腺功能减退症男女都可患病,以中年女性多见。早期症状不明显,出现典型症状如“懒、胖、弱”时,病程已经较长,表现为不明原因的无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动,体重增加、颜面四肢水肿,身体乏力、体力不支、畏寒怕冷等。

专家提醒,出现上述症状切勿自行诊断为亚健康,应及时到医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。

黎昌政



户外运动要做好防晒

长时间在户外进行运动,稍不注意防晒就容易变成“包公”,尤其是皮肤屏障功能较弱的老人,更要做好防晒。

小心防晒霜被“冲洗”掉。不少老人认为,运动前做足了防晒就一劳永逸。其实,只要出汗了,防晒霜就会被“冲洗”掉,不补擦就等于让皮肤直接暴露在阳光下。

防晒需天天“用功”。如果是室外运动,即使是阴天,紫外线的照射率也有晴天的81%~95%,甚至在下雨时也有21%~54%的紫外线。

防晒要“大方”。涂防晒霜不能太客气,要涂得厚一些,要真正把紫外线隔离在皮肤以外,才能具有防晒作用。

防晒要“彻底”到眼。眼睛的防晒,最好的方法是戴墨镜,镜片要尽量大一些,镜腿要宽一些,尽可能多地遮住阳光。

钟合

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000