



濮阳中医

天热去火需谨慎 中医帮你准确降火

夏季闷热,不少人都会出现眼睛干涩、牙龈肿痛、脸上长痘、口腔溃疡等症状。有些人为了去火喝凉茶、吃“苦”菜、把绿豆汤当水喝……各种去火招数都用了却效果不佳,那么,夏季应如何准确去火呢?

夏季去火四大误区

● **误区一:人人都能喝凉茶**
凉茶虽然成分不一,但主要是由金银花、菊花、黄芩、荷叶、藿香等组成,属寒性。
在湿热的南方,喝凉茶可以起到清热解毒、祛湿的功效;但对于平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲,喝凉茶可能会加重状况,导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。
表现为多汗的气虚体质者应以参茶代替凉茶;女性生理期喝凉茶极易导致气血受寒而凝滞,引发痛经、月经不调等;新产妇喝凉茶不仅不利于肌体脏腑功能恢复,还会伤及脾胃;而流清鼻涕、怕冷等风寒感冒患者也不宜喝凉茶。
此外,睡前和空腹时最好不要喝凉茶。
● **误区二:吃“苦”就能去火**
苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得只要上火了,就可以吃些苦瓜、野菜,喝苦丁茶等苦味食物去火。
实际上,这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”;

而对于口舌生疮等心火症状则不适用。另外,吃“苦”也要适度,过多食用或食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,导致恶心、呕吐等。
● **误区三:把绿豆汤、菊花茶当水喝**
夏日炎炎,不少主妇会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。绿豆性寒、味甘,具有清热解毒、消暑止渴的功效,但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人,最好不要过多饮用,可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。
菊花茶也不宜天天喝,虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶,会使体质越来越虚寒,免疫力降低。
● **误区四:多吃水果能“灭火”**
水果含有丰富的维生素和膳食纤维,适量食用有益健康,但对于去火,有些水果则可能“火上浇油”。
以桃子为例,“桃养人”的说法古已有之,但需因人而异。专家表示,桃子具有通便的作用,但桃子性温,对于实热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状,不但不能去火,还可能加重病情。此外,橘子、荔枝、桂圆、石榴、椰子、杨梅等都属于温性水果,经常上火的人最好少吃。

夏季分清部位降火

一般来说,中医按人体部位把火分为三类,即把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫上焦火,把烦口渴、胃脘痛等中间部位的叫中焦火,把便

秘、尿赤等偏下部位的下焦火。
● **上焦火:熬夜诱发心火 喝点百合枸杞绿豆汤**
到了夏天,很多人尤其是年轻人喜欢熬夜,殊不知经常熬夜容易上火。中医认为,夜间应该是阳气下降、阴气上升、安静入睡的时段。夜里到凌晨不睡觉,会使人体内的阳气得不到正常休整,最容易诱发心火,比如出现口腔溃疡等症状,而且熬夜还容易耗伤阴精。
如何去心火呢?这里向大家推荐“百合枸杞绿豆汤”这款食疗方。
原料:枸杞 20 克,干百合 20 克,绿豆 20 克,白糖适量。做法:将洗好的干百合、枸杞与绿豆放入锅中,加 5 碗水用旺火烧开,小火煮至绿豆开花、百合酥软,加入白糖调味,熄火焖 5 分钟即可。
● **中焦火:吃夜宵诱发胃火 喝碗黄瓜粥**
夏季天气炎热,昼长夜短,一些年轻人喜欢吃夜宵、喝啤酒,次数多了,容易导致胃阴不足、津液亏损,引发中焦火,特别是胃火。这种火有虚实之分,实火会导致舌苔黄厚,牙龈肿痛;虚火会导致口干舌燥。专家介绍,胃火调节应当遵循清热、清滞的原则,要饮食节制,性热的东西少吃,甜腻的食物少吃,饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果,以补充维生素和无机盐的不足。
这里向大家推荐饮食疗法中的粥疗法“黄瓜粥”。
原料:黄瓜 50 克,大米 100 克。做

法:黄瓜去皮切片,与大米同煮粥,随餐服食。功效:防治胃火旺盛等导致的口臭等症状。
● **下焦火:不注意补水诱发大肠火 按揉两穴位**
到了夏季,由于天热人体大量出汗,如果不注意补充水分,很容易导致下焦火,诱发便秘等症状。专家介绍,除了大家常见的食疗降火的方法之外,推拿穴位也能降火。这里为大家介绍两个穴位,有助于对付大家经常忽视的下焦火,比如因为水分少导致的大肠火诱发的便秘、小便偏黄等症状。
第一个是照海穴。照海穴位于足内侧,内踝尖下方凹陷处。按压时,感到酸、麻、胀就可以。时间不宜太长,5~10 分钟即可。
第二个是涌泉穴。涌,外涌而出也;泉,泉水也。顾名思义,这个穴位对于滋阴降火很重要。此穴在脚掌前部三分之一处(不算脚趾),脚缘两侧连线的正中间就是涌泉穴。将拇指放在穴位上,用较强的气力揉 20~30 次,然后换脚施行。晨起和睡前按摩效果较好。
魏亚林

市中医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszyy.com



妇幼保健

准妈妈要提防妊娠高血压

小丽怀孕 5 个多月了,自从知道怀上小宝宝后,全家上下都很在意小丽和胎儿的健康。孕期检查小丽也非常上心,总是如期而至,头几个月一切都正常,可没想到最近的一次检查却出现了问题,原来是小丽患了妊娠高血压。
妊娠高血压疾病是妊娠期特有的疾病,我国发病率为 9.4%~10.4%,国外报道为 7%~12%。孕产妇死亡率 7.7/10 万。妊娠高血压疾病虽然凶险,但是尽早发现及早治疗,绝大部分患者的病情还是能够被很好地控制住的。临床上遇到比较危急的病人多数都是因为没有定时做孕期检查,怀孕期间一直都不知道有高血压,直到出现抽搐现象才急急忙忙来就医。因此,最重要的是提醒每一个准备怀孕和正在怀孕的准妈妈,要定期到医院做检查,才能保证平平安安度过整个孕期,迎接一个健康的新生命到来。
妊娠高血压疾病的主要症状
妊娠高血压疾病一般发生在怀孕 5 个月以后,出现高血压、蛋白尿等一系列症状的综合征,严重时会出现抽搐、昏迷甚至死亡,医学上称为“子痫”。它严重地威胁着母胎生命安全。由于发病原因尚不清楚,因此难以完全避免。
易患妊娠高血压疾病的人群
1.初产妇年龄小于 18 岁或大于 35 岁的女性。
2.营养不良、贫血、精神易紧张

的女性。
3.患有慢性高血压、肾炎、糖尿病 的孕妇更要密切关注血压指数。
4.孕前超重,即体质指数 >24,会增加孕后期血压升高的危险。
5.双胎、羊水过多、巨大儿都会使子宫张力过高,引起高血压。
6.寒冷和气温的变化带来的不仅仅是感冒,也增加了准妈妈患上疾病的危险。
7.近年来的缺钙学说提示,血钙的降低也是疾病易发的因素之一。
预防和控制妊娠高血压疾病要注意以下几点
●定期做产前检查,孕中晚期的人及上述妊娠高危人群更应注意。
●孕妇要避免过度劳累,生活要有规律。
●饮食须均衡,避免体重过重。
整个孕期待体重增长的平均值约为 12.5 千克,每周体重增加在 0.5 千克以内。
●孕妇要进行适量运动,提高抗病力。
●孕期应适当补钙。一般从怀孕 20 周开始补充,可以降低妊娠并发症率。
●孕妇睡眠宜左侧卧位。
●在初春、秋冬季,孕妇更易发生血管痉挛、毛细血管收缩,发生妊娠高血压疾病和心脑血管等疾病,要注意保暖。
尚艳红

濮阳市妇幼保健院产三科供稿

小朋友也会得糖尿病?

传统认为的糖尿病(主要指Ⅱ型糖尿病)是中老年人的专利,儿童不会罹患,但事实上,在糖尿病的患病人群中,儿童并不少见。尤其是近年来随着儿童肥胖率明显上升,儿童Ⅱ型糖尿病发病率呈快速增长趋势。
糖尿病是由于胰岛素绝对或者相对缺乏而造成的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。儿童糖尿病主要为Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病。Ⅰ型糖尿病(T1DM),因胰岛β细胞破坏、胰岛素分泌绝对缺乏所造成,必须使用胰岛素治疗;Ⅱ型糖尿病(T2DM)以胰岛素抵抗为主,伴胰岛β细胞分泌胰岛素不足或相对缺乏。过去认为儿童糖尿病主要为Ⅰ型糖尿病,近期研究发现,在新发生的儿童糖尿病患者中,Ⅱ型糖尿病比例达到 40%~80%。
Ⅰ型糖尿病起病多数较急,常见症状是多尿、烦渴多饮、多食、消瘦,体重下降,即为“三多一少”。婴幼儿多尿多饮不易发现,20%~40%的患儿第一次就诊时表现酮症酸中毒。
Ⅱ型糖尿病发病较隐匿,多见于肥胖儿童,有较强的Ⅱ型糖尿病家族史,不易发生酮症酸中毒,部分患儿伴有黑棘皮症,多见于颈部或腋下。部分Ⅱ型糖尿病患者伴有高血压、血脂异常、眼底病变、脂肪肝等慢性并发症。

糖尿病对儿童的危害

血糖长期控制不好的儿童可能发生视网膜病变、肾病、外周神经病变、高血压、血脂异常等多种并发症,危害儿童的健康成长。除此之外,还可引发酮症酸中毒。酮症酸中毒是由于胰岛素缺乏,造成体内代谢物质(糖、蛋白、脂肪)不能转化为能量,不能够完全分解,而以中间代谢产物的形式,即酮症堆积在人体之内,而大部分酮症是酸性物质,所以称为“酮症酸中毒”。
儿童糖尿病的危险因素
肥胖是儿童Ⅱ型糖尿病最重要的危险因素。肥胖儿童随体质指数(BMI)增加,胰岛素敏感性逐渐下降,血糖升高,导致糖代谢紊乱。体力活动减少直接导致能量消耗减

少,易产生肥胖,进而引起周围组织胰岛素抵抗,即对胰岛素的敏感性下降。早发性Ⅱ型糖尿病存在更为明显的家族聚集现象,Ⅱ型糖尿病患者的子女往往从儿童时期就呈现出过多体脂蓄积的临床表现,表现为内脏脂肪型肥胖。
儿童糖尿病的控制措施
儿童Ⅰ型或Ⅱ型糖尿病的医护是一项复杂、耗时的工作。儿童Ⅰ型糖尿病的治疗目标是降低血糖,消除糖尿病症状,预防和延缓各种急性并发症的发生,提高生活质量,使糖尿病患儿能与正常儿童一样生活和健康成长。儿童Ⅱ型糖尿病治疗目标是使血糖水平降低至正常范围,主要强调膳食营养和体力活动相关的生活方式改变。儿童糖尿病的分型诊断、临床治疗和护理则应该转至内分泌专科进行。
1.合理饮食是治疗糖尿病的基础。每个糖尿病患者必须合理控制饮食,否则可使病情恶化和各种并发症产生,但儿童处于生长发育阶段,必须有充足的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素和纤维素供给。家长要注意保证孩子饮食的多样化,每餐饮食都应包括主食、荤菜、蔬菜等,适当添加牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉及豆制品等。
2.运动在儿童糖尿病的治疗中占有重要地位。运动有利于减轻体重,增加胰岛素的敏感性、血糖的控制和促进生长发育。运动方式和运动量应个体化,循序渐进,强度适当,量力而行,注意安全,同时应防止运动后低血糖。
3.糖尿病儿童需要心理支持。糖尿病儿童的心理支持应贯穿诊治的整个过程,消除孩子及家长的焦虑、恐惧和紧张等情绪,使孩子树立战胜疾病的信心。
对于儿童Ⅱ型糖尿病患者要做到早发现、早诊断、早治疗,尤其是对高危人群(肥胖、有糖尿病家族史、血脂异常和高血压、多囊卵巢综合征等)进行筛查和预防。定期进行危险因素。肥胖儿童随体质指数(BMI)增加,胰岛素敏感性逐渐下降,血糖升高,导致糖代谢紊乱。体力活动减少直接导致能量消耗减

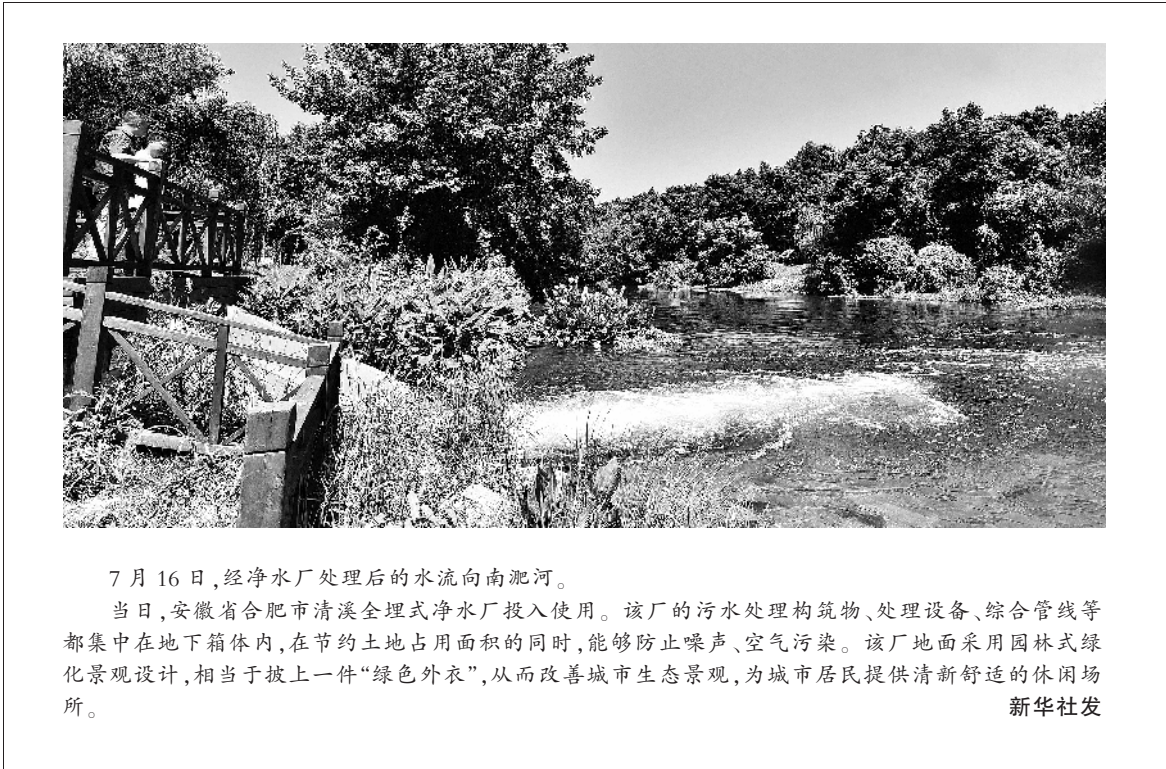
岳磊



边吹空调边中暑?

中医建议夏季不要一味“贪凉”

大家都知道在烈日下暴晒容易中暑,但是您知道,在空调房中待久了也 容易得阴暑吗?
福建中医药大学国医堂中医师朱龙告诉记者,中医认为,伤暑有阴、阳之分,阳暑大家比较熟悉,多是在烈日下暴晒,或在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所引发。但很多人不知道的是,天天在空调房,容易得阴暑。
朱龙解释说:“阴暑又称暑湿感冒、胃肠型感冒,表现为头痛身重、四肢酸痛、怕冷发热、无汗等,有的还伴有腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠症状。经常在空调屋里待着的人,虽然看起来没有受热,但按照中医理论,无节制地吹空调,寒湿聚集于体内,身体失去对温度的调节能力,一没运动,二没出汗,体表的邪气不能很好地排出,肠胃中的邪气也没能很好地运化排出,就会造成阴暑。”
除了长时间在空调房外,从门诊常见病例来看,不少患者夜间露宿室外,坐卧于阴寒潮湿之地,或运动、劳作后立即用冷水浇头冲身,快速饮用大量的冰镇饮料,或者睡觉时对着电扇吹强风,长此以往就可能导致风、寒、湿邪侵袭肌体,也会引发阴暑。
朱龙提醒,预防阴暑,要注意不能过于贪凉,忌露宿或通宵达旦地使用电扇、空调,保持房间适当通风;还要节制生冷饮食和大汗之后冷水淋浴,特别是老人、儿童、孕产妇、体弱及患有宿疾者,尤应加强防护。
朱龙建议,一年中最闷热的三伏天已经到来,大家可在清晨或傍晚气温较为适宜的时候,多去室外做一些运动,适当地出点汗,让身体适应季节,提高调节能力。
陈弘毅



7月16日,经净水厂处理后的水流向南淝河。

当日,安徽省合肥市清溪全埋式净水厂投入使用。该厂的污水处理构筑物、处理设备、综合管线等都集中在地下箱体内,在节约土地占用面积的同时,能够防止噪声、空气污染。该厂地面采用园林式绿化景观设计,相当于披上一件“绿色外衣”,从而改善城市生态环境,为城市居民提供清新舒适的休闲场所。

新华社发



为何要做双眼视功能检查

功能、眼球运动功能等。

根据检查结果合理矫正,正确戴镜,科学训练,才能有效解决青少年由双眼视功能异常引起的视疲劳、眼酸、眼胀、近视、困倦感等症状,解决青少年由于双眼视功能异常引起的近视度数加深快的问题。

双眼视功能检查不可忽视

对于青少年儿童近视患者来说,双眼视功能检查能查明孩子近视产生及度数加深的原因,对视力发展状况做准确预测,进而选择合适的矫正方案。

配镜前需做双眼视功能检查

双眼视觉如果出现了缺陷和障碍,将会引起复视、弱视、斜视、抑制、立体视功能丧失、视疲劳等,这些单靠传统的验光是无法科学检测到的。而通过双眼视功能检查可以准确发现问题,对症治疗。

专家提醒

1.眼镜不是简单的商品,而是医疗器械,其验配是一个科学、严谨的多程序临床诊断过程,必须在

专家的指导下进行医学验光配镜。
2.青少年如果存在视功能异常,容易导致近视度数增长过快,还可能导致视近不适,如视近不能持久、不愿看书、注意力不集中等情况,从而影响学习。因此,出现视功能异常者,需要通过视觉训练,有效地缓解视疲劳、视近不适,减少由于视功能异常引起的青少年近视度数快速增长。
濮阳市眼科医院(市第二人民医院)视光学中心成立于1990年,是经省卫生厅批准的地市级视光学专业医疗机构,是濮阳市医学重点学科。该中心拥有专业的视光学医师和高级配镜师,依托人才和技术设备,广泛开展眼视光学检查、医学验光和医疗配镜、斜视、弱视诊治、低视力康复等项目。
多年来,视光学中心秉承“发挥眼科专业优势,以人为本,竭诚服务,视觉健康第一”的方针,服务范围覆盖了濮阳及周边地区。被授予河南省“青年文明号”、濮阳市“青年文明岗”等称号。
丁磊

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