

秋季养肺要做7件事

传统医学认为,“燥”主秋令,秋燥即是中医理论中的燥邪,燥邪易伤肺,肺喜润而恶燥。

对于秋季如何养肺的问题,养生专家们总结出7件事,日常生活中多做这些

事情,对养肺大有裨益:

1.常笑宣肺:对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,清理呼吸道,使呼吸通畅。

2.深呼吸清肺:适度的深呼吸动作有助于清肺。

3.按摩护肺:按迎香

穴,将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做一至两组。

4.主动咳嗽净肺:秋日

应经常开窗通风换气,每日早晚选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

5.运动健肺:多做扩胸运动,提倡腹式呼吸法(伸开双臂,尽量扩张胸部,然

后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量)。

6.主动喝水益肺:秋季气候干燥,使人体大量丢失水分。要及时补充水分,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

7.食疗润肺:莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

(据《大河健康报》)

吸鼻烟也是中医疗法的一种

《红楼梦》第五十二回写晴雯患病,宝玉便命人取鼻烟给她嗅。晴雯用指甲挑了一些嗅入鼻中,只觉得鼻中一股酸辣味,透入凶门,接连打了五六个喷嚏,眼泪、鼻涕顿时齐流。古代许多达官贵人的衣服上常常挂着一个小瓶,这个小瓶就是鼻烟壶。那鼻烟真能治病吗?

吸鼻烟的习俗源自烟草发明者印第安人。其原料为干烟叶、名贵药材及花朵粉末。据文献记载,鼻烟主要产自意大利,明万历九年(1581年)传入中

国。清雍正皇帝根据鼻烟是用鼻子来闻的特点,将其命名为“鼻烟”。据传康熙皇帝微服私访时,有大臣将鼻烟进献给他,康熙用了感觉很好,此后逐渐流传开来。到了雍正年间,意大利人来华进献的贡品大多为鼻烟,深得皇帝喜欢。当时流传一句话“黄金易得,鼻烟难求”,一般百姓只闻其名无缘见其物。清末民初,北京鼻烟铺很多,鼻烟开始在社会上普及起来。

闻鼻烟是呼吸其芬芳之气,借以醒脑提神、驱秽



避疫,有驱寒冷、治头痛、开鼻塞、明目、活血、缓解疲劳等功效。民间老百姓佩戴鼻烟是为了避瘟。到了清代后期,宫廷中的医生常以鼻烟治疗鼻病和瘟

疫。鼻烟作为一种文化,至今仍在民间流传,而且通过嗅觉治疗疾病的方法仍在民间流行,这就是中医外治法中的鼻嗅疗法。

(据《大河报》)

热疗不是骨关节炎的救星

患上骨性关节炎后,很多人都喜欢用暖水袋焐焐或者烤烤电,感觉会好很多。但所有的骨性关节炎都适合热疗吗?答案显然是否定的。

据骨科专家介绍,对于一种疾病适合不适合热疗,最科学的办法是治疗前进行红外线扫描成像,热图显示是高温区或者低温区?是高温区弥漫性的还是瘀滞性的?根据实际情况选择热疗或者冷疗或者冷热交替等不同方案。如果热图显示有红、肿、发热等局部症状不适合热疗,术后或者伤

后急性期不适合热疗,反倒是冷疗在这些情况下会有意想不到的疗效。患者在关节炎的急性期不适合热疗,可以常温外治,之后在肿胀和积液基本缓解后进行中药外治热疗,有助于减轻气血瘀滞状态。冷、热或者常温治疗都需要根据患者具体病情综合判定。

骨性关节炎是一种退行性疾病,好发于老年人,可侵入全身各部位的关节,如髋、膝、手、足、脊柱关节等,尤其是活动剧烈的关节。骨性关节炎的治疗是一项系统工程,患



者的自我调理、保护及功能锻炼也至关重要,所以

在日常生活中也要且行且珍“膝”。(据《大河报》)

做这些检查要空腹

到了医院,为了明确病因,患者难免要做检查,可面对品类繁多的检查,患者就开始发蒙:做血常规要空腹吗?做超声检查前能吃东西吗?

一般需要空腹检查的项目包括:腹部的超声、CT、核磁共振,肾动脉超声,胃镜、肠镜,需要强化的CT、核磁共振等,以及血液

检查,如空腹血糖、肝功能、肾功能、电解质、血脂、各种感染标志物、肿瘤标志物、激素水平等。

检查之所以要空腹,都是为了得出更加准确的诊断。就血液检查来说,空腹状态时机体处于一个基础代谢状态,可以排除饮食等因素的影响。部分检查结果的参考范围是空腹的范围

值,若不是空腹状态下就失去了参考意义。

就其他检查来说,腹部的超声、CT、核磁共振要求空腹,是因为胆囊在充盈的状态下才能清晰显示,进食后胆囊会出现萎缩、胆囊壁增厚,影响检查结果甚至导致误诊。

胃镜、肠镜要求空腹,是因为食物残渣会遮挡住

溃疡面和黏膜,影响观察,而牛奶、咖啡、果汁等物质会造成黏膜颜色发生改变。

当然,并不是所有的检查都需要空腹:各个部位的X光,无需强化且非腹部的核磁共振、CT,乳腺超声、颈部及脑血管超声、上下肢动脉超声、心脏超声,心电图等都不需要禁食、禁水。(据《大河健康报》)

关节炎“四兄弟”个性大不同

常见高发病关节炎有“四兄弟”,它们的表现和防治方案并不相同,在这里详实地介绍一下,以引起关节炎患者注意和防治。

关节炎的“四兄弟”

据介绍,关节出现红、肿、热、痛及功能障碍即可判断是关节炎。常见的关节炎有“四兄弟”,分别是:骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎和痛风,它们各有特点。

骨关节炎。骨关节炎是一种退行性骨关节病,多见于50岁以上者,俗称“老寒腿”,主要累及膝、脊柱等负重关节。通常表现为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适,早晨起床或久坐后膝盖感觉发僵。随病情加重,患者可能会有平地走路疼痛,甚至关节变形等症。

类风湿关节炎。类风湿关节炎常见表现是双手指、腕、肘、膝、踝、足部关节对称性疼痛,常伴有晨起时关节僵硬感,未经规范治疗常出现关节畸形,是“中青年女性致残杀手”。

强直性脊柱炎。强直性脊柱炎主要侵犯脊柱,是“青年男性致残杀手”。主要表现为夜间及晨起时腰痛,也可出现非对称性的下肢大关节炎,未经治疗可出现脊柱畸形。

痛风。痛风是长期高尿酸血症后尿酸盐晶体在关节沉积诱发关节炎,疼痛剧烈、红肿明显,初期可自然消退。间断发作,如不治疗,转化为慢性痛风石性关节炎后,则变成持续性疼痛。

3个方法进行排查

据介绍,关节疼痛,有3个方法来排查。因为,引起关节疼痛的原因有很多,如类风湿性关节炎、痛风、滑膜炎等,需通过检查区分、对症治疗。一般关节痛进行3种检查即可确诊。

首先是影像学表现,包括X线、核磁共振、B超等。也可以看到骨头间是否有骨刺,是否出现囊性改变,是否有畸形或脱位。早期的关节炎可通过核磁共振诊断,而X线片做不到。

其次是常规检查。一般骨关节炎患者的常规化验如血常规、尿常规等基本正常,但血沉往往会轻度升高。血沉的正常值是15,单纯关节炎患者检验结果一般不超过30,若超过30就考虑不是骨关节炎,可能是其他类型的关节炎。

最后,别忽视关节镜检查,也就是微创检查。在关节上打两个洞,把关节镜插进去观察、诊断关节软骨损伤情况、滑膜皱襞情况,是否有半月板损伤、滑膜炎、游离体等问题,比较直观,而且可以同时进行治疗。

保护关节用好五招

关节炎可防可治,重点在于方法是否正确。保护关节要用好五招。1.适度运动,避免关节的过度使用。不建议老年人或骨关节炎患者过多进行下蹲运动。长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。2.避免体重超重。3.避免关节受寒着凉。4.遵医嘱正确用药治疗,避免走弯路。5.适当补充钙剂。(据《快乐老人报》)