

# 中药调理身体可以吃吃停停

常有一些需要中药调理身体的患者,就诊完后,往往会有疑问:吃中药调理身体,到底要吃多久?中医专家的答案是,调理身体如同锻炼,为了健康,锻炼应该坚持多久,中药就得吃多久。很多人立刻就感到不可思议,甚至反对:啊!难不成要天天吃啊……当然不是。

吃中药如果是为了调理身体,建议长期坚持,但允许阶段性地吃吃停停。

具体地说,调理身体的吃药流程是这样安排的:先吃3~6个月的汤药,直至全身感觉良好,然后停药半年,之后每年冬天吃一料膏方。

对不同体质和需求的

人群,可进行增减服药调理。比如体质虚寒或年迈精亏的,夏天再加一料膏方;偏于脾虚多湿的,在春夏多雨的季节补吃1~2月的汤药祛湿;肝气偏旺、容易生气的患者,可在2月末至4月初之间吃1个月的汤药疏肝健脾;工作繁忙、精力透支的,推荐经常服用一些

清补药茶(不拘时间);以美容养颜为目标的女性,推荐经常服用疏肝活血的中药茶饮(不拘时间)。

中药调理身体,不是人人需要,也不是人人都可以,一定要注意科学。需要吃中药调理身体的人,是平时感觉身体不适、精力不足或有特别健康要求(比如美



颜)但没有明确的疾病需要治疗的人。有相当一部分来门诊要求调理的人,其实身

患疾病,对他们来说,迫切需要的是规范的治疗。

(据《新民晚报》)

## 别把中风当中暑

头伏当日,63岁的孙大爷出门办事突然晕倒,邻居以为老人中暑了,送到医院才知道是中风了。每年当温度长期处在32摄氏度以上时,多会出现中老年人中风的发病高峰,特别是心脑血管病患者最危险。

在临床中,不少中风患者误把中风当中暑,耽误了治疗时机。其实,中暑与中风的症状很好区分。中暑往往发生在高温环境下,常见表现有发烧、脉搏加速、意识丧失等,但不会有肢体乏力、偏瘫等表现。中风患者常常会出现意识丧失、头痛加剧、手麻、眼前发黑,同时伴有语言不清、肢体偏瘫等症状,并不特定在高温环境下出现,且多发生在有基础病的老年人身上。

老人忽然出现症状轻微或“一闪而过”的头痛、头晕和眼花以及半身麻木、肢体感觉异常,切勿以为是“天热吃不好睡不好”之故,而应该及时去医院诊治。对于脑中风患者,发生后的3小时是救治“黄金时间”,是抢救生命的关键。

(据《北京青年报》)

## 老年人血压降到多少合适?

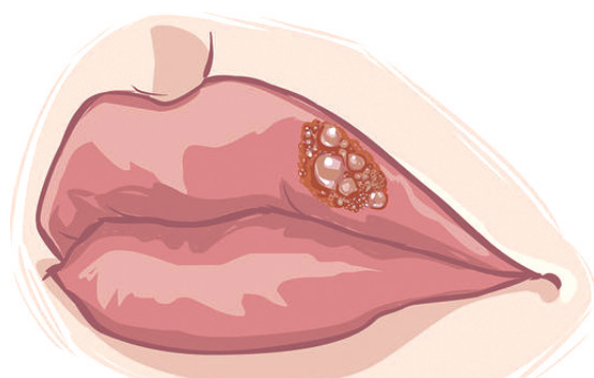
老年人血压控制“高一点”还是“低一点”的话题,一直都是人们争论的焦点。其实,老年人的降压标准并不固定,需根据患者的具体情况来确定。

有一名老人今年80岁,多年前查出高血压,一直处于165/100毫米汞柱上下。后经严格服药和生活管理,血压基本控制在130/80。然而,子女们却表示:“母亲年龄较大,这个血压值让我们很不放心,太低了。”其实,这位老人血压控制得较稳定,目前也没有出现头晕等不适,因而这个血压水平对她来说就是理想的。

据介绍,老年人血压最好不超过140/90毫米汞柱,否则依旧要当成高血压来处理。老年人及时采取措施有效降压,能在一定程度上降低心血管事件的发生率和死亡率。有不少老年人的血压长期维持在120~130/70~90毫米汞柱,其稳定性甚至优于青壮年人。同时,他们的血脂血糖控制也不错,精神矍铄。这说明,老年人完全可以拥有跟年轻人一样理想的血压。

当然,临床上也有很多老年人身体衰弱,或已存在明显的颈动脉、脑血管狭窄,血压控制不理想,也就只能放宽血压标准(≤150/90毫米汞柱)。考虑到血压降得低一些,远期获益会更多,当患者血压长期稳定,也没有其他不适时,可考虑将血压再降一点,比如降到140/90毫米汞柱。还有一部分老年人从青壮年时期就有高血压、颈动脉狭窄、动脉硬化等心血管病,特别是血管弹性不好,血压不宜降得过急、过低。只有血管狭窄通过支架等解决后,病情也稳定了,才考虑继续降压。

(据《北京晚报》)



## 口唇起水疱不一定是上火

夏日,有些人嘴角长起了一个个水疱,以为是上火,可反反复复不见好,于是去医院咨询:“医生,我嘴角老是起水疱,有时鼻孔边也有,不管它慢慢也会好,可隔一段时间又要发,怎么办呢?”其实,嘴角或是嘴唇上长水疱属于病毒性皮肤病,它究竟是怎么回事呢?

### 口唇疱疹与带状疱疹有别

据介绍,嘴角疱疹属于单纯疱疹,单纯疱疹是由单纯疱疹病毒(HSV)感染所致,以簇集性水疱为特征。

单纯疱疹病毒分为HSV-1和HSV-2。引起大多数口唇单纯疱疹的是感染HSV-1,感染HSV-2则会引起大多数的生殖器部位单纯疱疹。

有人误认为口唇疱疹和带状疱疹相同,或者会转变为带状疱疹。其实口唇疱疹与带状疱疹完全不同,虽然疾病的表现都是片状红斑上长了密集水疱,但带状疱疹最明显的特点是针刺样、跳动性或烧灼样疼痛。引起带状疱疹的病原体为水痘-带状疱疹病毒,侵犯神经,个别患者会产生后遗神经痛,疼痛长达数年。而口唇疱疹病程短,一般不超过2周,但有的患者复发频繁。

### 免疫力下降容易复发

据皮肤专家介绍,只要患过单纯疱疹的人,相比其他人更容易复发。有的人不仅长口唇上,还有人长鼻孔周围或面颊上。具体分析原因是,初次感染单纯疱疹,多是与携带该病毒者有了直接或间接接触,如使用患者的餐具、亲吻等。如果这时皮肤黏膜有一些肉眼可及或看不见的破损,病毒就会由此处进入,但并不是所有接触到病毒的人都会发病,如果抵抗力强,多数人不会出现临床症状。最麻烦的是,有人得过一次口唇疱疹后,表面看起来已痊愈,但病毒很可能还隐藏在口鼻周围。当某些因素削弱了身体抵抗力时,病毒会再次活动,引起疱疹在同一个部位反复发作。

### 切不可自行挑破水疱

根据医生建议,好发于皮肤黏膜交界处的簇集性水疱易复发等特点,可确诊单纯疱疹,必要时可检测疱液中病毒DNA。单纯疱疹的治疗应及时应用抗病毒药物,自行挑破易引起感染甚至留下瘢痕。阿昔洛韦及其衍生物(如伐昔洛韦、泛昔洛韦)是抗HSV最有效的药物。以收敛、干燥、防止继发细菌感染为主,可予以阿昔洛韦软膏外用,继发感染时擦百多邦软膏等。

(据《新民晚报》)

## 拔牙尽量选在上午

牙医为什么一般建议拔牙尽量选在上午进行,这是因为拔牙后,一旦遇到严重出血,下午可及时联系医生处理。建议拔牙后的一天内,应少说话、不刷牙、不漱口、舌头不要触碰伤口,让伤口安静地度过20个小时左右。这样做是为了拔牙窝能形成健康的血凝块,促进伤口愈合。

## 糖友保健4项注意

最近,糖友陈先生总感觉脚部麻木,听说“盐疗”可改善这种情况,便去养生馆做“盐疗”。到店后,他听从店员安排,将双脚放在加热的盐上。当时没有任何不适,可陈先生发现足部起了水疱,被确诊为糖尿病足。

这是因为糖友对温度不敏感,做“盐疗”容易烫伤足部,一旦破损处出现细菌感染,严重时甚至要截肢。为帮助管理好血糖,同时帮助预防并发症的发生,医生一般会建议糖友在保健上记住“汤、糖、躺、烫”四字箴言。

### 少喝油盐多的汤

糖友可以喝汤,但最好少喝排骨汤、猪蹄汤,这种浓汤里油多、盐多。最好只适量喝点清淡的蔬菜汤。有研究表明,高脂饮食吃进去后,至少要10小时才能让油脂在体内完全消耗掉,其中的盐也要五六个小时后才能排出体外,很容易造成血脂、血压升高。喝汤可以使同时或之后吃的粮食更易消化吸收,同样可使血糖升高得更快。

### 看不见的糖更得防

对糖友来说,只要能引起血糖快速升高的,都应该划进“糖”的范畴里。比如无糖的糯米、黏米食品以及油多的食物,像油条、油饼、馅饼、包子,都属于“隐形糖”,一样会引起血糖快速升高。餐馆的菜里,一份红烧肉要加40~50克糖,葱烧海参要加15~25克糖,鱼香肉丝要加25~30克糖,都是“含糖大户”。超市里番茄酱、果冻、绿茶饮料、话梅、酸奶等,虽然不太甜,可含糖也不少。

### 躺久了会发胖

“躺”是被动的休息,对糖友来说,不利于血糖和体重的控制。活动量少不利于血糖的利用,会加重或诱发各种并发症。研究发现,即便是重症糖尿病人,只要每天原地踏步或慢走500~1000步,都能使身体状况明显好转。糖友可以适当加大运动量,广播操、太极拳、爬坡骑自行车、游泳都可以。

### 烫会伤害皮肤易感染

糖友由于足部皮肤感觉迟钝,烫伤后不容易及时发现,且一旦破损,不容易恢复,容易引起感染。因此,对于糖友,足疗、热水泡脚、热水袋、电热毯、暖脚器等都是禁区。最好经常检查足部及趾间,一旦发现水疱、血疱、红肿等,尽快治疗。

(据《大河报》)