

春季易发呼吸道病 中医预防有良方

早春季节早晚温差大、天气干燥,是各种呼吸道疾病的高发时节。当前,新冠肺炎疫情防控依然不容放松,普通人防病保健不妨采用中医外治法。

艾灸 艾灸通过灸火的温和热力及药物作用,通过经络的传导,达到温

通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的作用。定期艾灸足三里、中脘穴、神阙穴、气海穴等穴位,可以起到提高机体免疫功能的作用。

推拿 介绍几个老少皆宜的穴位按摩方法,常按这几个穴位能起到疏通经络、调整脏腑、平衡

阴阳的保健作用。1.按摩太渊穴。太渊穴位于手腕横纹桡侧尽头,可用手来按压、点揉,也可以用两只手的两个穴位重叠在一起摩擦,或是两只手交叉起来用大拇指由上往下推,一路推下去同时能刺激到鱼际穴,推50次,左手推完之后可以推右

手,能起到补肺气的作用。2.擦鼻。可以用两只手指的指腹在鼻子两侧上下摩擦,也可以用大拇指指间关节的背侧做摩擦,通过手法操作能提高鼻子对空气的过滤功能。3.点揉风池穴。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋凹陷处。按压风池穴

时会有酸胀感。可以用两只大拇指往上往里按压,也可以采用点揉的方法。风池穴是预防感冒的穴位,按揉该穴对颈椎病的治疗也有较好的效果。

防感香囊 可将艾叶、石菖蒲、藿香、白芷等十多种中药制成香囊,具有芳香辟秽、消毒杀菌的

作用。各大药房一般都有售卖。春暖花开之时,也要警惕倒春寒。遇到气候变冷,及时加衣,多喝温水,谨防感冒。此外,建议春季多吃百合、白萝卜、白果、银耳,多喝罗汉果、菊花泡的茶,这些食材和药材能对肺部起到清润和保护作用。(据《南方都市报》)



“择床”是一种病吗?

春节假期结束,各路从度假地、老家返回自己的小窝,睡在了自己床上的小伙伴们感叹:终于可以睡个好觉了。原来他们都受到“择床”的困扰,无论出差或者旅行,每到一个新环境就睡不好,在床上翻来覆去一两个小时睡不着,甚至一整夜都失眠,这种情况正常吗?“择床”是一种病吗?

“择床与人类大脑活动特点有关。”北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华解释,人类在进化过程中保存了对环境敏感的物种性记忆,当进入一个新环境时,大脑会本能地对环境进行分析,判断环境是否足够安全,是否具有潜在的危险,即使在晚上休息时也仍然会产生一定的警觉性。同时,大脑的活动还具有不对称性。研究发现,当人们置身于新环境时,即使入睡后,大脑右半球处于踏实的休息状态,左半球可能仍然处于相对活跃的状态,可以感应外界环境信息,并提

高警觉性。这时人们就会睡得不深、不沉,并且容易醒,这种现象被称为“首夜效应”。

张卫华说,大多数人的首夜效应都不明显,虽然很多人会觉得外出过夜没有在家里睡觉睡得沉,但这种情况不会影响休息水平,也不会对第二天的精神状态造成影响。

不过,的确也有不少人会表现出明显的首夜效应,甚至第一夜完全睡不着。张卫华曾接诊过一位首夜效应严重的患者,他每次出差到一个新的地方,第一夜都会整夜睡不着,处于一种高度紧张焦虑的状态。不仅出差时睡不着觉,甚至在出差前一两天就会因为心情紧张而失眠。张卫华说,这种现象其实是因为对睡眠过分关注而引发的焦虑。

“择床”其实是睡眠焦虑的一种表现。择床的人相对于其他人而言敏感性更高,也更可能是焦虑的易感人群。如果他们不断地放大对睡眠的关注,就

会进一步加强对择床的自我暗示,睡眠焦虑的现象也可能愈严重,以致形成一到新环境就产生睡眠焦虑的条件反射,不仅会导致失眠,还会出现疲惫乏力的症状,影响第二天的正常生活。对此,张卫华建议,出现严重首夜效应的人应及时咨询专业人员,进行综合评估,看看是否需要专业干预。

那么对于正常人来说,有什么方法可以帮助我们睡个好觉呢?张卫华认为,要尊重自己身体活动的基本规律。“健康的身体有自己的节律性。我们要尽量了解自己身体的节律性,尊重这种节律性,不轻易做打破节律性的活动。”他特别指出,熬夜要适度,晚上不要经常进行强度大的脑力活动,也不要经常进行强度大的体育锻炼。对茶、咖啡特别敏感的人,从下午开始就不要喝茶、饮咖啡。“要让身体处于一个相对平衡的状态,这样睡眠才会达到最好状态。”

(据《中国青年报》)

小心“老慢支”拖成呼吸衰竭

气温忽冷忽热,“老慢支”患者到了他们最难挨的时候。

杨先生今年62岁,得“老慢支”多年,由于嫌去医院看病住院麻烦,于是“久病成良医”,在家弄了个制氧机进行辅助治疗。天气忽然降温,杨先生感觉自己喘得厉害,咳嗽不停,就用自备的“制氧机”吸氧,可似乎无效,硬拖了四五天后出现呼吸困难、喘不上气、濒死感,家属才把他送到急诊。“老慢支”即老年慢性支气管炎,多发于60岁以上的人群,以慢性咳嗽、咳痰、喘息、呼吸困难和反复感染为主要临床表现。该病起病慢,病程长,每年发病持续3个月,连续2年或2年以上,容易因反复急性发作而

病情加重。目前病因不明,一般认为,自身免疫力低下、呼吸道抵抗力下降是慢支发病的内因,抽烟(或被动吸烟)、厨房烹调油烟及大气污染是外在环境因素。中老年人随着年龄的增大,身体有退行性变化,在这些外因下很容易诱发此病,因此,中老年人要尽量避免上述外因。

病人一旦确诊为“老慢支”,要做好长期治疗的准备,不可过分心急。在急性期应以消炎、祛痰、平喘、镇咳等为主,缓解期注意规律作息,避免受凉,合理营养,适量运动,也可吃药增强免疫力。切不可迷信民间的一些“偏方”——很多“偏方”都含激素类药物,易产生依赖性和其他副作用。

中医专家提醒,“老慢支”患者注意以下方面。1.注意环境卫生,避免烟雾、粉尘及刺激性气体伤害呼吸道,尤其是要戒烟。2.做好防寒保暖,避免受凉感冒,建议接种流感疫苗、肺炎疫苗等,并保证充足睡眠。3.开窗通风,不要长时间待在密闭的空间,但同时也要避免冷空气的侵袭。4.注意锻炼,可练习腹式呼吸。5.发现症状加重,如咳嗽、发烧、呼吸困难加重时,及时就医。

“老慢支”患者出现以下四类情况,如气温骤降后反复咳嗽、咳痰;经常感冒;感冒一次长达半个月甚至一个月都不好转;与同龄人出去活动,别人不喘自己喘的,要及时治疗,避免发展成为慢阻肺。(据《金陵晚报》)

坚持5个好习惯稳控血糖



保持良好的生活习惯,对长期控糖至关重要。以下,是为糖友筛选了有针对性的生活习惯,每天照着做,稳稳控血糖。

饮食好习惯 每天300毫升纯牛奶或酸奶,每周不超过4个鸡蛋;全谷物、杂豆类宜占主食摄入量的1/3;蔬菜不要仅限于绿色蔬菜,食用种类要丰富;白开水是首选,其次选豆浆,调口味可喝淡茶;少油(每天少于30克)少盐(每天少于6克),能蒸煮不煎炸,不吃加工类肉制品;甜味剂可选木糖醇;先吃蔬菜,再吃肉类、鸡蛋,最后吃主食;吃水果

的时间应在两餐之间,选低升糖指数的水果。

运动好习惯 血糖小于5.6毫摩尔/升,先吃点糖再运动;每周运动5~7次,每次30分钟左右,避免连续两天或两天以上不运动;运动时间放在餐后一小时开始,尤其是晚餐后锻炼值得提倡;随身携带糖块、饼干等小零食,一旦出现低血糖及时处理;运动前要热身,运动后可通过慢跑、伸展运动等放松;若处于急性糖尿病并发症发病期或治疗期,等治疗结束后再运动。

监测好习惯 每3个月定期检测糖化血红蛋白;尽量餐后两小时和睡觉前测量血糖,吃药前测量空腹血糖;运动后,等30分钟再测血糖;手指用酒精棉片消毒,待酒精挥发后再采血;手指消毒不要用碘伏,会影响测量数值;按时记录血糖测量数据,

可做成表格记录。

用药好习惯 遵医嘱用药,不排斥胰岛素治疗,尤其是胰岛素强化治疗;按医嘱定时用药,不随便停药、换药;注意胰岛素存放温度和环境,未开封应储藏在2℃至8℃的冰箱冷藏室内,已开封的话可以在30℃以下室温保存;需长期使用胰岛素控糖的Ⅱ型糖友,容易反复出现低血糖的Ⅱ型糖友、饮食不规律的Ⅱ型糖友,可考虑使用胰岛素泵;胰岛素注射针头最好一针一换,实际使用过程中,可1天至3天更换一次;不同胰岛素的注射部位也不同,短效的打腹部,中效的打大腿和臀部,预混的早上打腹部、晚上打大腿和臀部。

复诊好习惯 每年定期做一次全面体检,特别重视糖尿病并发症筛查;每月或每季度到医院复诊,根据病情调整用药。

(据《大河报》)

乳腺钙化灶不一定是癌症

乳腺钙化灶是乳腺内肿瘤病灶因营养不良出现坏死,导致钙盐沉积的一种

影像学表现。10%~15%的乳腺癌仅表现为乳腺钙化,但不是说乳腺钙化灶就一定

是癌症,因为很多乳腺的良性疾病也可以出现乳腺钙化。(据《北京晚报》)