

两个国家名医工作室入驻呼和浩特市蒙中医院

新报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 7月17日上午,石学敏国医大师传承工作室和孙书臣名医工作室与呼和浩特市蒙中医院正式签约,这标志着“石学敏国医大师传承

工作室”和“孙书臣名医工作室”在呼和浩特市蒙中医院正式成立。对于此次在呼和浩特市建立首个石学敏工作室,石学敏院士表示,自己将尽心竭力地传授毕生学术精

髓与经验,通过开展住院查房及门诊坐诊带徒的方式,传授“醒脑开窍法”及“石氏艾灸法”等学术思想及临床技能经验,为促进中医药事业发展贡献力量。孙书臣教授在讲座中也提到,通过在

呼和浩特建立工作室,能够以学术为引领,以提高基层诊疗能力为目的,深入基层,切实提升基层社区医疗服务水平。据介绍,石学敏国医大师传承工作室和孙书臣

名医工作室两个专家工作室在该院的成立,不仅标志着基层群众在家门口就能享受到顶级的中医诊疗服务,更是体现了呼和浩特市蒙中医院改革创新,锐意进取,不断利用政策优势、区

位优势、资源优势及人才优势提高医院医疗服务能力、科学研究水平及人才培养等方面的决心与信心。当日下午,石学敏院士与孙书臣教授在呼和浩特市蒙中医院举行了学术报告会。

有种鼻炎常被误解

对多数人来说,夏季待在空调房里是很惬意的事,但对52岁的张女士来说,总被在空调房里出现的流涕等不适症状困扰。类似的情况也在冬天出现过——冬天从暖气房到室外后,她也会流鼻涕。这是怎么回事呢?最终张女士被确诊为血管运动性鼻炎。据洛阳东方医院耳鼻喉科副主任医师刘迎辉介绍,血管运动性鼻炎表现出的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状跟过敏性鼻炎很像,但过敏性鼻炎发作前,一般有明显诱因,如接触过粉尘、花粉,或呈季节性发作,除了鼻子痒,眼睛、嗓子也会出现干痒症状。而血管运动性鼻炎,只要温差较大,患者鼻子就会出现不适症状。血管运动性鼻炎主要分为鼻塞型和鼻溢型两种。前者出现的鼻塞、打喷嚏等不适症状多为间歇性的,有的晨起或晚上症状较重,白天减轻;有的因体位变化出现交替性鼻塞。后者除了流涕,多伴有鼻内痒、打喷嚏等症状。除了对症用药和手术治疗,还可以通过经常参加体育锻炼、避免疲劳等方式预防该病。(据《大河健康报》)

祛痰先要顺四“气”

痰既是病理物,亦是致病物质,分有形和无形两种。产生痰的原因很多,但随气而生者更多。中医认为,气属功能活动,痰乃水津所化。正常情况下,水液代谢经胃、脾、肺、肾、膀胱等输布,而发挥滋养脏腑经络等作用。若脏腑功能失调,水津不布,必致津液停蓄而生痰。如肺气失宣,水不布散,则气壅为痰;肝气郁结,疏泄失职,则气滞成痰;脾失运化,水不转输,则水湿停聚,凝而成痰;三焦壅滞,气化失司,则气结生痰。气可生痰,痰亦可阻气,两者互为因果。因此,遇到痰饮之病,顺气是治疗的关键一环。顺气就是通畅气机,使机体气机壅滞的症状改善,令痰饮随气运行而消散排出。肺气不宣者宜宣肺气 肺气主宣,宣通不宜壅,壅则肺气郁而生痰。常表现为咳嗽痰多、胸膈胀满,多见于肺气肿、阻塞性肺病等患者,治疗宜用桔梗枳壳汤,或服用中成药通宣理肺丸。脾胃气滞者宜理脾胃 脾主升运化精微,若脾胃气滞,升运失调,精微不行,留而化痰,常表现为肥胖、头重身困、眩晕,多见于“三高”患者,治疗宜用顺气化痰汤、平陈汤或中成药参苓白术丸、平胃丸等理气健脾以消痰。肝郁气滞者宜疏肝气 肝气郁滞亦可致痰凝,导致气机不利,津聚成痰,痰搏气结,逆于咽喉,常表现为咽中如有异物,吞之不下、咯之不出之症,多见于梅核气(慢性咽炎)患者,治疗宜用半夏厚朴汤,或中成药逍遥丸和清喉咽颗粒等理气宣肺、降逆祛痰。肺胃不降者宜降逆气 痰阻气道,肺气上逆时多表现为咳嗽、哮喘、痰多不出,多见于哮喘患者,治疗宜用苏子降气汤、三子养亲汤等,方用苏子、莱菔子、白芥子等降肺气以强攻涎。痰阻中焦,多表现为胸闷、恶心、呕吐,多见反流性食管炎患者,治疗可选小半夏加茯苓汤。(据《快乐老人报》)

乌鸡白凤丸不能治痛风

“乌鸡白凤丸可以治痛风。”不少痛风患者对此深信不疑。近期,腾讯新闻“全民较真平台”对此做了辟谣,但还是有患者上当。多位医生从痛风的成因、治疗及乌鸡白凤丸的药效方面再次辟谣。患者经历:吃偏方无用,遵医嘱见效 “我患痛风多年,每次发作都特别难受,严重的时候行走都困难。我试过很多偏方,效果都不太明显。”的哥丁先生说,前段时间,他听说了个偏方,吃乌鸡白凤丸可治痛风,但他尝试几个月却没有任何效果。“从上个月到现在,我都按照医生的要求服用

非布司他,并加强锻炼、控制饮食。后来去复查,尿酸值已经正常了。医生说只要坚持服药,保持良好的饮食习惯,就能保证体内尿酸值处于正常水平。”查询网络不难发现,“吃乌鸡白凤丸治痛风”的偏方很有市场。一些网帖称,痛风患者身体无法排出尿酸等废物,是因肾气不足,而乌鸡白凤丸滋补肝肾的效果非常明显,所以,用乌鸡白凤丸来补肾,肾气足了,就不需要外力来帮助排出嘌呤等废物。医生辟谣:乌鸡本就是高嘌呤食物 在痛风急性期,很多患者因疼痛难忍,会听信

吃葡萄最好也吃皮

葡萄是人们餐前饭后常吃的水果之一。但有人觉得葡萄皮涩而拒绝吃葡萄皮,这样做真的好吗?葡萄营养丰富,含有多种维生素和矿物质,除水分外,葡萄中的主要生物功效成分是膳食纤维和多酚类化合物。膳食纤维具有缓解便秘、促进益生菌生长、调节血糖、增加饱腹感、调控体重、预防脂代谢紊乱、促进矿物质吸收、预防某些癌症的作用。葡萄中的膳食纤维主要存在于葡萄皮和葡萄籽中。其中,葡萄皮中纤维以多聚糖、木质素及含氮物质为主,总膳食纤

维的含量达干物质的75%以上,而水溶性膳食纤维含量则占总膳食纤维含量的15%以上,并以果胶类物质含量最为丰富。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》建议,我国成人膳食纤维推荐摄入量为每日25~30克,而葡萄皮和葡萄籽是膳食纤维的重要来源。多酚类化合物对人体也有多种益处,如抗氧化、保护心血管、降低某些癌症风险、抑制微生物等。葡萄中的多酚类化合物,如花青素、白藜芦醇及黄酮类物质主要存在于葡萄皮中,而儿茶素、槲皮苷、原花青素和

四招缓解“鸡皮肤”

有些人的身上皮肤会出现一些正常肤色或淡红色的小丘疹,呈现出鸡皮一样的外观,皮肤看起来会特别粗糙,人称“鸡皮肤”。“鸡皮肤”是毛周角化

病的俗称,好发于双上臂、双大腿、面部和臀部。毛周角化病是一种遗传性皮肤病,是由于基因缺陷引起,因此,毛周角化病无法“断根”,但可以缓解。一般会

“偏方”,甚至在网上看帖找药吃,这不但不能治病,反而可能因错误服用药物,导致身体受损伤。云南省第三人民医院泌尿外科主任医师朱元全介绍,痛风急性期常用药是非甾体药物,需要在医生指导下控制用量。而乌鸡白凤丸无论是从成分还是药效来看,都没有降尿酸的作用。云南博亚医院肾内科主任医师李少华介绍,痛风是由于体内尿酸水平较高,导致关节周围出现疼痛性炎症。“乌鸡白凤丸作为补益类药物,对尿酸代谢是没有作用的。乌鸡本来就属于高嘌呤食物,我对乌鸡白凤丸治痛风表示怀疑。”

药师说药:三类患者慎服乌鸡白凤丸 昆明市中医医院副主任药师顾衡介绍,乌鸡白凤丸被很多人视为“妇科圣药”,用于气血两虚、身体瘦弱、腰膝酸软、月经不调等,对产后虚损的患者有很大益处。痰湿、气滞血瘀、脾虚三类患者要慎重服用乌鸡白凤丸。痰湿患者常感疲惫乏力,湿气大,服用可能加重痰湿;气滞血瘀患者大部分情绪不稳定,易动怒、烦躁,并不是气血两虚,服用乌鸡白凤丸会适得其反;脾虚患者与痰湿患者有点相似,应先改善脾虚的问题再考虑服用。(据《都市时报》)



单宁类物质,则主要存在于葡萄籽中。葡萄皮中的多酚占葡萄总酚的25%~50%,葡萄籽中多酚则高达总酚的50%~70%。如此看来,葡萄中的主要功效成分集中于葡萄籽和葡萄皮中。因此,从健

康的角度来说,吃葡萄时嚼碎葡萄籽、把葡萄皮吃下去,可以获取更多有益健康的物质。但如果口感上实在不能接受,也不必强迫自己去这样做。(据《中国医药报》)

采取以下方法:①保湿,刚洗完澡的时候涂抹,保湿效果更佳;②使用含水杨酸、果酸、尿素的外用制剂;③使用维A酸类外用制剂,包括0.1%阿达帕林

凝胶、0.025%或0.1%维A酸乳膏(具有一定刺激性,建议在专科医师指导下使用);④到正规医院“刷酸(化学剥脱)”。(据《成都商报》)