

中医“六字诀”防治慢阻肺

根据流行病学研究,我国慢性阻塞性肺病患病率为13.7%,慢阻肺患者已达1亿多人。近日,中国医学教育协会专家发布共识指出,慢阻肺是一种可以预防和治疗的疾病,中医“六字诀”能改善稳定慢阻肺患者的体能和生活质量,建议患者在专业指导下,每周进行至少3次运动康复训练,持续6~12周。

“六字诀”是我国古代流传下来的一种养生气功,通过呼吸导引调节脏腑功能,达到防治疾病的作用。“六字”指的是“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”,发音时唇齿喉舌部位不同,可牵动不同脏腑经络运行。这种功法重在专注,念字时几乎无声。具体做法如下:“嘘”字功平肝气。两



手松开,自小腹前缓缓抬起,掌心向上,收至腰间,身体向左转,穿右掌向前平伸至右掌抬平,吐“嘘”字,右掌收回至腰间,身体

转正,随后身体向右转,穿左掌向前平伸至左掌抬平,吐“嘘”字,左掌收回至腰间,身体转正。重复上述动作,6次为一遍。

“呵”字功补心气。双手掌心朝上向前伸,身体微微下蹲,提肘,捧掌起身,捧掌至颈前,目视掌心,手向内合,手心向下;

翻掌,双手手背相对,向下穿掌,念“呵”字,同时穿掌直至腹前;手心向下,向外划弧拨掌,翻手捧掌起身。重复上述动作,6次为一遍。

“呼”字功培脾气。转掌,掌心向内,收回至腹部,起身。双手向外开,手心向内,微微下蹲,念“呼”字,直至外开的双手似抱一个大球。而后起身,双手收回至腹前。重复上述动作,6次为一遍。

“咽”字功补肺气。两臂垂落。两手从小腹前抬起,掌心向上,逐渐转掌心相对,至两乳平,两臂外旋,翻转手心相向成立掌,落肘夹肋,展肩扩胸,含头缩颈,两立掌向前推,双膝微微下蹲,念“咽”字。两掌外转收回到胸前,落肘夹

肋。重复上述动作,6次为一遍。

“吹”字功补肾气。手腕伸掌,手心向下,两臂外开至身体两侧,划弧至后侧腰部,两掌下滑前摆,身体微微下蹲,念“吹”字。双手摆至身体前侧,两掌收回至肚脐两侧,双腿直立。双手顺腰带(磨带脉)划弧至腰后方。重复上述动作,6次为一遍。

“嘻”字功理三焦。两手垂落至身体两侧,低头下看,两膝弯曲,两手转掌,手背相对,提肘抬掌,在头前上方向两侧打开,至两侧平举。两手收回,从胸前下按,念“嘻”字,两手继续向下向两侧摆开至身体45度夹角。两臂垂落。重复上述动作,6次为一遍。

(据《生命时报》)

糖醇食品或致腹泻 消化功能弱尽量少吃

近年来,随着大众生活水平提高,消费者越来越关注健康,各类低糖、代糖食品受到市场欢迎。

近日,一则关于某互联网平台向用户赠送月饼,却导致多人腹泻的新闻引起了网络热议。原来,在该月饼配方当中,糖醇完全取代了蔗糖,而过高的糖醇含量极有可能引发腹泻。

值得注意的是,日常生活中常见的细菌、病毒等感染导致的分泌性腹泻,和食用过量糖醇引发的渗透性腹泻并不一样。

分泌性腹泻“里急后重”的症状,在渗透性腹泻中很少见。应对糖醇引起的渗透性腹泻,只要禁食,等待糖醇被完全排出,腹泻症状就会完全消失,而感染导致的腹泻,禁食是没用的。除了腹泻,糖醇导致的常见的不耐受症状还有排气增加、腹胀等。

消化功能弱或患有肠道功能疾病的人,如肠易激综合征患者,需要尽量少吃糖醇。从最新研究结果来看,山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇,成年人一次性摄入十几克就可

能导致腹泻,而很多饮料都在用的赤藓糖醇,一般摄入五六十克才会导致腹泻。

如何减低糖醇带来的腹泻风险?专家建议,把糖醇加入完整餐食当中,不吃只含有糖醇的食物,就能改善吸收。而富含FODMAPs物质的食物(如富含乳糖的牛奶、富含山梨糖醇的西梅),以及富含膳食纤维的一些食物(如燕麦、全麦粉含量很高的全麦面包等),由于本身就难以消化,就更不适合与糖醇一同食用。(据《科技日报》)

十伤九腰,闪腰到底闪在哪儿?

俗话说,十伤九腰。生活中,不少人都有过“闪腰”的经历,但我们常说的“闪腰”究竟“闪”在了哪儿,并没有太多人清楚。

韧带或肌肉损伤。通常,大家口中的“闪腰了”是指腰背部急性扭伤,多是韧带、肌肉等软组织受损造成的。突然的外力撞击、超负荷负重、脊柱过度扭转牵拉,或长时间维持固定姿势等,均可导致软组织受损,甚至撕裂,产生无菌性炎症。这种“闪腰”后,患者常有牵扯或撕裂样疼痛,可出现局部肿胀,活动也会受限。

腰椎小关节紊乱。数据显示,腰椎小关节承载了脊柱33%的静态负荷和35%

的动态负荷,可谓“人小力量大”。但腰椎本身的结构不太稳定,如果加上外伤、退变等原因,可加重小关节负担,导致半脱位、脱位或滑膜嵌顿,出现腰椎小关节紊乱。如果腰“闪”在这里,腰椎活动会明显受限,出现腰背部胀痛或酸痛,严重时放射到臀部、大腿,患者不敢直立身体,甚至卧床不能起,翻身都困难。

胸腰椎压缩性骨折。在骨质疏松情况下,尤其是老年群体,即使突然打喷嚏、搬重物等轻微暴力,都有可能发生胸腰椎压缩性骨折,也就是椎体被“压扁了”,情况较为严重。如果椎体压缩程度不大,疼

痛不剧烈,可选择保守治疗,比如卧床休息、热敷、功能锻炼、支具固定等。目前,随着医学技术的发展,微创经皮椎体成形术有助患者稳定骨折,恢复椎体高度。不过,存在神经受压、功能下降的患者,需进行微创或开放性椎管减压、脊柱固定手术。

“闪腰”的程度可大可小,出现以下情况需格外注意,尽快就医:一是疼痛程度剧烈,日常活动受限;二是经休息后疼痛难以缓解,甚至加重;三是出现疼痛向下肢放射,伴有麻木、乏力等神经症状;四是经常出现“腰闪了”的情况。

(据《生命时报》)

长期吃隔夜菜 吃出重度贫血

68岁的胡奶奶近几个月来总是浑身乏力,吃得越来越少,前几天在家中突然晕倒被送医,检查发现竟患上了重度贫血,而究其原因竟是长期吃隔夜菜惹祸。

家住汉口的胡奶奶一个人独居,生活节俭。她总是一次做两天的饭菜,每顿吃的时候再拿出来加热一下。最近几个月来,胡奶奶总是感觉浑身没劲,爬个楼、遛个弯都觉得气喘吁吁,有时看见

荤菜还恶心想吐,什么都吃不下。前几天,胡奶奶在家中突然晕倒,面色苍白,邻居发现后赶紧将其送往武汉市中心医院。血常规结果显示全血细胞减少,血红蛋白只有60g/L,属于重度贫血。血液科赵娟博士仔细询问病史得知,胡奶奶多年来长期吃隔夜菜,平时摄入肉类也很少,考虑为巨幼细胞贫血。

入院后经过详细检查,证实了医生的判断,

胡奶奶血液中的叶酸、维生素B12缺乏。吃隔夜菜怎么会导致重度贫血?血液内科主任王红祥介绍,巨幼细胞贫血是一种常见的营养不良性贫血,主要是体内缺乏维生素B12和叶酸所致。长时间烹饪会破坏食物中的叶酸和维生素B12,这两种物质是红细胞更新所必需的原料。一旦缺乏,会导致DNA合成障碍而影响红细胞的成熟,引起巨幼细胞贫血。(据《武汉晚报》)

腰椎间盘突出 两种情况得手术

腰椎间盘突出症要不要做手术?该何时做手术?

当患者出现如下两种情况的时候,医生会强烈建议进行手术——一种是肌力改变,即患者突然间发现脚动弹不了,比如抬不起来、踩不了地;一种是患者大小便出现问题时,比如小便无力,大便失禁,包括肛周麻木等。

腰椎间盘突出症的手术是一个择期手术,它的主要决策是由患者来做出的。当患者的症状经过保守治疗无效或者效果不佳,特别容易影响工作与生活的时候,即是一个常见的手术指征。

(据《健康时报》)

