

# 养生先养肺 肺好气自壮

中医认为,肺居上,开窍于鼻,外合皮毛,通过皮毛、口鼻直接与外界相通,相当于身体的“城门”。病毒来袭时会先攻肺,继而使人出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状。养生先养肺,大家可以尝试以下方法。

中医认为,悲伤、忧愁皆可伤肺,心情舒畅,肺气自壮。大家可以多养一些绿色植物,比如吊兰、仙人掌、绿萝等,感到烦闷时观赏一番,有助于保持心情舒畅。

中医认为,白色入肺,容易感冒、咳嗽的老年人,可以多吃以下白色食物,以滋阴润肺。百合有很好的养肺滋阴的功效。食用百合时,煎煮时间不要过长,否则百合中的汁液减少,效果会大打折扣。山药可以补脾养胃、补肺益肾。大家可以将大米和山药一起熬制,做成山药粥。萝卜性凉,入肺经、胃经,有助排出宿便,还具有促进消化、增强食欲、止咳化痰的作用。

暑邪伤津耗气,因此夏季应注意补水,但脾肾阳虚的老年人并非喝水越多越好。脾肾阳虚的老年人本身阳气不足,如果喝水过多,不仅水分无法被身体利用,还会进一步损伤本来就阳虚的身体。怎样判断自己是否脾肾阳虚呢?脾肾阳虚者往往有以下表现:腹胀、食欲不佳,肢体倦怠、神疲乏力,眼睑或下肢浮肿,大便稀溏或长期不成形,小便次频、夜尿增多,眼眶周围常有黑眼圈,除了吃饭、喝汤外,不喜饮水,或只喜饮用热水,舌体淡胖有齿痕,舌苔水滑,常流口水。

这种情况下,应听从医生的建议。平时,可以饮用生姜红枣水,方法是取生姜3~5片、红枣12枚,将红枣掰开,与生姜片一同煮水喝。红枣性温,有补脾胃、益气血之功;生姜味辛,微温,有散水之功,兼具温胃止呕、温肺止咳的功效。枣姜合用,既能温中又能化饮。

(据《老年健康报》)



## 王丽琴:仁心仁术护佑女性

王丽琴,内蒙古自治区中医医院妇产科主任,担任中华中医药学会妇科分会委员,中国民族医药学会妇科专业委员会常务理事,中国中医药研究促进会中西医结合妇产与妇幼保健分会委员,中国中医药研究促进会妇科流派分会委员,内蒙古医学会妇产科分会常务委员,内蒙古医师协会妇产科分会常务委员等职务。

从医27年来,王丽琴专注于中西医结合诊疗妇科疾病,在平凡的工作岗位上,以精良的医术、高尚的医德和神圣的责任感,赢得了广大患者的信赖和拥戴,2017年被新城区卫健委授予“最美医务工作者”荣誉称号,并多次被医院评为先进工作者。

作为妇产科医生,王丽琴始终遵循“仁心仁术”的行医准则,以患为亲,以德行医。作为科室管理负责人和业务带头人,她不断引进开展新技术、拓展新业务,加强科室骨干队伍建设。科室业务能力逐年提升,现已拥有30多张床位,成为第三批自治区中医(蒙医)特色优势重点专科建设项目。科室开展的特色业务有:中西医结合治疗不孕症、先兆流产、异常子宫出血、更年期综合征、盆腔炎症性疾病、外阴白斑、子宫脱垂、压力性尿失禁等,开展宫颈疾病、外阴疾病、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、宫外孕、门诊各类计划生育等手术以及针刺、穴位埋线、针刺排卵、中药保留灌肠等中医药特色诊疗项目。

科室拥有先进的医疗设备:STORZ腹腔镜、STORZ宫腔镜、LEICA阴道镜、LEEP刀、微波治疗仪、盆底电刺激生物反馈系统等;引进了高强度聚焦超声肿瘤治疗系统(FUAS),俗称“海扶刀”,至今已经对250余例子宫肌瘤、子宫腺肌症患者进行了微无创治疗。“海扶刀”的优势是患者不需开刀、不出血、无疤痕、保留器官完整性,住院时间短,术后3月即可备孕。

作为科室的领路人,王丽琴始终以更高的标准严格要求自己,不忘初心,牢记使命,热爱本职工作,带领科室成为“管理先进,功能健全,疗效显著,服务优良”的妇产科。

文/北方新报正北方网记者 王利军



## 足跟痛有啥办法缓解?

从中医角度来看,引起足跟疼痛的原因多为老年肝肾不足、体胖筋惰、体虚血少或受风寒湿邪、久行劳损或负担过重等。

要选择合适的鞋子,鞋底要厚而软,以减轻足跟的压力。

穴位按摩和艾灸,是中医常用的足跟痛治疗方法。一般可以在中药熏洗之后配合穴位按摩,会有更好的效果,可选用阴谷、阴陵泉、三阴交、太溪、照海、然谷等穴位。但不可过度刺激局部,以免加重症状。在疼痛剧烈的急性

期,不宜按摩。另外,也可以通过中药药浴泡脚来缓解。通过中药熏洗以舒筋通络止痛,每日外洗两次,每次20分钟左右。足跟疼痛患者可以在家进行一些功能锻炼,一来可以通过肌肉、关节的活动舒筋通络;二来可以提高肌肉的力量,增加足部的负重能力。可在楼梯最底阶用前脚掌平衡站立,慢慢降低脚后跟,当感到小腿肌肉拉伸时,保持这一姿势10秒,然后抬起脚后跟,重复该动作。也可以采用常用足趾抓地的锻炼方法。

(据《健康时报》)

## 手上的小水泡到底是什么?

很多人尤其是青少年,一到换季就会在手上出现小水泡,伴有不同程度的瘙痒,抓破后还会起皮,这种情况在医学上称为汗疱疹,是皮肤科常见病之一。

汗疱疹属于湿疹的一种,经常对称出现在手指或脚趾侧缘,也可见于掌跖。因为发生于手脚这种汗腺发达的位置,以水泡为主要表现,故称为汗疱疹。水泡一开始清澈透明,逐渐浑浊,一周后可以自行吸收消退,干燥后形成蜕皮,露出底层粉红色新皮,自觉瘙痒。

能紊乱、精神因素等有关,常常发作于春夏之交、夏秋之交等换季时节,入冬后大部分痊愈不发作,初发年龄从几岁儿童到十几二十岁青年均有,初次发作后经常每年定期发作。

汗疱疹不仅影响美观,而且经常因为瘙痒影响患者生活,严重的还可以造成继发感染,出现手足皮肤肿胀、疼痛。因此,手足多汗的人日常要注意保持手脚干净清爽,及时擦干汗液。如果出现水泡不要自行挑破,可以外用氧化锌擦剂等收敛止汗的外用制剂。水泡破溃部分的蜕皮不要撕脱,以免造成继发感染。

(据《北京青年报》)

