

“两面”春风也伤人

春风和煦,让人感到惬意。然而,“春风有时好,春风有时恶”,60岁的王女士就被春风“吹伤”了。前几天天气晴朗,她和家人在公园湖面游玩了半天,被风吹后就出现各种不适。

六旬妇女被春风“吹伤”

近日,60岁的王女士来到广东省江门市五邑中医院中医经典科门诊看病。只见她一脸愁容,诉说着最近在公园湖面游玩了半天,吹风后就出现各种不适,比如接二连三出现感冒、腹泻、咳嗽、发热、头晕、头痛等不适症状。

结合王女士的体质及舌脉情况,医生黄任锋表示,这是《黄帝内经》里提到的典型“冬伤于寒,春必温病”,目前又“春伤于风”,如果不及时治疗,还会出现“夏必飧泄(指排泄的时候夹杂没有消化完的谷物)”。

于是,黄任锋给王女士开了3剂中药,同时采用艾灸疗法配合针灸治疗。经过治疗,王女士表示舒服多了。

黄任锋表示,春风有两面性,既可温柔拂面,亦可伤人于无形。这是因为,冬天本是藏精的季节,如果冬天藏精不足,到了春天,一遇到自然界的温

热病邪,比如风邪,就特别容易生病。还有一种情况,人体本来正气不足,防御力不好,导致寒邪留在体内,到了春天,阳气升发,就会出现诸多不适。

过敏人群更需抵御风邪

北京中医药大学东方医院针灸科副主任杨文津说,春季多风,风邪善行而数变。人体感受了风邪,可以出现各种各样的表现,且风病的病位是游走不定的,可以是脖子痛、嘴巴歪、眼睛痒,也可以是全身此起彼伏地起风团。春天人体阳气升发,肌肤腠理疏松。如果平时不注意避风,就很容易被外来风邪所侵袭。体质虚弱、有过敏性疾病的人群,在春季风沙天气或严重空气污染时,建议减少外出,必要时戴好帽子,用纱巾掩住口鼻,到家后可用温水清洗脸部、眼睛、鼻腔。平时还应注意休息,避免熬夜,适当锻炼,增强体质。

多位专家支招防“春伤于风”

那么,春季该如何养生,避免风邪伤身?

北京中医药大学东方医院周围血管科主任医师曹建春给出以下建议。1.风大、寒冷的

日子,要增添衣物,戴好帽子、口罩、围巾再出门,把头颈、关节、口鼻防护好。年老体弱的人,天气恶劣时,应减少出行。2.防止单一部位反复受风。不要从一个方向狠吹空调,窗户缝不能对着人。睡眠时不能有穿堂风,且睡觉盖被,上要过肩膀,下要过脚底。

黄任锋建议,防止“春伤于风”,建议从两个方面着手。一是饮食补脾。饮食上可以增加补脾胃、归脾经的食物,如山药、红枣、蜂蜜、莲子、芡实等;肉类上,可以选择多吃牛肉;汤品方面,推荐山药排骨玉米莲藕汤。二是艾灸平肝。艾灸太冲穴可养护肝脏,缓解压力,有助于调节易冲动、发怒、发脾气的现象;艾灸三阴交穴可以养颜美容,调节脾胃虚弱、肠鸣腹胀、消化不良、便秘等症状。

南京市中医院老年科主任中医师高翌提醒:春季时,自然界风邪较多,进行户外运动时,运动量不宜大,微汗即止,不应稍出汗即减衣物,以免运动后出汗吹风而得不偿失。提倡早睡早起,注意保暖,多梳头发。

(摘自《江门日报》《南京晨报》《北京日报》)

百岁老人把牌友都处成闺蜜

在广东阳西县上洋镇,102岁的卢二妹为人和善、待人友好,邻居们都很喜欢她。

卢二妹出生于1922年,因家里贫穷,她很小就去有钱人家当丫鬟。因为吃过苦头,卢二妹格外珍惜来之不易的生活,吃饭从不浪费粮食,每餐都要“光盘”。“我喜欢吃猪肉、白菜、鱼,尤其是用盐水腌制过的鱼。”卢二妹说,每餐要是肉汤和鱼汤,她就能多吃半碗饭。

在晚辈们看来,卢二妹的记



养生驿站

忆力非常好,过了很久的事情都记得清清楚楚。卢二妹的儿媳黄永表示,卢二妹的心态和社交能力值得学习,她从认识婆婆以来,就没见她她和邻居红过脸。闲下来的时候,卢二妹喜欢到邻居家打牌,“婆婆是远近闻名的‘交际花’,她把牌友都处成了好闺蜜”。这两年,因为腿脚不便,卢二妹很少出门打牌,她的闺蜜们会不定期买点猪肉、肉丸上门探望,陪她聊天解闷。

朱俏施(摘自《阳江日报》)

治视网膜脱离把握好72小时

旅游过程中,感冒了的李女士醒来发现眼睛看不清了,被诊断为视网膜脱离。经手术治疗后,她的视力幸运恢复过来。

中山大学中山眼科中心主任医师李涛介绍,视网膜脱离主要分为孔源性、牵拉性、渗出性三种,临床上超过90%的患者是孔源性视网膜脱离。近视、50岁以上、白内障术后置换了人工晶体是孔源性视网膜脱离发生的高危因素。

很多孔源性视网膜脱离在

发生真正脱离前,常有闪光感;玻璃体不好的患者发生急性脱离,会突然出现严重飞蚊症。如果飞蚊症突然加剧同时有闪电感,要警惕是否有视网膜裂孔或者早期脱离发生。

视网膜脱离救治时机是越快越好。如果累及黄斑区域,72小时内及时手术,有50%以上概率视力可以恢复0.5以上;超过72小时甚至超过一周,哪怕手术很成功,视力往往会在0.5以下。

梁超仪(摘自《广州日报》)

小腹坠胀警惕子宫脱垂

65岁的刘女士几年前开始一用力或咳嗽的时候,阴道口会“掉”出一坨肉,时大时小,有时候躺下休息一会又会缩回去。最近,“肉球”突出越来越频繁,她还出现频繁漏尿、尿频等症状,经诊断为子宫脱垂和阴道壁膨出。

子宫脱垂是老年女性的常见病,严重影响女性的身心健康。子宫脱垂和阴道壁膨出是两个疾病,但通常会合在一起说,因为这两个病往往是合并存在。这两种合并存在的疾病被统称为“盆腔器官脱垂”。发生子宫脱垂时,子宫的一部分从原有的位置上脱下来,可能会伴随着部分的阴道壁膨出,

主要表现为在阴道内可触及下垂的组织,类似乒乓球,有下坠感,重度可能会影响到膀胱和直肠功能,表现为排尿或排便困难。一般情况下,脱垂症状早晨轻,下午活动后加重。

对于轻度、症状不明显的脱垂,可以先尝试进行盆底肌锻炼。绝经后的患者可以考虑局部使用雌激素。对于高龄有手术风险的患者或目前情况不适宜手术的患者,子宫托是个不错的方法,但无法从根本上治疗脱垂。对于3度以上的脱垂或有症状性的脱垂,可以根据患者的年龄,是否存在复发的因素,综合考虑手术方式。

许茵(摘自《南方日报》)

红酒或被踢出健康食物名单

连续多年摘得全球最佳饮食冠军的“地中海饮食”,有一项建议是随餐饮用适量红酒,男性每天不超过两杯,女性则为一杯。然而,欧洲研究理事会正考虑将红酒踢出地中海饮食的推荐名单。这是为什么?

与其他酒类相比,人们普遍觉得红酒更健康,可能是因为研究称红酒含有多种有益成分,包括白藜芦醇、花青素、儿茶素等,这些物质被认为具有抗氧化、抗炎等作用。事实上,红酒中的白藜芦醇等多酚类化合物含量非常有限,如果

想通过喝红酒达到实验室中白藜芦醇的有效剂量,每天至少要喝几十瓶红酒。因此,红酒的健康功效尚不能被证实。

西方人喝红酒讲究“品”与“度”,偏爱细饮慢啜,还注重菜肴搭配等。而中国人喝红酒则讲究“情”与“量”,喜欢开怀畅饮,尤其在饭局上,部分人容易多喝甚至喝醉。在我看来,无饮酒习惯的人不建议通过喝红酒来养生,患有肝炎、高血压、心脏病、高尿酸血症等疾病的人群更是最好滴酒不沾。

陈梦婷(摘自《武汉晚报》)

中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学的多位学者日前在《美国医学杂志·网络开放》上发表最新研究成果:对高血压前期患者来说,平时多打太极拳,降压效果比其他有氧运动更好。

相关研究招募了342名平均年龄为49岁的高血压前期患者,随机分为两组:一组进行有氧运动,包括慢跑、爬楼梯、快走和骑自行车;另一组练习24式杨氏太极拳。12个月后,太极拳组与有氧运动组参试者的收缩压分别平均降低了7.01毫

米汞柱和4.61毫米汞柱。事实上,过去已有研究表明,高血压患者练习太极拳,可以达到比快走更有效的降压效果。新研究则显示,太极拳在降压有效性方面,还优于慢跑、爬楼梯和骑自行车等多种有氧运动。

研究者建议,日常生活中,可选择24式简化太极拳帮助调节血压。最初练习时,需要熟悉呼吸节奏和脚步动作,扎稳“下盘”,打完一套可能需要5~6

分钟。动作熟练后,要注意将细节做到位,适当延长时间至10分钟,保证每次练习打足3套,用时达到半小时,每周练习3~7天。春、夏、秋季可在公园、花园等空气清新、温湿度适中、土地平整的地方练习,时间以上午9~10点、下午3~5点为宜;夏天易出汗,练习时应少量多次补水,结束后不要立刻冲凉;冬季则最好在室内练习。

刘健(摘自《生命时报》)

打太极拳降血压效果更明显

米汞柱和4.61毫米汞柱。事实上,过去已有研究表明,高血压患者练习太极拳,可以达到比快走更有效的降压效果。新研究则显示,太极拳在降压有效性方面,还优于慢跑、爬楼梯和骑自行车等多种有氧运动。

研究者建议,日常生活中,可选择24式简化太极拳帮助调节血压。最初练习时,需要熟悉呼吸节奏和脚步动作,扎稳“下盘”,打完一套可能需要5~6

分钟。动作熟练后,要注意将细节做到位,适当延长时间至10分钟,保证每次练习打足3套,用时达到半小时,每周练习3~7天。春、夏、秋季可在公园、花园等空气清新、温湿度适中、土地平整的地方练习,时间以上午9~10点、下午3~5点为宜;夏天易出汗,练习时应少量多次补水,结束后不要立刻冲凉;冬季则最好在室内练习。

刘健(摘自《生命时报》)

恶心呕吐可能是胰腺在报警

近日,超声科接诊了多例聚餐后腹痛前来就诊的患者,患的都是急性胰腺炎。

湖南航天医院超声科主任医师文新瑜介绍,酗酒、暴饮暴食、胆道疾病、高脂血症是急性胰腺炎的常见诱因。急性胰腺炎的典型症状首先是腹痛,大多

数患者早期以急性持续

为您提醒

剧烈腹痛为主,疼痛多位于中、左上腹,可向背部放射,弯腰抱膝或前倾坐位时疼痛可能会减轻;其次为腹胀、恶心、呕吐;第三是发热,持续3至5天。预防胰腺炎,要避免暴饮暴食,控制饮酒;患胆囊结石的人群,避免吃高胆固醇、高脂肪的食物;将血脂和体重控制在正常水平。

杨蔚然(摘自《长沙晚报》)

突发胸闷气促可能是肺栓塞

73岁的王女士平日身体很硬朗,半个月前,她突然出现胸闷、气短等症状,家人当即将王女士送往医院。检查发现,王女士肺栓塞了。

台州医院血管外科副主任医师沈洋介绍,肺栓塞有一个很大的迷惑性,就是发病后,患者的表现与心脏病非常相似。

因此,很多初次发病的患者大多选择去心内科就诊,在一系列检查后,才确诊为肺栓塞。肺栓塞一旦急性发作非常危险,很多患者后期会出现肺动脉高压、继发右心衰竭等。一旦出现胸闷、气促等症状,一定要引起重视。

王怡(摘自《台州日报》)

关于唱歌永远在跑调这件事,真的是一种病——“失歌症”。

浙江中医药大学附属第二医院神经外科副主任陈旭东介绍,“失歌症”最大的问题是他们根本不知道自己跑调。这是一种对音乐感知出现障碍的病症。突发性失歌症与左侧大脑半球有关,当左颞叶前部病变后,患者的认知音符、歌唱演奏甚至欣赏乐曲的能力可能会部分或全部丧失。因脑外伤、脑梗塞、脑肿瘤等脑部左侧病变可能引起相关病症。

(摘自《都市快报》)

唱歌跑调不自知可能是种病

