

预防春季呼吸系统疾病 中医来支招

本报记者 单 瑞

春天是万物生长的好时光,也是各种呼吸系统疾病的高发季节。在人体的九大系统中,呼吸系统和外界接触最频繁,所以也经常会因为受到外界的刺激而出现一些疾病,春季呼吸系统疾病为何高发?中医有哪些特色预防方法?为此,记者采访了银川市中医医院肺病科主任医师张骞,听听他是怎么说的。

1 呼吸系统疾病春季易高发

“呼吸系统疾病是常见病,一年四季中均可发病,春季属于高发季,其主要原因是春季空气较为干燥,天气变化快,温差变化较大,冷暖交替,导致人体来不及适应,人体调节赶不上气候变化,再加上呼吸系统与外界直接相通,受环境影响很大,细菌、病毒、有毒烟雾、粉尘,冷空气等都会刺激呼吸系统黏膜,引起损伤并降低呼吸系统黏膜的防御功能,从而引起呼吸系统病毒及细菌繁殖,诱发呼吸系统疾病。张骞介绍,“肺的主要功能为主气,司呼吸。肺主气指的是全身的气均由肺来主持和管理。它像人体的一个屏障。外邪侵袭我们的口鼻皮毛之后,首先影响到的就是肺,肺的生理功能受到一定的影响后就会导致呼吸系统疾病的发生。”

2 上呼吸道感染与下呼吸道感染有所不同

呼吸道感染的病症,实际在病发部位上还是有所区别的,一般情况下上呼吸道感染多发生在鼻、咽、喉等部位,而下呼吸道感染则多发生在支气管或肺部等部位。

“上呼吸道感染的持续时间以三五天或一周左右为主,而下呼吸道感染的持续时间相对来说就比较长,严重的有可能持续半月或是数月之久,所以短时间的呼吸道不适就可能是上呼吸道感染,反之长时间不见好转甚至还愈发严重的就可能是下呼吸道感染。”张骞说,“上呼吸道感染发病时会导致感染者出现鼻塞、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、咽喉肿痛或是声音嘶哑等症状,而下呼吸道感染发病时则有可能出现咳嗽或浑身乏力等症状表现,而且这种咳嗽多以夜间加剧、痰多不易咳出的形式为主,所以发现有类似咳嗽表现,就要警惕可能是下呼吸道感染的征兆。”

张骞提醒,上呼吸道感染与下呼吸道感染两者在感染程度以及感染的危害性方面有很大的差异,所以要及时区分清楚,尤其是肺炎类的下呼吸道感染一定要早发现早治疗,以免危害患者的健康。

3 中医有哪些特色预防方法

肺为“娇脏”,不耐寒热,易为邪侵。中医通过辨证论治,综合调理,分型用药,针对其病理生理改变进行治疗,可以多途径、多方面打断病链,从而缓解病情,减少急发次数及程度,达到改善生存质量和寿命的目的。张骞介绍了几种中医特色预防方法。

中医认为,气候寒冷,人体肌肤腠理不固,卫外机能不全,很容易患呼吸系统疾病。通过穴位贴敷可以祛除寒邪、扶助正气。用白芥子、延胡索、甘遂、细辛、肉桂等中药研细,调成糊状,贴于天突、膻中、肺腧等特定穴位,提高人体对气候变化的适应能力,从而达到防病治病的目的。

“除了外敷,还可以内服膏方,这也是中医调治慢性疾病的重要方法。”张骞说,中医理论强调“因时治宜”“四季调补”,不同的季节对人体产生不同的影响,每个季节都有各自的调补方法。顺应四时气候变化,做到春季平补、夏季清补、秋季润补、冬季温补。此外,还要根据患者体质辨识,辨证分型的结果,一人一方,因人而异。

最后,张骞介绍了一款我国古代流传下来的一种养生方法——六字诀养生功。适用于65岁以上老年人、亚健康人群以及肺系病为主患者,通过中医外治,达到五脏同调。“大家还应从生活起居、饮食、运动、精神等各方面做好保健预防工作,增强身体抵抗力,防止疾病的侵袭。”张骞说。

(资料图片)

■ 六字诀养生功 ■

◆预备式:两足开立,与肩同宽,头正颈直,含胸拔背,松腰松胯,双膝微屈,全身放松,呼吸自然。

◆第一式:嘘字诀,口型为两唇微合,有横绷之力,舌尖向前并向内微缩,上下齿有微缝。
功效:“春嘘明目木扶肝”,平肝气

◆第二式:呵字诀,口型为半张,舌顶下齿,舌面下压。
功效:“夏至呵心火自闲”,补心气

◆第三式:呼字诀,口型为撮口如管状,舌向上微卷,用力前伸。
功效:“四季常呼脾化餐”,培脾气

◆第四式:咽字诀,口型:开唇叩齿,舌微顶下齿后。
功效:“秋咽定收金肺润”,补肺气

◆第五式:吹字诀,口型为撮口,唇出音。

功效:“肾吹惟要坎中安”,纳肾气

◆第六式:嘻字诀,口型为两唇微启,舌稍后缩,舌尖向下。有喜笑自得之貌。
功效:“三焦嘻却除烦热”,理三焦
收势:摩腹。功效:调节脏腑经络气血的运行

牛奶“新概念” 弄清您再喝



牛奶作为最不挑人群的高营养代表一直备受人们青睐。但市面上的牛奶种类繁多,不仅营养“新概念”令人眼花缭乱,且价格悬殊。我们从营养学的角度,来分析一下各种牛奶产品所宣传的营养到底有什么区别,又该如何选择?

1 “复原乳不好”是一种误解

消费者经常会在一些奶类包装上看到“复原乳”的字样,但复原乳其实是一种原料奶,通常不作为液态奶产品出现。

为什么复原乳给人带来不好的印象呢?因为它有一定的营养损耗。相比于生牛乳,复原乳的加工过程更复杂,要经过生乳杀菌、热喷奶粉等至少两次高温处理。这样一来,其中的营

养素难免有部分损失,主要损失的是对热比较敏感的水溶性维生素,如维生素B1、B2、B6、B12等,同时,牛奶的风味也会有一些改变。

但需要说明的是,这种水溶性维生素的损失,并不意味着复原乳不好。从营养角度看,喝牛奶的主要目的是为了获取优质蛋白质和钙,以及脂溶性的维生素A、D等,这几种营养素相对耐热,高温处理不会对其含量和吸收率产生多大影响。至于水溶性维生素,以维生素B2和维生素B12为例,复原乳和纯牛乳相比,损失约15%,也并不严重。

复原乳的优势在于更低的储存和运输成本,能让生活在离奶源地较远的消费者喝到性价比更高的牛奶。

在超市里逛一逛,会发现越来越多的牛奶产品把蛋白质含量标示在显眼处,当然价格也水涨船高。所涉及的产品主要是巴氏杀菌乳(鲜牛奶)或仅以生牛乳为原料的超高温灭菌乳(纯牛奶)。

食品安全国家标准要求巴氏杀菌牛乳和灭菌牛乳的蛋白质含量不低于2.9克/100克。市面上这两类牛奶的蛋白质含量通常在2.9-3.6克/100克之间,差异主要体现在纯牛奶产品中。而无论是鲜牛奶还是纯牛奶,原料都只有生牛乳。可以说,生牛乳的品质,很大程度上左右了牛奶产品的蛋白质含量。

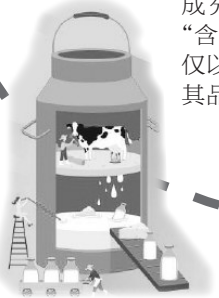
一般来说,蛋白质含量越高,意味着生牛乳越浓,品质越好。收购后,乳品企业会对不同蛋白质含量的生牛乳进行差异化生产。蛋白质含量高的生牛乳,会开发成高蛋

白质标示的牛奶,以相对较高的价格售卖,而蛋白质含量较低的生牛乳会开发成一般蛋白质标示的牛奶或者其他乳制品,以相对较低的价格售卖。从牛奶产品的营养角度来说,蛋白质含量高,意味着牛奶整体上的营养密度大,即喝同样100毫升的牛奶,会摄入更多优质蛋白质、钙和其他营养素。但是,越浓的牛奶通常也含有更多的脂肪,不一定适合高脂血症患者和有减肥需求的人食用。

蛋白质含量高的牛奶往往价格也高,有的甚至是一般蛋白质含量牛奶价格的两三倍。我们可以来算一笔账。同样喝250毫升的牛奶,选择高蛋白质含量的牛奶大概摄入1.5克蛋白质,相当于一个鸡蛋蛋白质含量的1/5,但钱可能要多花两倍。所以,要不要根据蛋白质含量来购买牛奶,就看个人喜好了。

市面上常见的各种包装常温奶,都是超高温灭菌乳。灭菌乳中的“灭”字侧重的是杀菌的结果,是一种强烈杀菌,追求杀灭所有细菌,获得长时间常温保存的效果,同时也会破坏某些不耐高温的营养物质。

从原料上看,我国现行相关标准规定灭菌乳是可以部分添加复原乳的,但如果原料奶除了生牛乳还有其他成分,那就不能标注“纯牛奶”,需标明“含xx%复原乳”。因此,现在大多数灭菌乳仅以生牛乳为原料奶,是为了获得消费者对品质的认可。由于奶源级别、冷链运输和储存成本等因素,巴氏奶比普通常温纯牛奶价格稍高。



3 “蛋白质含量”重要吗

(据《北京日报》)

宁夏第3例眼角膜捐献 及角膜移植手术成功实施

本报讯(记者 单 瑞)3月1日,记者从宁夏眼科医院获悉,该院于2月28日成功实施宁夏第3例眼角膜捐献及角膜移植手术,角膜源自因意外抢救无效去世的“小天使”——亮亮(化名)。

2月28日凌晨,宁夏眼科医院紧急接到宁夏红十字会电话告知:4岁多的亮亮因遭遇意外抢救无效去世,其家属有角膜捐献意愿。0时20分,宁夏眼科医院医务人员到达宁夏医科大学总医院,经过对捐献者角膜组织初步评估,于1时5分成功获取亮亮的一对眼角膜,该院当班医生完成捐献角膜入库后,宁夏眼库迅速启动分配机制,根据角膜片质量评估情况,对角膜移植预约登记本先后顺序进行筛选,最终选取1名角膜皮样瘤患者,1名边缘性角膜变性患者,1名圆锥角膜患者,1名角膜碱烧伤、角膜干细胞缺乏患者。

为了让捐献的角膜以最好的状态用到患者身上,该院启动绿色通道,为患者第一时间安排各项术前检查,28日16时,手术正式开始。历时6个小时后,宁夏眼科医院副主任医师李慧平及其团队为1名角膜皮样瘤的患者和1名边缘性角膜变性患者成功实施角膜移植手术,这标志着宁夏第3例眼角膜捐献及角膜移植手术成功实施。目前,另两例手术正在准备中。

“2011年宁夏角膜病流调数据显示,宁夏有眼角膜病双眼盲患者约1.57万人,单眼盲患者约4.98万人,每年数据还在不断增加。这其中大多数患者可通过眼角膜移植手术重见光明,但由于眼角膜来源不足,每年能够开展的眼角膜移植手术不足50例。”宁夏眼科医院院长盛迅伦呼吁广大公众关注眼角膜捐献工作,积极参与到角膜捐献的行列中来,为更多的眼病患者带来重见光明的希望。

自治区人民医院持续推进 优质医疗资源下沉

本报讯(记者 单 瑞)近日,记者从自治区人民医院获悉,近期,该院功能科党支部外派专家主任孙广宏和副主任赵丽娟前往石嘴山市第二人民医院,将超声诊疗新技术“经食管心脏实时三维超声心动图、心腔造影”带到石嘴山地区,手把手传授技术。

近年来,该院常态化开展优质医疗资源下沉基层服务基层活动,党员充分发挥模范带头作用和党支部的战斗堡垒作用,通过“千名医师下基层”等活动,把党的政策传播到基层,把健康和关爱带给群众。

“目前,我院功能科与石嘴山市第二人民医院、平罗县医院、青铜峡市医院、彭阳县医院、彭阳县中医院达成协议。外派专家到当地进行实地培训,继续采用党支部互相联动的方式共同推动优质医疗资源下沉。”孙广宏说,“以上各市县医院的超声科主任及普通医生也将在我们科室进修学习,提高基层医院医生业务水平和项目执行能力,让基层患者不出县奔跑路,家门口就能看病。”

据悉,今年该院功能科的20多项新业务将以专班形式推广到县市医院。培训内容包括无痛性经食管实时三维超声心动图、心肌超声造影、血管超声造影、实质性器官超声造影、肿瘤消融、各种介入超声治疗等。

养生有术

益气养血 喝红豆沙甜汤



材料:红豆150克,红糖50克,冰糖15克,红枣6颗,姜2片,水2000毫升。

做法:红豆加入适量清水浸泡一夜。将红豆、红枣、姜片加水放入锅中,大火烧开后转小火慢炖两个小时,其间不时搅拌以免糊锅。在出锅前5分钟把冰糖和红糖加入锅中,稍加搅拌。

功效:生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,具有解表散寒之功效。红枣能补脾胃生津液,用于脾胃虚弱、食少腹胀、心悸等症。与红豆、红糖共煮,不仅口味软糯香甜,还具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化瘀之效,特别适合女性朋友、儿童和贫血者食用。

(据《北方新报》)

鼻塞按摩迎香穴

鼻塞是感冒时常见的症状之一,最常见的原因包括鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻窦炎等。理论上来说,鼻塞都可以通过不同的治疗方法进行解决。

风寒感冒可引起鼻塞、流清涕。常见症状为眼睛发红发痒及流泪、鼻塞,鼻涕多,多为清水涕,感染时为浓涕,鼻腔不透气,耳闷。打喷嚏,眼眶下黑眼圈,经口呼吸,嗅觉下降或者消失。头昏,头痛,儿童可由于揉鼻子出现过敏性敬礼症。按摩迎香穴可有效缓解鼻塞症状。

手法:以一手拇指按在一侧迎香穴(鼻唇沟上,鼻翼中点旁开0.5寸)上,先顺时针揉10次至15次,再逆时针揉10次至15次。再换另一侧,揉迎香穴。

其他妙招:切三段葱白,每段长三四厘米,放入碗中,以开水浸泡,然后将鼻子在碗上熏五分钟左右。

(据《大河健康报》)