

预防手脚冰凉 日常养生很重要

本报记者 李莹 实习生 杨丽娜

冬季，天寒地冻，是一年中寒冷的季节，很多人常会出现手脚冰凉症状，在女性、老人和体弱者中尤为常见。手脚冰凉是体“寒”造成的吗？如何避免手脚冰凉？近日，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院妇科医师张晓静。



温和锻炼缓解手脚冰凉

近期，22岁的患者小赵（化名）月经期间总是感到腹部冰凉、疼痛感明显，经常出现手脚冰凉现象。医生接诊时检查了舌质，是舌质淡，舌苔白腻的症状，舌诊后进行脉诊，确诊就是寒凝血瘀的病症。

随后医生开具中药——温经汤，同时配合艾灸和温针灸。做完治疗后，病人明显感觉腹痛缓解，手脚冰凉症状也有所改善。

张晓静介绍，在中医学理论

研究中，男性多是一些阳热体质，女性大多则是阴寒体质。女性阳气虚、气血虚或者是气郁，都会导致身体的血液运行不畅，易造成血液容量不足，导致手脚冰凉。手脚冰凉导致最常见的就是痛经，大多女性看诊时，都会提及肚子凉、宫寒等症状，这就是阴寒体质，是源于女性生理特点好发的症状。

张晓静说，冬季气温低，对于容易出现手脚冰凉症状的女性患者，要注意保暖，顺应季节的变

化，及时增添衣物。建议人人都要重视“保暖”，即头颈保暖、背部保暖和脚部保暖。因为头部、背部和脚部是人体穴位和经络比较集中的部位，极易受到外界寒气的侵袭，“保暖”则全身暖。要适当进行体育运动，适当的身体锻炼可以增加人体的血液循环，在冬季，可以选择进行快走、慢跑、八段锦或者瑜伽等温和的体育运动，适当的增加上肢、下肢的运动量。

通过食药膳驱散寒气

“冬季，要多吃一些温性的食物。我们最为熟知的温性食物就是羊肉。冬天炖羊肉，身子暖洋洋。首选当归生姜羊肉汤、生姜红糖茶或者山药粥等等，都可以健脾益气，温阳散寒。尤其是女性本就属阴的体质，要注意饮食‘温度’。生冷的食物容易耗散体内的阳气，如果阳气虚了，自然寒从内生，手脚更加冰凉，所以女性患者忌食生冷食物。”张晓静告诉记者。

缓解手脚冰凉，常见的治疗方式还有艾灸，效果最显著的就是“三九三伏贴”。张晓静，俗话说“夏养三伏、冬补三九”。“三九贴”与“三伏贴”配合，可起到有效延续和重要补充的作用，达到阴阳并调的效果，从而使机体达到阴阳平衡。艾灸搭配穴位贴敷，治疗效果都是非常见效的。患者还可用中药药渣，温煮后泡脚，可以疏通经络，达到驱寒的目的。

“手脚冰凉常与女性月经不调有关。”张晓静提醒，月经期间，食冷饮，或者装单薄，脚底冰凉，都可能会出现经期腹痛难忍。子宫内膜的生长，需要在温暖的环境下，患者基于阳虚寒凝的体质，有可能会引发不孕症。因此女性出现手脚冰凉症状切勿忽视不管，要重视日常养生，注意调节情绪，保持平和健康心态，避免过度劳累和紧张，要进行适量的运动，增加抵抗力，帮助自己温暖平和地度过寒冬。

宁夏中西医康复临床医学研究中心 获批自治区第五批临床医学研究中心

本报讯（记者 郝婧）近日，自治区科技厅、自治区卫生健康委发布了《关于认定自治区第五批临床医学研究中心的通知》，由自治区中医医院暨中医研究院、上海中医药大学康复医学院、上海中医药大学脊柱病研究所共同申报的宁夏中西医康复临床医学研究中心，顺利获批自治区第五批临床医学研究中心。

近年来，自治区中医医院暨中医研究院和上海中医药大学脊柱病研究所开展深入合作，取得自治区科技厅重点研发项目、自然科学基金重点项目、科技惠民项目等15项，取得专利技术18项，累计科研经费400余万元，获得国家授权专利12项，参编专著4部，开展中医适宜技术10余项，参与制定《腰椎间盘突出症中西医结合诊疗专家共识》《颈椎病中西医结合诊疗专家共识》《腰椎管狭窄症中西医结合诊疗专家共识》《中西医结合诊疗专家共识7项》，率先建立宁夏中医表型组学研究中心和宁夏骨健康大型队列研究数据库。开展国家级、自治区级“宁夏中医康复基层行”“中医适宜技术基层培训”等各类继续医学教育项目10余次，在盐池县中医医院、同心县中医医院等开展基层培训30多场次，举办全区中医康复新技术培训班14场次，培训人数5000余人次，为宁夏中医康复技术培训和人才培养起到了积极的作用。

养生有术

爱吃辣不易得糖尿病 可能与辣椒素有关系



关于如何预防糖尿病，网上流传着各种说法。近日，“爱吃辣的人不容易得糖尿病”登上热搜，事实真的如此吗？

上海瑞金医院宁光院士团队的研究显示，爱吃辣的人，糖尿病患病率、空腹血糖和餐后血糖显著更低；美国哈佛大学的研究表明，常吃辣椒，患2型糖尿病的风险会下降。对于糖友来说，常吃辣也有一定好处。一项针对中国糖友的调查显示，跟不吃辣的糖友相比，经常吃辣（每周大于等于1次）的糖友心脑血管性死亡、非致死性心肌梗死和脑卒中的发生率明显降低。

北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员王国义分析，吃辣有助防治糖尿病，可能在于其中的辣椒素具有增加胰岛素分泌、抑制肠道对葡萄糖的吸收、促进胰岛素利用、改善糖代谢紊乱及胰岛素抵抗等作用。此外，辣椒素还可以增加产热、脂肪代谢和其他耗能过程，进而有助于减轻体重，这对防治糖尿病也有一定作用。（据《环球时报》）

牙齿松动吃不香 病根或在胃和肾

牙龈和消化功能关系密切 固齿需从清胃火、补养肾气做起



得了慢性牙周炎，最明显的一个症状就是牙齿松动，给生活带来种种不便：吃不香，连说话都受影响。

慢性牙周炎仅仅是牙周的问题吗？其实不然。慢性牙周炎在中医上一般称作“牙宣”，常见证型为胃火上蒸、肾阴亏损、气血不足，以泻火清胃、滋阴补肾、补气养血为主要治疗原则。中医认为，“龈为胃之络”，牙龈和消化功能关系密切，胃火上炎是导致“牙宣”的主要原因。要坚固牙齿，还需从清胃火、补养肾气做起。

牙周炎主要分三种证型 症状各有不同

厦门市中医院口腔科主任陈爱国介绍，目前较为医家所熟知及认可的牙周炎证型主要有三种。

第一种为肾阴亏虚证。如《医方考》所言：“肾主骨，骨枯则不能固齿，故令齿长而动，譬之败几焉，几败木枯。”如果患者肾精亏虚，上充无能，则齿骨失养，继而出现牙齿松动、牙根暴露、牙龈溃烂等症状，同时也会伴有头晕耳鸣、腰酸、手足心热、舌质偏红、脉细数等其他症状，通常以补肾滋阴，益精固齿治之。

第二种为胃火上燔证。人至暮年时，肾气亏损，濡养不足，牙齿往往就会掉落。人肾水

亏就容易阴虚，相火妄动而上炎，感觉胃腑灼烧。若患者出现牙龈肿痛、出血溢脓等，以及烦躁喜冷饮、多食易饥、口臭、便秘、尿黄、舌质淡红或猩红、苔白腻或黄腻等症，当以清胃泻火，消肿止痛治之。

第三种为气血不足证。如果患者平常体弱多病，就容易出现气血亏虚，气虚则无力摄血，血虚则不得荣上，若又逢外邪侵袭，就会牙齿疼痛，齿根萎缩，牙根浮露，还会表现出牙龈色白、渗血、牙齿松动、咀嚼无力，以及面色无华、畏寒乏力、头晕眼花、气短懒言、舌质淡白、脉沉细等症，当以补气养血，充固固齿治之。

已婚白领女性要注意 阳虚体质易发病

厦门市中医院口腔科医师卓美娟介绍，慢性牙周炎患者通常以阳虚质占比最高，阳虚质又称虚寒体质，主要是指阳气不足，即畏寒怕冷、局部体温降低、不耐寒，易患感冒、腹泻等疾病。

体质是指在先天禀赋和后天获得的基础上，形态结构、生理功能和心理状态方面综合影响下形成的固有特质，会受到年龄、生理、心理、地域等因素的

影响。卓美娟说，通常，生活在经济发达地区的中青年已婚白领女性多表现为阳虚体质，阳虚必自然会导致气虚，因此，女性阳虚体质是慢性牙周炎的重点防治人群。

对于慢性牙周炎的易感人群，可以通过体质辨识进行早期调节或改善偏颇体质状态，达到阴平阳密的动态平衡，以减少对该病的易感性，防患于未然。

古人固齿有良方 部分至今仍广泛应用

早在唐朝，医家对慢性牙周炎治疗已有较为深入的认识，除了传统中草药制剂之外，还有针法、敷法、塞法、含法、嚼法、涂法等，部分至今仍被广泛应用于临床。

陈爱国介绍，当患者出现眩晕耳鸣、失眠多梦、咽干舌燥、腰酸膝软等症时，考虑其为肾阴亏虚型，可应用牙周基础治疗联合扶脾益肾汤。扶脾益肾汤通过活血解郁、补肾益精之法可以疏通牙周微循环、抑制牙周致病菌的生长，增强机体免疫力，恢复牙周组织和牙槽骨生理功能，最终达到固齿保龈的目的。对于老年患者，依据其肾精亏虚、骨质失养等生理特性，故治疗上强调补肾治本，祛湿泻火治标，可应用牙周基础治疗联合益肾强骨汤，标本兼顾。

当患者出现口干口臭、小便短赤、大便秘结等症时，考虑其为胃火上燔型，可应用牙周基础治疗联合清胃固齿汤。此方重用牡丹皮、味苦性微寒，清热凉血。生地黄、知母同用，清实火，退虚热，养阴生津。有清胃泻火、养阴固齿的功效。

当慢性牙周炎患者出现气短乏力、头晕眼花、心悸等症时，考虑其为气血不足型，与气血亏虚、牙龈失养密不可分，治疗应以补益气血、壮筋骨骨为主，可应用牙周基础治疗联合补气固齿汤，严重者辅以十全大补汤。

此外，糖尿病与牙周炎的关系也密切相关，结合糖尿病多属阴虚燥热，牙周炎多属胃火旺盛的病理特点，临床上糖尿病牙周炎的治疗应以清胃泻火、养阴生津为重，方选玉女煎加味。其临床疗效明显，同时可减轻患者痛苦，改善牙周状况。

也可采用针刺疗法 还可针药并用

卓美娟说，中医的针刺治疗也有助于治疗慢性牙周炎，《圣济总录》中早有记载：“足阳明之脉起于鼻之交頄中，旁约太阳之脉，下循鼻外，入上齿中。手阳明之脉，上从缺盆入颈贯颊，下入齿缝中。若其经虚，风热侵袭，传入齿牙，攻注龈肉，则致肿痛。甚者与龈间津液相搏，化为脓汁或血，宣而不已。”后世医家以此为实践基础，灵活运用经络理论及针灸技术治疗牙周疾患，在临床上取得了令人满意的疗效。

针刺治疗选取阳明经穴为主穴，以患部酌取四白、下关、颊车等为配穴，用三棱针在患侧牙龈放血，毫针斜刺配穴。

中医还用针药并用法治疗慢性牙周炎，主穴取合谷、颊车、下关，配穴以辨证法取之，辅以各项针刺手法，同时每天加煎薯100克，水煎代茶饮。（据《厦门晚报》）

粥水萝卜煮海虾

材料：海虾400克，白萝卜100克，唐芹30克，粥水250毫升，陈皮1/3块（水发后），葱花、姜丝各15克，盐、胡椒粉、花生油各适量。
制作方法：海虾剪须虾枪洗净备用，萝卜切半厘米段状水备用，唐芹切碎备用；煮开粥水下花生油、陈皮、姜丝、白萝卜段煮5分钟，放入海虾，以盐、胡椒粉调味后煮至海虾熟透，加入唐芹碎和葱花即成。（据《广州日报》）

秋冬有胃病常吃三种菜

胃病三分治，七分养，尤其是秋冬时节，早晚天气转凉，寒气易犯脾胃，导致慢性胃炎。常吃这三种蔬菜，有助于脾胃健康。

胡萝卜 胡萝卜营养丰富，还有助于消化。脾胃不好的人往往代谢吸收的能力也差，而胡萝卜煮熟后，软糯香甜，有健脾养胃、生津的作用，常吃可以调养脾胃。想要更好地发挥胡萝卜中的β胡萝卜素作用，可以用一定的油脂来溶解它，试着做肉丝炒胡萝卜。

甘蓝 甘蓝也叫包菜或卷心菜。甘蓝是世界卫生组织推荐的最佳蔬菜之一，也被誉为天然胃菜，其所含有的维生素K1及维生素U不仅能抗胃部溃疡，保护修复胃黏膜组织，还能保持胃部的细胞活跃，降低病变概率。

山药 眼下，天气迅速转凉，温燥转为凉燥，伤及肺、胃，人体正是需温补滋养的时候。而被称作“白人参”的山药，能补益脾、肺、肾。推荐山药搭配鸡蛋黄做粥喝，这个食疗方适合脾胃虚弱、食欲不振、周身乏力的人。（据《侨乡科技报》）

甲状腺结节的日常护理

甲状腺结节是指甲状腺内的肿块。虽然甲状腺结节大多为良性，少部分与癌症相关，但也不能因此忽视对结节的护理。

即便是良性结节，如不断增大，可能会对周围组织造成压迫，导致咽喉不适、吞咽困难或呼吸不畅。有些结节还可能与甲状腺功能异常有关，可能会导致甲状腺过度活跃或活跃不足，影响新陈代谢、体温调节等关键功能。最重要的是，虽然大部分甲状腺结节是良性的，但仍有一小部分结节可能是恶性的。

甲状腺结节患者如何做好日常护理呢？
定期检查 尽管大多数结节是良性的，但还是要定期进行超声或其他相关检查，以监控结节的大小和性质。

饮食调整 确保饮食中摄入充足的碘，如此有助于维护甲状腺的正常功能，但过多摄入也可能影响甲状腺功能，因此需咨询医生调整饮食。

药物与治疗 如果医生开处方药调整甲状腺功能，患者需遵医嘱服用，并定期复查，避免自行调整药量或突然停药。

情绪管理 甲状腺功能异常可能会影响情绪，导致焦虑或抑郁。因此，患者要学习放松技巧，如深呼吸、冥想或瑜伽，做好情绪的管理。（据《家庭医生报》）