

秋燥有“温凉” 治疗各有方



秋风送爽,在享受秋高气爽的同时,不少人发现身体变得有点“干”。

鼻咽干燥、咽痛干咳嗽、尿黄便秘、牙龈肿痛、眼睛干涩、皮肤干燥、瘙痒难耐、心烦意乱、失眠多梦、头发干枯打结……广东省中医院大德路总院透析科主任林启展表示,这些其实都是秋燥的典型症状。不过,秋燥也有“温燥”“凉燥”之分,因此此时养生,应先辨别寒热再对症调理。

秋燥有“温燥”“凉燥”之分

秋燥是人体受到“燥邪”侵袭而发生的疾病。秋燥的性质有寒热之分,所以通常也分为“温燥”和“凉燥”两种类型。

如何区分辨别? 温燥

常出现在夏秋交替之时。当暑热未清,气候尚热,却干燥少雨,故燥淫所伤,常兼湿热,困扰于体内,感之而为温燥证。

凉燥则多在秋冬交替之时。当炎暑渐去,气候冷凉,燥淫常兼寒冷之气为害,感而受之者,形成凉燥证。

林启展表示,温燥是肺津受灼,一般会出现如头痛身热、干咳无痰、痰黏难咳、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、心烦口渴喜冷饮、小便短黄、大便干结等症状。若为凉燥,干燥症状与温燥类似,但少了红肿热痛等温热之症。

润燥养肺不仅仅是“多喝水”

林启展提醒,燥邪最易伤肺,肺主皮毛,因此秋

燥容易导致身体的津液不足,出现各种“干燥症”。此时保养体内阴液成为首要任务,因此,秋季养生重在润燥养肺。

应对秋燥,要补充身体津液,不仅是平时多喝水。广东省中医院肾病科主治医师杨敏建议,日常从饮食调理入手,可适当选食一些润肺清燥、养阴生津的食物,比如甘蔗、百合、银耳、淮山、蜂蜜、藕等。如互相搭配则功效更佳,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。

很多人会习惯入秋“贴秋膘”,但是进食过多温补肥腻之品,也容易导致内热上火。此时应尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物,如辣椒、生姜等。

秋季水果丰美,可多吃水果,如秋天应季常见的梨、甘蔗、香蕉、苹果等,不仅能补充人体水分,且滋阴润燥,还能防止因秋燥而引起的便秘。

此外,还可适当选用一些中药茶饮进行对症调养。杨敏建议,对于凉燥者,尤其是咽干咳嗽的人,可以将紫苏叶、苦杏仁、陈皮、梨皮、甘草搭配成茶饮,理气止咳;若是温燥,如耳鸣目赤、牙龈咽喉肿痛、眼睛干涩、心烦多梦等心火上炎症状的,可用连翘、天冬、栀子、淡竹叶、决明子、甘草等搭配成茶饮,润燥清火;若是温燥,且呈精神疲倦、不思饮食、舌燥唇干、舌红无苔等症状,可尝试西洋参、沙参、麦冬、生地、玉竹加点冰糖的生津益胃饮。 林清清

爱心有约(38)

堵住心脏的“耳朵”:预防房颤导致的“中风”

年逾古稀的张阿姨患有房颤10多年,并伴有冠心病、糖尿病、高血压、高血脂,长期服用降压药、降糖药、降脂药以及阿司匹林。可就在上月初,张阿姨早上醒来突然左侧身体不会动了,这可把家人吓坏了,赶紧送到医院治疗。经诊断,张阿姨是由于房颤导致了脑血栓,也就是我们常说的中风。张阿姨在神经内科经过溶栓、康复等治疗后,肢体活动逐渐恢复。像张阿姨这样高龄、女性、高血压、高血脂、高血糖、冠心病等集于一身,是典型的房颤中风高危患者,随时可能二次中风。同时这样的患者,口服抗凝药物预防中风发生脑出血的风险更高。为了进一步治疗房

颤,张阿姨来到了思达心脏医院。经过综合评估,最终医护团队决定为张阿姨进行房颤射频+左心耳封堵一站式手术,手术十分顺利。出院时,张阿姨和家属激动地表示:“感谢医生们用精湛的医术为我解除了痛苦,不用终身吃抗凝药了,也不用担心发生中风了!”

房颤是中老年最常见的心律失常。一项流行病学研究显示,房颤的发病率在50-61岁增加到2.1%-4.2%,62-72岁为7.3%-11%,73-79岁为14.4%,80岁以上17.6%。目前我国约有1000万老年房颤患者,而且这个数据还在不断增加。房颤导致中风的机率高达13%~24%;如果房颤患者

合并高血压、糖尿病等疾病,中风的风险更是高达30%以上。

什么是左心耳封堵术?

此“耳”非彼耳,左心耳位于左心房的左前上方,因形似耳朵而被称为“左心耳”。研究表明,非瓣膜性房颤患者90%以上的血栓来源于左心耳。当这些血栓脱落后,随着血液流动行走,会堵塞脑血管,导致患者脑组织缺血坏死,从而发生脑中风。左心耳封堵术就是通过特殊的封堵伞封闭左心耳开口,使左心耳完全闭合,从而消除了左心耳形成血栓的隐患,达到预防脑中风的

目的。左心耳封堵术是一种微创、安全的手术。整个手术时间短、创伤小、恢复

快,封堵术后,房颤患者仅需要服用抗凝药3月,待封堵器被内皮组织完全覆盖后,即可告别长期服用抗凝药的烦恼,同时有效降低脑中风的发生率。

哪些患者适合做左心耳封堵术?

如果房颤患者服用抗凝药存在较高的出血风险,或者曾发生过不易管控的严重出血,或者不能、不愿、不适合坚持长期规范抗凝治疗,可以选择接受微创左心耳封堵术来降低房颤中风的

共享按摩椅 并非人人适合

68岁的陈女士在商场使用共享按摩椅后,腰疼越来越严重。来到医院检查,发现腰椎压缩性骨折,且椎体上出现空洞,是典型的骨折后骨不连症状。

医生表示,按摩椅不像人工按摩一样有专业手法,一般只有捶、顶、挤,而且很多按摩椅力度都太猛,甚至有些人还盲目追求力度,对于骨质疏松的人来说,很容易导致骨折。腰部、颈部不适的人,高血压、心血管病患者,糖尿病患者,过饱、过饿、过累人群也不要随意使用按摩椅。 佚名

沙棘果粉为什么倍受老年朋友的喜爱

沙棘是地球上古老的植物之一。经历了两亿多年的沧桑岁月,和第四纪冰川期和荒漠化的严峻考验,物竞天择,适者生存。大多数的植物消失了,沙棘却顽强的存活了下来。

沙棘果粉就是采用低温萃取技术,实现6小时从“野生沙棘小果”到“沙棘原浆”到“沙棘果粉”的升级。一袋沙棘果粉≈240颗野生小果沙棘(沙棘果+沙棘汁+沙棘籽+沙棘籽油)的全部营养——维生素、多糖、黄酮、矿物质、氨基酸等,里面不添加一滴水,也不添任何化学添加剂,确保每袋“沙棘果粉”都是精华,就连沙棘油都清晰可见!是缺乏VC,睡眠不好、抵抗力低下、消化不良等人群的优选营养品。

为了让读者朋友们辨别沙棘果粉的好坏,让更多的人喝到优质实惠的沙棘果粉,老年生活报康康商城特联合厂家推出“购买一盒优品八霖沙棘果粉再送6盒一年用量的沙棘维生素C片优惠活动”,此次活动只有100名额,不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

野生海参6斤999

淡干海参买1送1 沂蒙山蜂蜜10斤299

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送3斤,6斤999元,本周特惠“买6斤送8斤”,14斤1998元吃半年。

2、大连臻品野生即食“参王”:深海纯野生、肉厚、壮年参,口感佳,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097 (各地免费送货)