

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

健康指南

以为“复阳”了
原来是“春温”来袭

近日,市民黄女士出现了发烧、心烦、口渴等症状,以为自己新冠“复阳”了,十分担忧,到医院检查后才发现是季节性流感。黄女士的病属中医“春温”范畴,冬春交替期间,市民们除了不能对新冠掉以轻心,也要谨防春温。

《类证治裁·温症》提出:“温为春气,其病温者,因时令温暖,腠理开泄,或引动伏邪,或乍感异气,当春而发,为春温。”有些发于春季的温病,初起并无明显的表证阶段,而是开始即以里热证(如发热、口渴、心烦、小便黄赤、舌红等)为主,称为春温。究其病因,多是由于冬受寒邪,伏至春季所发。怎么做才能避免春温或减轻症状呢?

《伤寒论》说:“冬不藏精,春必病温。”可见冬季适当进补,补气藏精有助于避免春温的发生。此外,春季应注意加强体育锻炼,增强体质,固守正气,顺应气候变化,及时增加衣物保暖御寒。还应注意环境卫生和室内通风通气,做到劳逸结合、情志舒畅,饮食上忌辛辣重口味、忌饮酒,以免加重体内湿热之气而诱发疾病。

春温易使人体阴津耗损,出现皮肤干燥、口渴、嘴唇干裂、咽痛、咳嗽等不适症状。中医认为,燥则润之,因此养阴清热、润燥生津十分重要。

患者可以通过食疗缓解春温不适症状。如早餐、晚餐均可以煮食润肺粥,做法十分简单:先将去皮甜杏仁10g研磨成泥状,放入淘洗干净的粳米中,加入适量水煮沸,慢火煮烂即可食用。此粥具有止咳平喘的功效。也可将山药搭配红枣、粳米做成红枣山药粥,具有健脾和胃、润肺理气、除烦渴等功效。

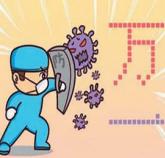
陈玮铭

血肉

④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230227”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

防治脑卒中需“多管齐下”

问:什么是脑卒中?

马艳华:脑卒中又叫“中风”,包括出血性脑卒中和缺血性脑卒中。目前脑卒中已成为我国居民的第一位致残和致死原因。脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、经济负担高的“五高”特点。

问:生活中如何快速识别脑中风并及时就医?

马艳华:脑卒中的病人往往有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、吸烟与酗酒、肥胖、年龄及卒中家族史等危险因素,如果自己或者家人具有以上危险因素,在突然出现有一侧肢体无力或麻木;一侧面部麻木或口角

歪斜;说话不清或理解语言困难;双眼向一侧凝视;一侧或双眼视力丧失或模糊;眩晕伴呕吐;既往少见的严重头痛、呕吐;意识障碍或抽搐等症状时,就要高度怀疑脑卒中,损失时间就是损伤大脑,这时请立即拨打120,快速行动及早就诊,在最短的时间内送有条件的医院救治。

问:脑中风如何预防?

马艳华:在平日生活中预防脑卒中比治疗更重要。首先要做到合理膳食:(1)低钠饮食:平时应注意“少放盐”“少吃咸”,建议每人每日食盐量以不超过6g;(2)优“脂”饮食:限制动物性脂肪的摄入,可有效减少血液中胆固醇及甘油三酯的含量,降低血液黏稠度,对于预防脑卒中具有重要意义。

作用;(3)多食蔬菜、水果、谷类食物:这些食物含有丰富的微量元素、维生素、纤维素,而且含有抗氧化的生物素,可以帮助预防脑血管疾病。其次要控制“三高”,普通高血压者应将血压控制在140/90mmHg以下;对高血压合并糖尿病或肾疗者,血压通常应控制在130/80mmHg以下,老年人(年龄>65岁)收缩压一般应降至150mmHg以下,如能耐受,还可进一步降低;血糖的理想水平为空腹血糖小于7mmol/L;血脂异常者主要以低密度脂蛋白胆固醇作为血脂的调控目标,应将低密度脂蛋白胆固醇降至2.6mmol/L以下。此外,养成良好的生活习惯、定期体检,对于预防脑卒中的发生也有着积极的意义。



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团西院区神经内科主任马艳华为您讲解“脑卒中的防治”。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

罗汉果真的降血糖吗

罗汉果具有清肠胃、润肺脾和化痰止咳的功效,被誉为“神奇果”,近年来不少人炒作罗汉果可以降血糖,到底罗汉果有什么药用功效呢?

罗汉果中含有糖、蛋白质、维生素和氨基酸等多种营养成分。其中糖类物质是果实的重要成分,含量占全果干重的30%左右,罗汉果泡水喝口感甜,主要原因是含有甜度极高的罗汉果甜苷。同等质量的罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍,但它不会产生热量,也没有升糖作用。有动物实验证明,罗汉果甜苷有一定的降血糖作用。因此,近年来罗汉果一度被大肆宣传,称可以替代降糖药降血糖。

但罗汉果中不单有罗汉果甜苷,同时含有可以升高血糖的蔗糖、果糖、葡萄糖等糖类物质,所以罗汉果泡水用来降血糖并不可取,万万不可替代降糖药使用。由于罗汉果偏寒凉,长期泡水喝可能导致腹痛和腹泻等不适症状,脾胃虚寒者尤其不适宜,健康人群也不宜长期饮用。刘静

不少人发现自己一到春天很容易晚上入睡困难、醒后难以入睡,即使入睡也是整夜被梦困扰,睡眠质量不高。春季失眠常与肝相关,现列举几种常见症型,并推荐适合的中成药,患者可在医师指导下选用。

肝郁化火型

此类患者一般具有肝火旺盛的表现,如面赤红、头胀头痛、恶心、失眠、舌苔黄腻、口苦口干、脾气暴躁易怒等,此外还可能伴有大便干结不畅、小便发黄、脉弦有力等,女性可见月经过少、月经提前或延后、闭经、经前失眠加重。治疗此类患者应疏肝清热,轻者

用丹栀逍遥丸即可,症状明显者可加龙胆泻肝丸一起服用。

肝郁血虚型

此类患者常见胸胁胀满、喜叹息、急躁易怒、时有头晕、面色萎黄、眼圈发黑、难以入睡、睡后易惊醒、舌淡红、苔薄黄、脉弦细数等。肝气郁滞需要疏肝理气,血虚不养肝需要养血安神。治疗可以用逍遥丸或者柴胡舒肝丸疏肝理气,四物合剂养血活血,失眠严重者可加酸枣仁合剂或枣仁安神胶囊。

肝胃不和型

此类患者由于肝气犯胃,胃不和则卧不安,常见精神抑郁烦躁、胸

闷胀、胃脘闷胀、嗳气呃逆、饮食减少、入睡困难、多梦、舌淡边尖红、脉弦等。此类患者需要疏肝解郁、和胃安神,可服逍遥丸和健脾丸,如果有食积表现可用保和丸(颗粒)代替健脾丸。

肝血不足型

中医认为,肝藏血,血舍魂。如果肝血不足,则血不养肝,容易失眠。此类患者可出现悲伤欲哭、哭笑无常、频频呵欠、面色萎黄无华、多疑心烦、难以入睡、多梦易惊、舌质淡、苔薄、脉弦细等。治疗应补气养血、养肝润燥,中成药可服归脾丸合杞菊地黄丸,汤药可在甘麦大枣汤和百合地黄汤基础上加减。刘立红



选择正确的传承方式,让您的晚年生活没有后顾之忧

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134

民正继承服务项目

4009-019-189

遗嘱保管 专业见证 继承服务
资产托管 监督执行 立定监护

统一核发遗嘱证保障财产继承

的便捷。

父母之爱子,则为之计深远!根据我们多年的工作经验,房产,作为老人生活和居住的最低保障,最好不要在生前提前过户给子女,因为提前过户房产会有下面几个风险:1.子女提前炒作处置房产造成财产损失。2.因为生意经营失败,因为欠债房产被拍卖的风险。3.子女因为离婚而造成房产被分割的损失。4.提前过户后,子女不孝顺造成老年生活没有保障。

民正遗嘱库友情提醒:

1.财产提前过户费用高,遗嘱继承税费减免。房产提前过户缺少晚年保障,有财产外流风险需谨慎。
2.订立遗嘱,身体条件允许情况下越早越好,即使将来想法有改变,还可以撤销重新订立新的遗嘱。
3.遗嘱、继承服务、监督执行是财产和谐有效传承的三件套,欢迎带着您的分配意愿前来免费咨询,为您提供设计最合适的财产传承方案。

自书遗嘱

代书遗嘱

诉前调解

遗嘱见证

财产继承

监督执行

