

关注“世界传统医药日”

## 这6种病最适合看中医

每年的10月22日是世界传统医药日。中医,承载着中国上下五千年的历史。如今,许多地方设有按摩、拔罐、刮痧等中医特色保健项目,中医保健意识深入人心。但是,并非人人都适合做这些保健项目,每个人的体质症状不一样,有人适宜也有些人不适宜做。

### ▶ 这6种病最适合看中医。

#### 1. 过敏性疾病

湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,一般属于免疫功能紊乱。用西药很难找到针对性,停药后容易反复。中医认为,过敏是由于正气相对不足,邪气入侵造成的,治疗无非是辅助正气,排出邪气,简单治疗即收到良好的效果。

#### 2. 妇科疾病

妇科疾病常属于激素分泌紊乱,如果单纯调节某种激素,不但不好掌控剂量,还容易引发体内一系列激素变化。中医认为,妇科疾病大多是体内有瘀滞或血虚,采取疏肝补肾、养血活血等方法治疗,效果很好。

#### 3. 脾胃病

中医认为脾主升,胃主降,用中药帮助调节脾胃升降,必要时配合疏肝,能很好地调节消化系统疾病。

#### 4. 呼吸系统疾病

西医对治疗感冒还没有特别有效的手段,但如果用中药辨证治疗,可能一两天就会痊愈。另外,咳嗽、扁桃体炎、支气管炎等疾病

也适合中医治疗,可以避免使用抗生素。

#### 5. 复杂慢性病

如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等,中医通过辨证选方,喝汤药或扎针灸,效果不错,对肝肾功能的损害也小。

#### ▶ 看中医前有6个“不要”

**不要化妆** “望诊”对诊断非常 important,一定要让中医师看到你的“本来面目”。

**勿吃易染舌苔的食物** 牛奶、花生等含脂肪多的食品容易使你的舌苔变得白腻;杨梅、乌梅等,容易使舌苔变黑;咖啡、橘子以及维生素B2等,可能使舌苔变黄;就诊前刚喝热饮,可使舌质变红。

**勿食用气味浓烈的东西** 以免影响闻诊的准确性。

**不做剧烈运动** 脉诊是中医诊病的重要手段,就诊前应尽量保持心情平静。

**不要频繁更换医生** 很多疾病的治疗需要一定时间,而频繁更换医生只会造成治疗的重复。

**勿用旧处方或他人处方** 中医在诊病治病过程中,非常重视个体的体质差异,除非医生允许,不要沿用以前的处方,或他人处方。

#### ▶ 中医支招:冬季如何养生?

##### 宜适当锻炼,少大汗

锻炼身体要动静结合,以微微出汗为度,不宜大汗。大汗泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

##### 防寒保暖有重点

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,寒冷还易刺激血压升高,导致中风甚至心肌梗死的发生。因此,冬季应注意防寒保暖,特别要注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

##### 宜调养精神

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出,夜深归,冒犯寒威。”因此,冬季养神要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

##### 宜通风换气

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,影响健康。所以,冬季在调节室内温度的同时,应经常开窗通风换气,提神醒脑。

##### 宜饮茶喝粥

营养专家建议,冬季养生宜多食热粥。晨起喝热粥,晚餐宜节食,以养胃气。茶含有人体需要的多种维生素和微量元素。特别是绿茶还能防癌抗癌,但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶,尤其是不要喝浓茶。

##### 宜适时进补

我国多地都流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”这样的谚语,可见饮食疗法非常重要。冬季养生要在医生的指导下科学进补,包括食补和药补两类。澎湃



微信扫描关注  
老年生活报健康  
号,学习更多健  
康知识。

## 健康课堂

### 秋天到鼻炎闹 巧用中医未病先防

俗话说:“秋天到,鼻炎闹”。专家介绍,从中医治未病的角度,秋季过敏性鼻炎可以从天气最炎热、阳气最旺的夏天提早进行预防性治疗。

对于过敏性鼻炎来说,未病先防要注意做到远离过敏原、注意御寒保暖、增加有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑车、八段锦和太极拳等。这些运动不仅可以增强肺气,还可以改善血液循环,提高新陈代谢,增强机体抵抗力,防止外邪侵入,有效预防鼻炎发生。

另外,秋季气候干燥且容易引起上火,在饮食方面应避免辛辣刺激的食物,多饮温水,饮食宜清淡,多食养阴润肺之品,如梨、黑木耳、银耳、百合、山药等。可针对个人体质选择一些代茶饮,如菊花、麦冬等煎水代茶饮用,可起到清热养阴润肺之功。

需要注意的是,中医认为秋天通肺,肺在志为悲(忧),悲则气消,故在该季节应尤为注重情志的调节,切勿“悲秋”,以保养肺气。

另外,可通过按摩相关穴位,如迎香、风池、合谷、足三里等穴,能够有效缓解过敏性鼻炎症状,改善过敏体质,长期按摩可达到一定效果。

瘥后防复,在三伏天最常用穴位贴敷疗法,也就是大家熟知的三伏贴,对于各种反复发作的慢性鼻炎、过敏性鼻炎及鼻窦炎等,均有较好的预防调理作用。

秦聪聪

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232 山东省老年国际旅行社 电话:66988553 66988549 55715169

爱达邮轮 MEDITERRANEE

豪华邮轮



地中海号  
11月26日 青岛首航

“吃住玩一站式”和我一起“邮”世界  
2023济州、长崎国际邮轮青岛起止首航来了

#### ★★邮轮分享会★★

山东省老年国旅邀请您

11月1日(周三)下午14:00

来延安三路门店参加地中海号邮轮分享会,凡到场者均有精美礼品相赠,当场报名者享优惠立减7元。

11月26日 青岛-济州-长崎-青岛 5晚6天

内舱双3099/人 内舱三2599/人 内舱四2299/人

海景双3799/人 海景三3399/人 海景四3099/人

阳台双4499/人 阳台三4099/人 阳台四3799/人

海景阳台价格均为部分遮挡房型,指定无遮挡海景+300/人起,阳台+400/人起

\*报价不含邮轮服务费130港币/人/晚,不含日本离境税1000日元/人\*

俄罗斯-莫斯科、红场及周边、列宁墓、克里姆林宫、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像双飞9日

★贴心航班:首都航空 青岛直飞莫斯科

★精选景点:莫斯科+圣彼得堡+金环小镇+皇家双庄园+舒心服务:专业领队让您旅途无忧

11月2/19/26日 4999元

德法意瑞荷比卢奥-保尔教堂、达姆广场、卢森堡大公国、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、卢浮宫、奥斯曼大街、八角水塔、新天鹅堡、黄金屋顶、五渔村、比萨斜塔、圣母百花大教堂、市政厅广场、古斗兽场双飞14日

★精选景点:卢浮宫、八角水塔、新天鹅堡、高天鹅堡...

★行程亮点:舒适旅程、含联运含签证山东独立成团

★旅途保障:经典游览路线、北进南出行程设计合理

11月28日

8999元

尼泊尔-奇特旺国家森林公园、大象饲养中心、塔奴族村庄、博卡拉、大卫瀑布、费娃湖、世界和平塔、纳加阔特、巴德岗杜巴广场、巴特萨拉女神庙、斯旺那布庙、博达哈大佛塔、泰米尔街双飞8日

★奇特旺丛林探险、骑大象进入原始森林、纳加阔特观雪山日出云海山景梯田

★舒心住宿:升级一晚喜马拉雅雪山观景台 纳加阔特山顶酒店

★精选景点:费瓦湖游船 看日出★特别赠送:网红打卡旅拍、网红手工酸奶、骑大象

11月2/9/16/23/30日 6580元起

●湖北、重庆-黄河楼、荆州古城、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、巫峡、瞿塘峡、白帝城、丰都鬼城、李子坝轻轨、磁器口、白公馆双卧8日住宿:船上双人标间、独立卫生间、卫星电视;美食:当地特色农家菜;一价全含、全程无自费门票,开拓三峡水陆结合模式.10月30日3580元

●重庆-天生三桥、龙水峡地缝、仙女山、红岩革命纪念馆、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑、洪崖洞双飞5日天天发团3380元

●广西-百魔洞、巴盘屯、鹅泉、德天跨国大瀑布、壮家古寨、侨港风情街、北部湾广场、北海银滩、百年老街双飞6日全程0购物、无年龄限制3380元

●湖南-云台山、老君山、龙门石窟、少林寺、包公祠、洛邑古城双卧6日10月26日、11月2/9/16/23/30日1980元

天天发团2960元

●湖北-黄鹤楼、荆州古城、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、巫峡、瞿塘峡、白帝城、丰都鬼城、李子坝轻轨、磁器口、白公馆双卧8日住宿:船上双人标间、独立卫生间、卫星电视;美食:当地特色农家菜;一价全含、全程无自费门票,开拓三峡水陆结合模式.10月30日3580元

●重庆-天生三桥、龙水峡地缝、仙女山、红岩革命纪念馆、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑、洪崖洞双飞5日天天发团3380元

●广西-百魔洞、巴盘屯、鹅泉、德天跨国大瀑布、壮家古寨、侨港风情街、北部湾广场、北海银滩、百年老街双飞6日全程0购物、无年龄限制3380元

●湖南-云台山、老君山、龙门石窟、少林寺、包公祠、洛邑古城双卧6日10月26日、11月2/9/16/23/30日1980元

天天发团2960元

●湖北-黄鹤楼、荆州古城、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、巫峡、瞿塘峡、白帝城、丰都鬼城、李子坝轻轨、磁器口、白公馆双卧8日住宿:船上双人标间