

秋季多发脾胃病 治疗当首选中医

秋季气候转凉,昼夜温差变化大,这个时节正是脾胃病高发季节。如何预防秋季脾胃病的发生,有哪些饮食禁忌?秋季进补有哪些误区?中医治疗脾胃病的方法有哪些、有何优势?通过简单的灸法与按摩,能否成为自己的脾胃病医生?9月30日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省中医药大学第二附属医院脾胃病科储浩然主任接受广大读者电话咨询。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:储浩然

安徽中医药大学第二附属医院脾胃病科专家,安徽省名中医,从事中医针灸临床、教学、科研工作三十年,擅长使用中药及针灸方法治疗慢性胃炎、消化性溃疡、肠易激综合征、肥胖病等消化系统及代谢系统疾病。

食疗可缓解“秋燥”不适

读者:最近我总觉得口唇干裂、心绪不宁,还生了两次口疮,大便干结,还有点便秘,请问我这种情况严重吗?听说饮食调理可以改善,是真的吗?

储浩然:这种症状属“秋燥”温燥之症,这属于亚健康状态,病情不严重,中医一般不做特别的治疗,可选择润燥滋阴的饮食,此类饮食不仅可以缓解以上症状,还可增强免疫力预防症状的发生,可选用蜂蜜水、百合、山药、木耳、雪梨、苦瓜、菊花茶以及一些粗纤维的绿色蔬菜和五谷杂粮等等。另外多喝白开水,加强户外运动锻炼,养成良好的饮食和睡眠习惯。如果以上症状经久不愈,可选择口服中药麦冬汤合竹叶石膏汤或增液汤加减调理,针对你的这种情况疗效显著。

中医治疗脾胃病“因人制宜”

读者:入秋以来,我常因晚上睡觉时忘记盖被子而感觉发凉惊醒,前两天又淋了场雨,本来平时食量就不大,这两天更是肚子胀不想吃饭。吃了半个月药,没啥效果,请问吃中药可以改善吗?中医治疗与西医比有优势吗?

储浩然:您的情况中医诊断为胃病,服用中药是完全可以调理治愈的。我们治疗本病选择健脾和胃、益气温中的方药。可选黄芪建中汤合参苓白术散加减。药用黄芪、桂枝、白芍、炙甘草、干姜、木香、大枣、党参、白术、茯苓、山药、白蔻仁、砂仁、大腹皮、薏仁米等。

依据病人的不同体质,易罹患的脾胃疾病多种多样,治病也应“因人而异”。选择中医治疗有以下优势:中医治疗脾胃病,并非单治脾胃,而是从整体调节,使各脏腑的气血阴阳平衡,而达到治病效果。其次,治疗用药灵活多变,遵循辨证论治原则,因时因人因地制宜。此外,中医治疗手段多样,有中药内服、外敷、药浴、针灸推拿、食疗等,均可达到补益虚损、调畅气机的作用,并且副作用极小,许多治疗脾胃病的中药是日常生活中常见的食物或调料,如生姜、大枣、茯苓、薏仁、山药等。

脾胃病患者秋季饮食宜忌

读者:我一直肠胃不太好,尤其是每年到秋季的时候,请问我在平时的饮食上需要注意哪些呢?需要进补吗?

储浩然:秋季膳食要以“滋阴润肺”、“养阴防燥”为基本原则,饮食宜养阴,滋润多汁,忌辛辣刺激及油腻之品,多增加酸性食物。饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏、产气的食物;多吃些易消化的食物,少吃凉性食物。要做到少吃多餐、定时定量。

人秋季进补之前重要的是先调理脾胃,须警惕大量进补补品这个误区。

中医特色疗法 让你做自己的脾胃病医生

读者:我的胃一直不大好,吃了2个多月的中药现在基本痊愈了,担心以后生活不注意还会复发,有没有什么办法可以预防呢?

储浩然:所谓“胃气生,则万病消”。因此,病中或病后调养,都须以扶胃气为根本。善于调理脾胃,是少生病、不生病或病后很快痊愈的关键。中医有很多简便可自行操作的特色疗法能帮助补益脾胃、调理气血。比如:艾灸或者指腹揉按足三里穴(在小腿前外侧,外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指处);绕脐腹部按摩,按揉足太阳膀胱经,灸神阙、关元等等对于防治脾胃病乃至全身疾病均有不错的疗效。

下期预告

秋季如何养生保健?

秋季如何养生保健?气温渐降,“老寒腿”患者如何保养?慢性支气管炎秋季发作该怎么处理?下周二(10月14日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省第二人民医院中医科主任朱咏梅为大家提供健康服务。

朱咏梅,安徽省第二人民医院中医科主任,副主任医师。擅长颈椎病、腰椎

病、肩周炎、脑中风后遗症、慢性胃炎等康复治疗及中医内治、外用熏洗治疗,把中药熏洗治疗广泛用于治疗腰腿痛、颈肩痛、骨性关节炎、中风后遗症、糖尿病血管病变、类风湿关节炎等,同时熟练运用颈椎松解术、腰椎松解术、肩周松解术治疗颈、腰椎疾病、肩周炎等。

夏鹏程 记者 李皖婷

一周病情播报

秋季留神过敏性鼻炎

近日,前来合肥市第一人民医院就诊的鼻炎患者有所增加。据该院耳鼻喉科主任冯益进介绍,由于过敏原呈季节性的增减或持续存在,本病的发病呈季节性或常年性。患者与吸入性哮喘一样,往往有明显的遗传过敏体质,在疾病发作时可伴有眼结膜、上颌及外耳道等处的发作。

专家建议市民,预防过敏性鼻炎要注意卫生,消除室内尘螨、每周用热水洗

涤床上用品,并用热烘干机烘干或晒在阳光下使其干燥;少用填充或毛绒玩具、地毯和挂毯;保持室内干燥通风;注意减少室内植物,不养宠物,避免带孩子到吸烟的公共场所,定期注射流感疫苗。

风沙粉尘多的秋季,家长要少带孩子出门,若要出门,外出最好戴口罩。让孩子从小养成用冷水洗脸的习惯,保持鼻腔通气。

苏洁 记者 李皖婷

皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疹疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮

炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

写字时总手抖或许是病

张先生患书写痉挛症已10余年,书写时右手不停痉挛颤动,用了多种药物治疗效果均不佳,而且症状逐渐加重,直至右手完全不能写字。记者昨日获悉,张先生在省立医院接受了影像导向立体定向手术,治好了写字时的右手痉挛。

书写痉挛症是一种肌张力障碍性疾病,是由锥体外系功能紊乱引起的,书写困难是主要症状。医生提醒,如果出现无缘由的书写困难以及上肢震颤,一定要及时到医院检查诊治。

孙承伟 鲍得俊 冯立中 记者 李皖婷

金秋时节,“贴秋膘”讲究多

所谓“贴秋膘”,就是用美味佳肴把炎夏失去的“膘”补回来。但由于人们在夏季常进冷食,胃肠功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。省中医院内分泌科主任方朝晖建议,不妨先补充一些有营养易消化的食物,如鱼、蛋制品等,给肠胃一个调整适应期。

“现在,‘贴秋膘’应该提高到新的

层次,那就是讲究营养均衡,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量等,以此增强肌体的免疫力和抵抗力。”方朝晖建议,市民在“秋补”时,除了适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃,要全面地补充人体所需的各种维生素和矿物质,保持体内酸碱平衡。

陈小飞 记者 李皖婷

食苦有益,但不可一概而论

苦味食物不但能够除燥湿、清热解毒、泻火通便、利尿及健胃,还能够调节体内酸碱平衡,所以,有“苦味厌人利于心”之说。不过省中医院专家刘健提醒,吃苦味食物要因人而异。

我国中医认为,苦味食物均属寒凉,通常都具有清热泻火、燥湿通便等作用,因此,一些体质比较虚弱的人不宜经常食用。比如老人以及小孩,这两类人群的脾胃多半都比较虚弱,对于苦味食物最好是尽量避免。还有一些患有脾胃虚

寒、腹胀疼痛、大便溏泄的病人,平时对于苦味食物的摄取量也要控制,以免加重病情。

此外,并不是所有的苦味食物都是对人体有益的,一些苦味食物中所含有的苦味是对人体有毒的化学物质。比如不成熟的甜瓜的瓜蒂和根部就是苦味的,这是其中甜瓜毒素所造成,如果大量进食极有可能会对人体出现胃痛、呕吐、腹泻等情况,严重的话还会危及生命。

记者 李皖婷