

县中医院——

## 中医针灸巧解顽固性头疼

吃了十多年止痛药的周阿姨,被4根针化解了头痛烦恼,什么中医方法这么神奇?今天小编带大家了解中医针灸的“魅力与神奇”之处。

原来,今年52岁的周阿姨自2012年进行垂体瘤占位切除术后,就一直有头疼反复发作的毛病,十多年来,一直治不好,只能靠吃止痛药来缓解。用她自己的话来说:“我头疼起来简直就无法形容,站也不是,坐也不是。只想拿头撞墙!太痛苦了。”近日,她找到我县中医院中医经典病



房的张敬泽医师诊治,没想到,困扰她十多年的头痛顽疾,如今竟被针灸给巧妙化解了。

中医治疗,辨证施治是关键,在经过详细的问诊后,张医生发现周阿姨的体质寒湿严重,舌苔白腻,舌质淡暗、脉沉。“从中医的病因病机角度来讲,头痛的发生与患者的体质、生活习惯、情绪等因素相关。”张敬泽说。结合周阿姨的症状,他决定采用中医药综合疗法为周阿姨进行辨证施治。

选穴、刺入、捻转,一气呵成!周阿姨明显就感觉到了自己的头部问题有了变化。她说:“刚开始头挺痛的,扎针后,慢慢整个人就舒服多了,就跟吃了止痛药一样,完全不疼了,中医真是神奇”。其次,张医生给周阿姨开了中药调理寒湿体质,以补肾健脾除湿、活血化瘀为主来治疗,综合调理才能避免头痛的反复发生。

“其实大家都知道‘通则不痛’,对于头痛来说更是这样,头为诸阳之会,气血不通容易导致不适或疼痛。针灸是通过一定的针刺手法,刺激穴位,以疏通经络、调节脏腑,从而达到扶正祛邪、治疗疾病的目的,而对于此次周阿姨的症状来说,中医不仅是限于止痛的效果,而且还是对她自身身体阴阳平衡的调理,治标的同时更注重治本。”张敬泽说。

(马培丽)

## 勤洗澡 尿路少感染

上了年纪的人有时会排斥洗澡。长久不洗澡,身体排泄的废物停留在皮肤表面会发痒、产生体味、诱发皮肤病。美国“每日照护”网站刊文表示,中老年人是尿路感染高发人群,清洗不够是诱发因素之一。

大部分老人不爱洗澡,可能是每天的活动量较少,对于洗澡的需求不高;独居老人担心洗澡时摔倒产生严重后果;洗澡前中后的事项太多,对于行动不便的老人来说很艰难;老人抵抗力差,洗完澡会受凉;不想麻烦亲人等原因。为此,文章建议,对于能自理的老人,家属应给予关注,做一些必要的防护措施,如对卫生间或淋浴房进行适老改造,减少老人不便,进而降低抗拒;对于行动不便的,可以遵循以下三个提示,在保持清洁和健康的同时,最大程度地减轻心理压力。

每周洗一两次。老年人不需要每天洗澡,每周洗一两次便可帮大多数老人避免皮肤破裂、感染,使用温热的

毛巾擦拭身体的各个部位有助于减少体味。

不一定要用流水。使用浴缸或淋浴清洁身体是最简单、最彻底的办法。但如果老人行动不便或者十分抗拒,可以采取擦浴。选择舒适的房间、姿势,调节好室温以防止受凉。准备两桶45摄氏度左右的温水,一桶水用于清洁,一桶水用于冲洗。选择较易清洗的肥皂或沐浴露,避免使用含有去角质颗粒或其他可能留在患者皮肤上引起刺激的沐浴产品。为了使洗澡更加舒适,可以尝试播放柔和的音乐、将灯光调暗一些,有家人辅助的可以尝试给老人进行背部、手臂或腿部按摩。

平时注意清洁。平时仔细的个人清洁可以预防尿路感染,上完厕所要彻底清洁会阴部,从前往后擦拭,让老人养成使用湿巾的习惯。如果老人穿着纸尿裤,要请护理人员在两个小时左右检查一次并定期更换,以免穿着脏内裤太久。

来源:学习强国

“医生,吃中药要不要忌口?”“茶可不可以喝?”“萝卜能吃吗?”“鸡能吃吗?”……在中医院门诊开具汤药给病患时,经常会碰到这些问题。吃中药到底要不要忌口?答案当然是,要的。

忌口是中医治病的一个特点。从日常生活习惯来看,以下几点一定要忌。

**1、忌浓茶** 一般服用中药时不要喝浓茶,茶叶里含有鞣酸,浓茶里含的鞣酸更多,与中药同时会影响人体吸收中药有效成分,减低疗效。

尤其在服用阿胶、银耳时,忌与茶水同服,如果同时服用会使茶叶中的鞣酸、生物碱等产生沉淀,影响人体吸收。如果平时有喝茶习惯,可以少喝一些绿茶,最好在服药2到3小时后再喝。

**2、忌生冷** 生冷食物性多寒凉,难以消化。生冷类食物还易刺激胃肠道,影响胃肠对药物的吸收。

**3、忌辛辣** 热性辛辣食物性多温热,耗气动火,影响药效。

**4、萝卜忌也不忌** 因白萝卜有消食、理气化痰、破气等功效,特别是服用人参、黄芪等滋补类中药时,吃萝卜会削弱人参等补益作用,降低药效;但服用滋补类中药时如果出现腹胀等情况,可以少量吃点白萝卜顺气;服理气化痰药时,吃点萝卜反而有益。

因此,中药忌口也要根据实际情况,只要不是偏嗜大量吃,一般不会产生很大影响,只要从几个大的方向掌握忌口原则即可。

首先,从服用药物的功效来看,服药期间不要食同属性的食物,如服用性寒中药时不要同时吃寒性食物;反之服用性热中药就不要吃刺激性或热量太高的食物;服用补益类药物时也不适合大鱼大肉油腻饮食。

其次,掌握疾病本身的饮食禁忌,如虚火旺盛或疮毒等热性病,忌食辛辣,如葱、蒜、胡椒、羊肉等辛辣热性之品;畏寒、泄泻、痰湿等寒性疾病,忌食生冷食物等。

此外,汤剂一般情况下宜温服,即煎好的中药液在常温下降至30℃到40℃时服用。解表、祛寒和活血通脉的药液趁热服下,治疗热性病的清热解毒药和止吐类药,待药液冷却后服用。来源:新华网

健康教育宣传栏

## 真的无糖吗? 营养专家教你看清月饼的真“面目”

中秋临近,月圆团聚,怎能少了吃月饼这一环节。以前,大家都是忍不住每个口味都品尝一下,但随着健康意识和健康素养的提升,普通人担心吃多了容易变胖,糖尿病患者怕多吃两口影响血糖。为了能让大家“安心”吃月饼,一些号称“无糖”的月饼深受消费者追捧。“无糖月饼”真的无糖健康吗?环球时报健康客户端记者由此采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅。

朱毅表示,“无糖月饼”并非绝对无糖。我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量低于0.5克,就能标为无糖食品。但如果只用这么一点点糖,做出的月饼绝对不好吃。为了保持月饼的口感,商家要么会放很多油,之前就有调查显示,一些“低糖月饼”总体油脂含量非常高;要么使用木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇、阿斯巴甜等甜味剂代替糖,它们虽然热量比蔗糖低,但会产生一定健康风险。此外,月饼本身是淀粉类食品,不管有糖无糖,饼



皮的原材料就是面粉,内馅也可能通过增加油脂和果脯的用量,让糕点变得更好吃,摄入过多同样会引起血糖升高。由此可见,一些打着“无糖”“低糖”等字样的月饼不见得就是真的健康。

为了吃月饼没有“健康负担”,朱毅建议做好以下几点:1、一个普通大小的月饼切成4~8块,普通人群细嚼慢咽、“少食多餐”,糖友建议每天吃1~2小块,并且不要连续食用。2、购买无糖月饼时学会查看配料表,避免选择标注淀粉糖浆、麦芽糖浆、果葡糖浆等成分的产品,选择碳水化合物和脂肪含量较少的。3、不宜搭配油腻食品,比如肥肉、辛辣食品等,以及果汁、水果、粥等糖分高的食物,否则血糖会招架不住。可以搭配清淡的茶水、低热量的水果,如柚子、橙子等,不仅解腻,还助消化。4、进食不要过快,容易导致消化不良。5、“三高”人群、胆囊炎和胆结石患者、冠心病患者、年老体弱者及幼儿对月饼要“口下留情”。

朱毅最后强调,“无糖”与减肥、健康并无直接关系,摄入任何食物都要适可而止,不要因为“无糖”噱头,便忽视了月饼主要原料、保质期等基本品质信息,掉进消费陷阱。来源:《生命时报》