

严寒天 这些养 生治 寒 秘方请收好

近期流感、肺炎、关节炎等疾病高发,专家从饮食、物疗、中药方等多角度支招

■海都记者
吴日锦 林良标

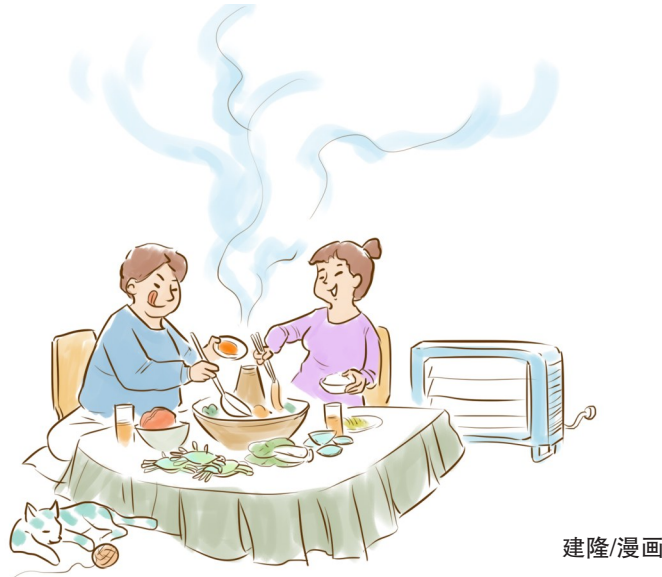
这段时间,受强大的冷气流影响,我省迎来了少有的严寒天气,流感、肺炎、关节炎等疾病也大规模袭来。12月25日,海都记者专访泉州市中医院副院长、主任医师、医学博士阮传亮,请他聊一聊在严寒天气下如何防范常见疾病,以及冬季该如何养生。

流感肺炎多发 关节也面临考验

阮传亮介绍,大雪节气过后,气温下降明显,寒冷的天气对我们的血管、呼吸系统来说都是不小的考验。就今年而言,流感、支原体肺炎、新冠等呼吸道疾病都处于高发期,冬春叠加型感冒也明显增多。

阮传亮说,天气骤降,也是关节病的高发期,许多人容易出现关节僵硬、疼痛等症状。

针对这种严寒天气,阮传亮认为,大家要做到防与治的科学结合,尽可能提高身体免疫力。



建隆/漫画

防 进补首选羊肉 泡脚舒经活血

阮传亮说,严寒天气对于身体是考验,但同时也是养生进补的好时机。冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善;还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。

进补食材,羊肉是首选。羊肉温阳散寒,补肾阳的作用在肉类中是最强的。它含有丰富的维生素A,可以促进细胞新生,维持细胞内分泌,有助于保护呼吸道黏膜。羊肉的蛋白质含量也很丰富,而且易消化,也有助于提高免疫力。

舒经活血,泡脚有良方。怕冷阳虚的人,冬天睡前可以泡泡脚,有助于通阳气、驱寒气,还可以缓解疲劳、改善睡眠质量。可用红花10克、艾叶30克、细辛6克、肉桂6克,煮水后泡脚。阮传亮介绍,此方来自《乾隆医案》中记载的乾隆泡脚方,有温通经脉、活血散寒的作用。每次泡脚时长20~30分钟,水温在40℃以下比较好,泡脚时边泡脚边按摩效果最好。

治 这两方药可治 感冒和关节炎

阮传亮说,有些人,特别是孩子,一到冬天很容易感冒、咳嗽、鼻涕难断尾。这种症状中医叫“虚人外感”。

宋代官修医书《太平惠民和剂局方》有一名方叫参苏饮。感冒症状比较轻微,出现轻微怕冷、低热、咳嗽、咳白痰、头痛等,或者感冒后期仍有轻微表证,仍然咳嗽、胃口不好等,可以选用参苏饮。

现在有专门的中成药参苏丸,有口服液、丸剂等成药剂型。但是如果症状较重,如发烧超过38.5摄氏度、剧烈咳嗽咳痰、全身疼痛等,就超过它的能力范围了。

防范关节炎方面,他建议家中可以备一些尪痹片。该中成药可以祛除骨缝中的寒湿,止住关节疼痛,恢复关节功能。中医理论认为,百病皆由寒湿起,有关节炎的人大多数都很怕冷,腰腿发凉,关节疼痛变形,活动受限,早上起来关节僵硬,活动半天才能缓解,这些都是感受寒湿之邪的表现。关节得不到气血的滋养,就会出现疼痛,“不通则痛”就是这个道理。

小贴士 越吃越咳 这些食物要忌口

对于流感或者是肺炎患者,如果饮食不注意,容易出现反复咳嗽,中医讲究清淡饮食,有些食物容易加剧病情甚至导致病情的反复。这些越吃越咳的食物,大家要记牢。

海鲜:海鲜属于发物,尤其是鱼虾类,食用后容易导致身体发热,过度食用可能会使病情加重。

柑橘类水果:橘子、柑、柚子等水果虽然含有丰富维生素和营养物质,但是它们会刺激胃肠道的黏膜,产生刺激性气味,引起上火症状,不利于咳嗽的恢复。

酸甜食物:适量的酸味有助于促进食欲,但是在咳嗽期间应该尽可能避免食用过于酸甜的食物,因为这可能会敛痰,导致咳嗽难以愈合。

油炸类:油炸食品不仅会加重胃肠系统的负担,而且会产生大量的痰液,阻碍咳嗽打嗝的清除作用,不利于咳嗽的恢复。

辛辣食品:食用过多辣椒和辛辣食品会容易引起口干、咽喉不适,引起咳嗽加重,不利于咳嗽的恢复。

冷饮:冷饮和冰品会刺激喉咙黏膜和气管,引发咳嗽加重,不利于咳嗽的恢复。

奶和奶制品:虽然牛奶含有丰富的营养物质,但是在咳嗽期间不宜食用。因为牛奶中的蛋白质含量会增加痰液的产生,从而阻碍咳嗽的恢复。

甜食:如蛋糕、巧克力、糖果等甜食,不仅热量高、营养不均衡,而且过度食用会产生炎症反应,导致咳嗽难以愈合。

两月瘦十几斤 他长了“西瓜”瘤

重约20斤的腹膜后脂肪肉瘤被切除,医生提醒,这是罕见恶性肿瘤,发病隐匿,定期体检很重要

海都讯(记者 刘薇)俗话说,“千金难买老来瘦”。人到老年,最怕身体肥胖,清瘦一点倒是好事。然而,近期愈发消瘦的泉州的60岁杜先生却高兴不起来——因为他的身体里查出一个西瓜大的肿瘤!医生提醒,腹膜后脂肪肉瘤是一种罕见恶性肿瘤,发病高峰年龄段为40~60岁。由于发病隐匿,

建议定期体检,早发现,早治疗。

杜先生平时身体不错,可最近两个月,他照镜子发现自己越来越瘦,称了一下体重,足足降了十四五斤!自己并没有刻意减肥,吃喝也正常,怎么反倒越来越瘦?与此同时,他还出现不明原因的右腹疼痛,并伴有腹腔坠胀感。

万万没想到,当地一家

医院彩超检查提示其腹部有巨大肿物。焦急的他赶往泉州市第一医院城东院区N17区胃肠外科求诊,接诊的施凉潘副主任医师给他完善了CT检查,发现其腹膜后有一个实性低密度肿块影,最大直径超过30cm,考虑是腹膜后脂肪肉瘤,并且脾脏出现可疑转移灶。

施医生的手术团队为

杜先生实施了“腹膜后肿物切除+脾脏切除术”。整场手术历时5个小时,经过团队的庖丁解“瘤”,长约35cm、重约20斤的罕见巨大腹膜后脂肪肉瘤被成功切除。术后病理提示为“高分化脂肪肉瘤”。

“由于腹膜后是一个巨大的疏松的可伸展的空间,这种肿瘤往往可以生长到巨大,是身体中最

大的肿瘤,90%直径≥5cm,60%≥10cm,而直径≥30cm的非常罕见。”泉州市第一医院胃肠外科施凉潘副主任医师解释,腹膜后脂肪肉瘤病因不明,可能与脂肪组织中胰岛素受体

及其受体后水平的改变有关,也可能与免疫抑制、遗传因素等有关。



分类信息

广告热线:泉州0595-22567990 13599101718

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

泉州骐链贸易有限公司(统一社会信用代码:91350502MA8RE0F16D)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。

遗失声明

鲤城区书铨餐饮店,统一社会信用代码:92350502MA2YFH1A8L,不慎遗失泉州市食品药品监督管理局鲤城分局于2017年8月8日核发的食品经营许可证正、副本,许可证编号:JY23505020054161,现声明作废。

遗失声明

泉州市洛江区马甲语欣小吃店(统一社会信用代码:92350504MA2YJ85L00)遗失泉州市食品药品监督管理局于2017年9月21日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505040015781,现声明作废。

招租

福建省漳州市对外贸易有限责任公司有以下资产招租:1、步文仓库1-9号仓;2、碧湖城市广场1幢12楼。有意者联系蔡女士:0596-2932336 具体租赁详情登陆我司网站http://www.fjzzft.com/。

租厂房,找中熙产业园

60万㎡精装标准厂房出租,专业化、规模化、产业聚集
招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)
地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)