

中医推介的几种祛湿汤水及功效

□胡玲

夏日炎炎,阳光炙烤着大地,人们纷纷寻求各种方式来避暑降温。然而,对于一些人来说,这个季节却是一个难熬的时段。湿疹,这个看似不起眼的皮肤问题,在夏季却容易发作,红肿、瘙痒,让人不胜其烦。中医认为,湿疹多因体内湿热蕴结所致,因此,祛湿成为了治疗湿疹的关键。

一、祛湿汤水的功效

在中医看来,湿疹红肿多与湿热内蕴、脾虚湿困、血热毒盛等因素有关。湿热内蕴则表现为皮肤红肿、瘙痒、渗出等症状;脾虚湿困则表现为皮肤粗糙、脱屑、干燥等;血热毒盛则表现为皮肤红肿疼痛、有灼热感等。因

此,治疗湿疹红肿需要从清热利湿、健脾除湿、凉血解毒等方面入手。下面,就为大家介绍几款常用的祛湿汤水。

二、中医推介祛湿汤水推荐

1.金银花连翘祛湿汤:金银花和连翘是中医常用的清热解毒药材。金银花具有清热解毒、疏散风热的作用,连翘则能清热解毒、散结消肿。将金银花、连翘与适量清水一同煮沸,加入冰糖调味,即可饮用。这款汤水不仅口感清爽,还能有效缓解湿疹带来的红肿和瘙痒。

2.茯苓白术祛湿汤:茯苓和白术是中医常用的利水渗湿药材。茯苓具有利水渗湿、

健脾安神的作用,白术则能健脾益气、燥湿利水。将茯苓、白术与适量清水一同煮沸,加入红枣、枸杞等食材,煮成汤品,既能祛湿又能健脾。这款汤水适合脾胃虚弱、湿气较重的人群饮用。

3.薏米冬瓜排骨汤:该汤的祛湿效果相对来说比较好。因为冬瓜主要用于利水和清热,还可以消肿、解毒、生津除烦;而薏米可以起到健脾利水的作用。所以该汤是消除湿热、清热排脓的上佳之品。

在饮用祛湿汤水的同时,还应注意以下几点:

1. 饮食宜清淡:避免食用过于油腻、辛

辣的食物,以免加重体内湿热。

2. 保持皮肤清洁:夏季容易出汗,要保持皮肤清洁干燥,避免湿疹加重。

3. 避免过度搔抓:湿疹引起的瘙痒让人难以忍受,但过度搔抓会导致皮肤破损、感染等问题。

4. 保持良好的作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜等不良作息习惯。

总之,以上这些中医推介的祛湿汤水,不仅美味可口,而且具有很好的祛湿效果。在夏日炎炎的季节里,大家不妨试试这些汤水,保持身体健康。同时,也希望大家在日常生活中保持良好的生活习惯和心态,远离疾病困扰。

(作者单位:四川省成都市青白江区中医医院)

中医药调理中风后并发症的方法

□崔亚男

中风,作为一种严重的脑血管疾病,不仅对患者的生命安全构成威胁,而且其带来的后遗症也极大地影响了患者的日常生活质量。随着中医药的不断发展与深入研究,其中风后并发症的调理方面展现出了独特的优势。本文将从中医角度出发,探讨中医药调理中风后并发症的有效手段。

一、中医药的调理原则

中医药调理中风后并发症,首先遵循“辨证施治”的原则。即根据患者的具体病情、体质、年龄等因素,综合分析病因病机,制定个性化的治疗方案。同时,中医药注重“治未病”,即在病情未发或初发阶段进行干预,以达到预防病情进一步恶化的目的。

二、中医药调理的具体方法

1. 针灸治疗:针灸作为中医的瑰宝之一,在治疗中风后并发症方面有着显著的效果。通过刺激相应的穴位,可以疏

通经络、调和气血、改善脑部血液循环,进而促进患者神经功能的恢复。例如,对于中风后肢体功能障碍的患者,可以选用头部、颈部及肢体相关穴位进行针灸治疗,有助于改善患者的肢体运动功能。

2. 中药内服:中药内服是中医药调理中风后并发症的重要手段之一。根据患者的辨证分型,选用不同的中药方剂进行治疗。例如,对于风火上扰型的患者,可选用天麻钩藤饮加减,以清热泻火、平肝熄风;对于气虚血瘀型的患者,可选用补阳还五汤加减,以补气活血、通经活络。中药内服不仅可以改善患者的临床症状,还可以提高患者的机体免疫力,促进病情的恢复。

3. 中药外用:中药外用是调理中风后并发症方面也有着独特的作用。例如,中药泡洗、艾灸等方法可以促进患者肢体功能的恢复。通过中药的温热作用,可

以疏通经络、散寒止痛、温通气血,进而改善患者的肢体麻木、疼痛等症状。

三、中医药调理的注意事项

在采用中医药调理中风后并发症时,需要注意以下几点:

1. 辨证施治,避免盲目用药。

2. 根据患者的具体病情和体质,选用合适的中药方剂和治疗方案。

3. 注意药物的剂量和用法,避免过量或不当使用。

4. 配合饮食调养,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。

总之,中医药在调理中风后并发症方面具有独特的优势。通过辨证施治、针灸治疗、中药内服和外用等多种手段的综合运用,可以显著改善患者的临床症状,提高患者的生活质量。同时,患者和家属在治疗过程中也需要保持积极的心态和信心,与医生共同努力,争取早日康复。

(作者单位:河北省邢台市中医医院)

骨质疏松的常见症状是什么

□欧阳春

骨质疏松,这一看似陌生的医学名词,实际上在我们的日常生活中并不罕见。它是一种代谢性骨病,由于骨量丢失导致骨组织微结构的破坏,骨脆性增加,从而增加骨折的风险。尽管它在早期可能没有明显的症状,但随着病情的加重,一系列明显的症状便会逐渐显现。本文将详细解析骨质疏松的常见症状,并探讨其防治方法。

骨质疏松的症状可能因人而异,但通常包括以下几种:

1. 疼痛:骨质疏松可能导致骨骼部位疼痛,尤其是在活动或负重时。这种疼痛通常会在脊柱、髋部和腕部等部位出现。

2. 身高变矮:骨质疏松可能导致骨骼结构改变,使身高逐渐变矮。

3. 骨折:骨质疏松的主要症状之一是容易发生骨折。这通常发生在脊柱、髋部和腕部等部位。骨折通常不易愈合,可能需要长期治疗和康复。

4. 肌肉痉挛和抽搐:骨质疏松患者可能会出现肌肉痉挛和抽搐,尤其是在夜间或受凉时。

5. 呼吸急促:骨质疏松可能导致脊柱变形,影响呼吸功能,导致呼吸急促。需要注意的是,这些症状并非特异性诊断骨质疏松的依据,其他疾病也可能导致类似的状况。如果您出现上述症状,建议及时就医并咨询专业医生进行诊断和治疗。

为了预防骨质疏松,人们可以采取以下措施:

1. 均衡饮食:增加富含钙质和维生素D的食物的摄入,如牛奶、豆腐等。同时,适当摄入蛋白质和维生素C等营养素,有助于保持骨骼健康。

2. 适量运动:进行有氧运动和力量训练,以增强骨骼密度和肌肉力量。

3. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会加速骨骼流失,加重骨质疏松的风险。

4. 定期接受骨密度检查:对于有骨质疏松家族史或长期服用药物等高危人群,定期接受骨密度检查至关重要。

5. 合理补充钙剂和维生素D:在医生的指导下,根据个体情况合理补充钙剂和维生素D。

6. 保持良好的生活习惯:充足的睡眠、避免过度劳累和精神压力等,有助于维护骨骼健康。

如果已经确诊为骨质疏松,患者应遵医嘱进行治疗,包括药物治疗、生活方式干预等。同时,定期复查和监测治疗效果也非常重要。

总之,骨质疏松的症状可能因人而异,包括疼痛、身高变矮、骨折、肌肉痉挛和抽搐、呼吸急促等。为了预防骨质疏松,人们应该采取均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、定期接受骨密度检查等措施。如果您出现上述症状或已确诊为骨质疏松,应及时就医并遵医嘱进行治疗和监测。

(作者单位:重庆长城骨科医院)

高血压的病因、诊断和治疗方法

□刘子宝

高血压,也称为血压升高,是一种常见的心血管疾病,其特点是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。高血压不仅可能导致多种严重的并发症,如心脏病、脑卒中、肾脏疾病等,还是全球范围内导致死亡和残疾的主要原因之一。因此,了解高血压的病因、诊断与治疗至关重要。

一、高血压的病因

高血压的病因复杂多样,主要包括遗传因素、环境因素和生活方式因素。遗传因素在高血压的发病中占据重要地位,如果家族中有高血压病史,那么个体患高血压的风险会增加。此外,环境因素如饮食、精神压力、缺乏运动等也会影响血压水平。例如,高盐饮食、过量饮酒、长期精神紧张和缺乏体育锻炼都是高血压的危险因素。

二、高血压的诊断

高血压的诊断主要依据血压测量的结果。在安静状态下,如果非同日三次测量的血压值均超过正常范围(收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg),则可以诊断为高血压。此外,医生还会根据患者的病史、体格检查和必要的实验室检查来评估高血压的严重程度和可能存在的并发症。

三、高血压的治疗

高血压的治疗主要包括非药物治疗和药物治疗两种方式。非药物治疗主要包括改善生活方式,如减少盐的摄入、戒烟限酒、增加体育锻炼、减轻体重等。这些措施可以有效降低血压水平,减少心血管疾病的风险。对于血压水平较高或伴有严重并发症的患者,医生通常会建议药物治疗。常用的降压药物包括血管紧张素转换酶抑制剂、钙通道阻滞剂、利尿剂等。患者需要在医生的指导下选择适合自己的药物,并按时服药,以达到控制血压的目的。

四、高血压的预防

预防高血压的关键在于改变不良的生活方式。人们应该保持健康的饮食习惯,如减少盐的摄入、增加蔬菜和水果的摄入;戒烟限酒;保持适当的体重;进行规律的体育锻炼;减轻精神压力等。此外,定期测量血压也是预防高血压的重要措施之一。通过及时发现和干预高血压的危险因素,可以有效降低高血压的发病率和并发症的风险。

总之,高血压是一种常见的心血管疾病,其病因复杂多样,包括遗传因素、环境因素和生活方式因素。通过改善生活方式和必要的药物治疗,可以有效控制高血压并降低其并发症的风险。预防高血压的关键在于改变不良的生活方式并定期进行血压测量。让我们共同努力,为健康的生活方式和心血管健康保驾护航。

(作者单位:河北省唐山华佗医院)

前庭功能康复的自我训练方法

□胡韵蓉

前庭功能康复是治疗前庭失调或眩晕的重要步骤,通过在家中自我训练,可以帮助您逐渐恢复前庭功能。以下是一些前庭功能康复的小贴士,帮助您在家中自我训练:

一、了解前庭功能:

首先,了解前庭功能的基本概念和前庭失调的原因,可以帮助您在家中自我训练时更有针对性。

二、选择合适的训练设备:

在家中自我训练时,需要选择合适的设备,如小型健身器材、瑜伽垫、平衡垫等。这些设备可以帮助您在家中自我训练,如站立平衡、肢体协调等。

三、选择适合的训练方式:

选择适合自己的训练方式,可以根据个人偏好选择适当的运动形式,如散步、慢跑、游泳等。此外,可以选择一些简单的前庭功能训练游戏,如瑜伽、舞蹈等,以提高训练的趣味性。

四、保持正确的姿势和动作:

在家中自我训练时,保持正确的姿势和动作非常重要。避免长时间保持一个姿势不动,如长时间坐着或躺着,要经常变换姿势和动作。

五、进行平衡训练:

平衡训练是前庭功能康复的重要部分之一。在家中自我训练时,可以选择一些简单的动作,如站立平衡、单脚站立等。这些动

作可以帮助您逐渐恢复前庭功能。

六、增加肢体协调性:

肢体协调性是前庭功能康复的重要方面之一。在家中自我训练时,可以选择一些简单的运动形式,如瑜伽、舞蹈等。这些运动可以帮助您提高肢体协调性,进而恢复前庭功能。

七、坚持训练:

前庭功能康复是一个长期的过程,需要坚持训练。在家中自我训练时,要制定合理的训练计划,并坚持执行。同时,要保持耐心和信心,不要急于求成。

八、寻找专业的帮助:

如果感到无法自行在家中完成前庭功能

康复训练或遇到其他困难时,可以考虑寻求专业人员的帮助。例如:医院的康复中心或专门的康复治疗师可以帮助您进行更加专业的训练和指导。

九、注意安全:

在家中自我训练时,要注意安全。避免进行高风险的运动或活动,如攀岩、跳水等。同时,要避免过度疲劳和过度运动,以免对身体造成伤害。

总之,前庭功能康复是一个长期的过程,需要坚持训练并注意安全。通过在家中自我训练,您可以逐渐恢复前庭功能,提高身体平衡能力和生活质量。希望以上小贴士能够帮助您更好地进行前庭功能康复训练。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)