

# 夏季结石病高发 中医教您饮食“排石大法”

尿路结石是泌尿外科常见疾病之一，是引起肾绞痛的主要原因，男性多于女性(3:1)，南方又比北方多，复发率也很高。在炎热的夏季，出汗多，喝水少，结石病处于高发时期。广东省中医院二沙医院外科李源副主任医师指出，通过调整饮食结构，避免吃一些容易形成结石的食物，可以预防结石病。



饮咖啡过瘾，当心结石找你没商量

## 孩子指甲凹凸不平? 这些原因或是祸首

小孩指甲出现凹凸不平的原因有哪些? 父母们应该如何帮助孩子防治呢? 广州医科大学附属第三医院儿科副主任医师谭小华指出，宝宝的指甲出现凹凸不平的现象，多见于以下五种情况。

**【缺乏营养】**长期饥饿、手指瘫痪或固定等因素会导致指甲生长缓慢，而患缺铁性贫血及造成肢端缺血的血运障碍，也会造成指甲凹凸不平。谭小华指出，小孩子长时间挑食不但会导致指甲出现凹凸不平的情况，还会致使自身指甲生长缓慢。

**【感染真菌】**孩子活泼好动，在学校中存在着通过接触别的孩子而感染到真菌的可能，继而引起指甲凹凸不平。此外，细菌感染的指甲不仅表面无光泽，而且还会出现增厚发黄的征状，俗称“灰指甲”，需及时带孩子前往医院检查并接受治疗。

**【供血不足】**如果小孩存在低氧血症，即意味着患者本身血液当中的含氧量不是很足，最终导致指甲也存在供血不



足，引发指甲无法健康生长，形成指甲凹陷。建议父母带孩子入院检查、诊断，再对症下药。

足，引发指甲无法健康生长，形成指甲凹陷。建议父母带孩子入院检查、诊断，再对症下药。

**【长期接触冷水】**小孩子多喜欢玩水，若长时间浸泡在冷水中，末梢血管痉挛及指甲直接受到冷水侵袭，指甲会处于血液循环不畅的状态，容易发生指甲凹凸不平的情况。当减少与冷水接触后，指甲凹凸不平的程度可逐渐好转甚至自愈。

**【低温环境暴露】**冬天是相对低温的天气，而小孩子由于身体尚处于发育的阶段，抗寒能力相对较弱，身处于寒冷环境往往容易造成身体内的供氧量不足，血流速度减慢，加重末梢组织缺氧，导致指甲凹凸不平。因此，在冬季的时候父母一定要给孩子做好防寒保暖的措施。

谭小华提醒，孩子处于生长发育期，如果指甲出现了凹凸不平的情况，父母们一定要引起重视，并且帮助孩子找出导致指甲凹凸不平的原因，必要时要到医院就诊，以免影响孩子的健康及正常的身体发育。

## 调整饮食结构预防尿路结石复发

一般来说，结石形成的部位通常在肾脏和膀胱。李源副主任医师说，结石病只有一部分明确，如甲状旁腺、肾小管酸中毒、海绵肾、痛风、异物、长期卧床、梗阻和感染等。大部分结石病因不清楚。

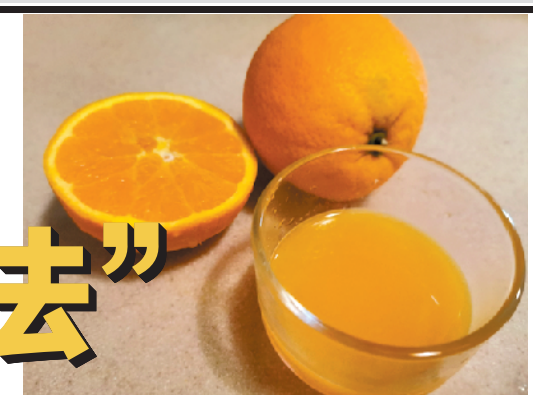
## 多喝水、少嘌呤、控体重

1、多喝水 增加液体的摄入能增加尿量，从而降低尿路结石成分的过饱和状态，预防结石的复发。推荐每天的液体摄入量在2.5-3.0L以上，使每天的尿量保持在2.0-2.5L以上。喝水以煮开的自来水或者桶装水最好。很多患者关心，能不能喝饮料? 李源副主任医师强调，一定要避免过多饮用咖啡、红茶、葡萄酒、苹果汁和可口可乐。不过，推荐多喝橙汁和柠檬水。

2、高钙饮食

## 避免食用含有草酸丰富的食物

菠菜、花生、杏仁、红茶、咖啡、芹菜含有较多的草酸，如果本身有结石的话，尽量避免。维生素C经过自然转化后能够生成草酸。服用维生素C补充剂后尿酸的排泄会显著增加，形成草酸钙结晶的危险程度也相应增加。



图/张华

所以，预防的关键应该从改变生活习惯和调整饮食结构开始，保持合适的体重指数、保持营养平衡，增加富含枸橼酸的水果摄入是预防结石复发的重要措施。

## 高钙饮食会增加尿液的过饱和水平，容易让结石析出。

3、控制体重 研究表明，超重是尿路结石形成的至关重要的因素之一。推荐尿路结石患者的体重指数(BMI)维持在18.5-23.9之间，保持正常体重。在饮食上，多增加粗粮和膳食纤维饮食，(不过麦麸等富含草酸，避免食用);限制高嘌呤的饮食，比如富含嘌呤的食物有动物的内脏(肝脏及肾脏)、家禽皮、带皮的鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼等。

## 避免食用含有草酸丰富的食物

所以，建议复发性草酸钙结石患者避免摄入大剂量的维生素C补充剂，医生推荐他们每天维生素C的摄入量不要超过1克。值得一提的是，叶酸比别嘌呤醇能够更有效地抑制黄嘌呤氧化酶活性，所以也推荐结石患者每天口服叶酸5毫克。

香雪制 久咳·夜咳·痰多 又止咳又化痰

德叔 医古系列 187

**失眠腰酸耳鸣 原是它们搞鬼**  
文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

饶先生今年56岁，是一家小饭馆的老板。每天起早贪黑忙个不停，但看着生意日渐兴隆，还是很开心。可是饶先生一年前开始出现睡眠差，原以为是太疲劳了，休息一下就会好，但休息一段时间后，他还是感觉疲惫心慌，怕冷出汗，手脚冰凉，头痛、耳鸣又腰酸，晚上更

**德叔解惑 心脾两虚遇到肝肾不足所致**

饶先生常年作息不规律，起早贪黑，思虑过度，早已耗伤了自身的气血、心、肝、脾、肾功能早已失衡，因而出现难以入睡、心情暴躁、时有心慌、出汗、口苦口干、身体疲惫、大便烂等不适。此外，肾中阳气亏损，因而出现手脚

**预防保健 起居有节，配合中医闻香疗法**

德叔建议饶先生要保证规律的作息时间，建议早点上床，一般在晚上10点至11点之间为宜，睡前2小时，尽量保持平静，避免睡前玩手机、看电视等，以免大脑过度兴奋，难以入睡。此外，午睡时间尽量不要超过半个小时以上，在家可以选

德叔养生药膳房 香雪制药

**合欢宁神饮**  
材料：合欢皮10克，酸枣仁10克，莲子(去芯)30克，冰糖适量。  
功效：养心，除烦，安神。  
煎制方法：将各物洗净，酸枣仁打碎，稍浸泡；上述食材放入锅中，加清水750毫升(约3碗水量)，武火煮沸后，加适量冰糖改文火再煮5分钟即可，代茶饮。此为1-2人量。

**党参补子猪猪心**  
材料：猪心1/2个，柚子仁30克，党参15克，生姜3-4片，精盐适量。  
功效：益气健脾，养心安神。  
煎制方法：将诸物洗净，猪心放入纱布袋中，猪心切块，放入沸水中焯水；上述物一起放入锅中，加清水1250毫升(约5碗水量)，隔水炖约2小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

**脾胃湿热、运化不力? 来碗仙草绿豆水鸭汤**  
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

进入三伏天后，广州更加闷热难耐，不少人出现了口干、口苦、胃口差、身重肢倦等症，在中医学看来这些都是脾胃湿热、运化不力的祸。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟推荐一款仙草绿豆水鸭汤，能健脾祛湿、开胃消食、清热解暑、生津止渴、凉血解毒。

材料：仙草60克，绿豆100克，茯苓50克，广东皮15克，无花果4只，水鸭1只(约750克)。  
做法：先将水鸭宰杀，去除羽毛及内脏，洗净，斩大块，放进加有陈皮(或柑、橘、柚叶)的沸水中焯水，捞出冲洗净血沫；然后，连同其他洗净的食材一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬2小时，精盐调味，即可。  
功效：本汤食材中，仙草(又名凉粉草)性味甘淡寒，善于清热解暑、清热利尿、凉血解毒；绿豆性味甘寒，长于清热解毒、消暑、利尿；茯苓性味甘淡平，功善利水渗湿、健脾宁心；无花果性味甘凉，功能清热生津、健脾开胃；搭配性味甘凉，功擅补中益气、和胃消食、利水、解毒的水鸭；佐以性味苦辛温的广东皮，既能健脾理气、燥湿化痰，使汤补而不滞，又可去除水鸭的腥臊味。

## 毫火针为中风后康复助力

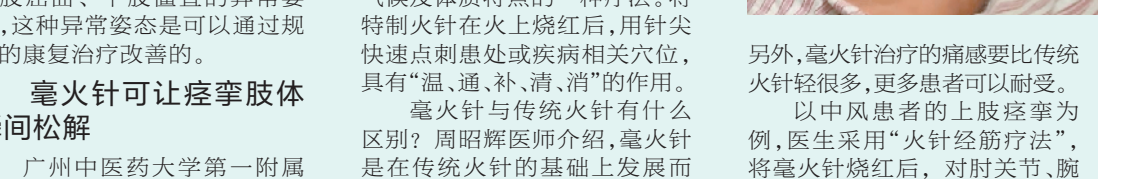
文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

中风是中老年人的常见病，除了可能“致命”外，还可能留下一系列的后遗症，其中最常见的是中风后偏瘫，常常表现为大家所熟悉的“挎篮划圈步态”。这是由于偏瘫肢体挛缩导致关节活动度下降、肢体活动障碍，形成上肢屈曲、下肢僵直的异常姿势，这种异常姿态可以通过规范的康复治疗改善的。

## 毫火针可让痉挛肢体瞬间松懈

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任中医师周昭辉介绍，康复师在帮助患者对痉挛的患肢进行康复训练前，一般会借助手法按摩等方式先将痉挛的患肢松懈下来，再进行针对性的肌力训练、功能训练，这个松懈过程所需时间视患者患肢痉挛的程度而定，有时甚至需要一个小时。

有没有办法可以加速松懈过程? 周昭辉医师介绍，在临床上，他们会采用烧红的毫火针针刺穴位及相关肌腱(以缓解肘部痉挛为例，可用毫火针针刺曲池穴、手三里穴，以及肘二头肌腱)，效果立竿见影，能瞬间松懈



另外，毫火针治疗的痛感要比传统火针轻很多，更多患者可以耐受。

以中风患者的上肢痉挛为例，医生采用“火针经筋疗法”，将毫火针烧红后，对准关节、腕关节的相关穴位和肌腱进行针刺，通过针和火的双重作用，热力透达，疏通经络壅滞之气血，鼓动阳气、行气活血，经络通调、濡养筋脉，筋得血养则柔而不拘，就好比打开了“开关”，让患者痉挛的肢体迅速松懈开来。

当然，毫火针治疗肢体挛缩并不是“一劳永逸”，患者的这种肌肉松懈状态只是保持一段时间，随后可能再次挛缩，不过挛缩的程度可能减轻。另外康复师可以利用松懈的这段时间，帮助患者进行肌力训练、功能康复训练，多管齐下，患者肌肉挛缩的程度会不断减轻。

# 这个暑假带孩子体验舒适看牙!

某机构儿童口腔舒适化治疗中心正式开诊，拨打 020-8375 2288 享 99元秒杀防蛀涂氟、补牙、拔牙等爆款项目，名额有限，秒杀从速!

**孩子抗拒看牙 只因方法不对**

震耳欲聋的嚎啕大哭、牙椅上抗拒大喊“我不要”，一进诊间就紧闭双唇不张嘴，对看牙的恐惧就像一堵墙横在孩子面前，想让他们乖乖张嘴配合治疗，真是太难了!但蛀牙不是孩子紧张怕痛就可以不看，因为发生蛀牙不治疗轻者影响进食，重者牙龈发炎、影响新牙发育。如果孩子从小一口烂牙，不仅会影响营养摄入，最终还会影响生长发育。

“其实，80%四岁以上的孩子都能很好地配合治疗。”原广东省口腔医院牙体牙髓科、儿童牙科主任医师，现广州某口腔机构牙体牙髓科、儿童牙科主任刘闳指出，大部分市民或多或少都有牙科恐惧症，而孩子大部分是受家长和环境的影响;所以不是孩子抗拒看牙，只是我们使用的方法不对。



舒适诊疗让孩子轻松治疗



帮助孩子缓解紧张，主动配合治疗

近两百年临床使用技术 舒适又安全

如何缓解孩子的焦虑紧张，有效镇痛又不伤身地完成治疗呢?让孩子熟悉医疗器械，通过游戏或者动画片分散注意力，吸入镇静缓解疼痛等;让孩子在放松、舒适、无痛的状态下进行口腔治疗;有了孩子的配合，加上口腔医生有序、高效的的手法，整个治疗过程就像孩子做了一场梦，或者玩了一个角色扮演游戏，不会造成任何的心理或者身体不良影响。

儿童口腔舒适化治疗最早源自美国，自1946年运用于临床至今有170余年历史，经过不断的临床学术与实践已日渐成熟。吸入镇静采用模拟人体血药浓度变化进行精准给予，通过呼吸代谢，不损害肝肾功能，帮助孩子有效缓解紧张、焦虑、害怕等不良情绪，轻松度过治疗过程。

**口腔诊疗新科技 父母孩子一致选择**

据了解，舒适无痛诊疗以安全、舒适、无痛、高效的舒适化治疗为主，旨在让看牙变得更轻松，是未来口腔诊疗发展的新趋势。

为普及口腔舒适化治疗理念，提高华南地区口腔舒适化诊疗水平，为孩子们提供牙科治疗过程中的无痛舒适化服务，广州某口腔机构率先成立的数字化舒适无痛诊疗中心并正式开诊。

**通知 广东省爱牙工程**

99元起舒适看牙

响应国家医保政策·看牙可正规刷医保

联合九大口腔单位 市民方便就医  
东风院、江南西、滨江院、燕塘院、车陂院、中山八、体育西、区庄院、顺德院

申领热线：020-8375 2288