



回南天膝关节痛? 这些方法可减少疼痛

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝



进入“春分”节气之后,岭南也春雨绵绵,湿气特别重,而原本有膝关节炎的中老年人腿脚疼痛更加频发。中医认为,膝关节炎就是“痹症”,这个季节湿气重,特别要学会给膝关节保暖,比如照射红外线。不出门做运动时,在家坐着伸一伸“锄头脚”也可锻炼肌肉保护膝关节。

针对春季的“回南天”,中老年人膝关节疼痛发作的情况,广东省第二中医院骨科主任中医师赵传喜认为,此时应加强保暖,可采用温热疗法如中药药熨、药浴、红外线照射治疗等方法以祛风散寒除痹。

有很多患者倾向于在骨性关节炎发作期间采取热敷的方法来消肿,一般的肿胀用热敷可以促进血液循环,消肿快。

其实这句话说对了一半,因为骨性关节炎的肿胀并不是一般的肿胀,而是炎性肿胀,本质是毛细血管的扩张,而热敷会使得毛细血管进一步地扩张,进一步加重炎症反应。因此,对于这种炎症反应引起的肿胀,应该用冷敷来收缩毛细血管,减轻这种局部的炎性充血,冷敷并不会引起“风湿”。

同时,赵传喜还认为,骨内筋是连在一起的,骨关节疼痛与肌肉保护不够也有很大的关系,所以为了保护膝关节,应该尽早启动自我养筋、训内、护骨。专家指出,一方面要减少活动,尤其不要让膝关节超负荷使用;另一方面多一点针对膝关节肌肉的运动,比如老年人可以坐在椅子上,伸直一条腿,脚背与小腿成90°,采取“锄头脚”的姿势持续1分钟,经常做这一动作,可以提升肌力和实现肌力的平衡,从而达到保护关节的作用。

另外,还可以多做反向运动,比如伸展、后仰、拉伸等动作,而游泳、骑车等运动则加强小腿后侧肌肉的力量,达到肌力的整体平衡。

狂打喷嚏、流鼻涕? 你可能是过敏了

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

讨厌春天的人,可能都有一个心酸的秘密,过敏。天晴踏青不料春花粉飘,阿嚏!天阴宅家谁想床榻为患,阿嚏!不少人对于花粉或螨虫过敏但不知,例如其容易诱发过敏性鼻炎,出现打喷嚏、流鼻涕症状,这该如何区别与普通感冒?若非感冒又该如何查找自己的过敏原?要做脱敏治疗吗?

广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任赖荷首先表示,有三招可快速辨别过敏性鼻炎和感冒:看病持续时间长、看鼻涕颜色、看附加症状。

打喷嚏、流鼻涕,究竟是过敏还是感冒?

家住广州市郊的郭女士,每到春天打开窗户,她便会狂打喷嚏、流涕,去医院做了过敏原检测后,才发现罪魁祸首是她家附近的一棵构树!

“她患的就是花粉症,又名‘季节性过敏性鼻炎’。”赖荷解释,构树花是一种“风媒花”,花粉数量多、质地轻盈,春风一吹飞得高又远,若对其过敏,易诱发过敏性鼻炎。同样会出现打喷嚏、流涕症状。过敏性鼻炎如何跟一般感冒进行区分?

专家介绍,首先,感冒出现的打喷嚏、流涕是整天发作,不会在一天内好时坏;第二,感冒开始时鼻涕呈清水样,逐步变成微黄色;第三,感冒除了鼻部症状外,还可能咽喉痛等。而花粉症引起的过敏性鼻炎,如停留在树木下会出现打喷嚏、清水样的流涕等症状,一旦离开,这些症状就会明显好转,甚至消失。

此外,并非只有花粉容易诱发过敏性鼻炎,例如眼下广州正是“回南天”,潮湿环境的螨虫、蟑螂、霉菌也可能是过敏原。

查找过敏原要警惕消费陷阱

如何确定自己的过敏原是什么?在网络上,若有人或机构声称花钱就能检测所有过敏原,请谨防上当受骗!据了解,过敏原成千上万种,目前还没有方法能检测所有已知过敏原,医院常见的检测种类只有几十种而已,大部分患者都是对常见的过敏原过敏,例如花粉、尘螨等。

“目前医院有效的检测方式主要有两类:皮肤试验(包括皮肤点刺试验和皮内试验)和抽血化

验。每一种类型各有优缺点,如对于吃了抗组胺药的人等通常直接抽血化验。”赖荷表示,建议有检测需求的人到正规医疗机构咨询专业医生,警惕那些不抽血、不扎针,即可检测上千种过敏原的说辞。

到底要不要做脱敏治疗?

脱敏治疗(医学上称过敏原特异性免疫治疗),通俗来说更像是以毒攻毒。据介绍,医生会将过敏原制成浓度不同的制剂,给患者服用或注射,从患者不产生临床症状的剂量开始,逐步增加剂量,达到病人最高耐受产生症状的剂量维持治疗一段时间,一般一个疗程为3-5年,通过反复接触,让患者逐渐耐受过敏原。

据了解,脱敏治疗周期长,另外,治疗并非人人有效。因此,无论选择何种治疗方式,医生建议,过敏体质的人群平常要多对周遭环境留意,如对花粉过敏,就要避免接触花粉,在开花季尽量避免经过过敏的树木等;对螨虫过敏,要经常清理人皮肤掉落皮屑较多的地方,如多清洗、暴晒床垫,毛织品等,以及避免螨虫喜食皮屑,所以平常也要做好皮肤保湿工作。



广州中医药大学副校长,广东省中医院副院长 张忠德教授

小伙胸胀常叹气 春暖花开疏肝气

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】郑先生,33岁,左胸肋胀满10年

郑先生今年33岁,虽然职业、生活发展都不错,却有一个“宿疾”。原来他高中时曾被同学用钢笔划到了左肋胸肋部,此后就常感胸肋部胀满,似有一团气堵在胸部,冬天衣服穿多了也不舒服。工作压力一大,就像有个气球顶在侧胸部,要经常叹气才能稍

【德叔解谜】肝气不舒闷胀痛

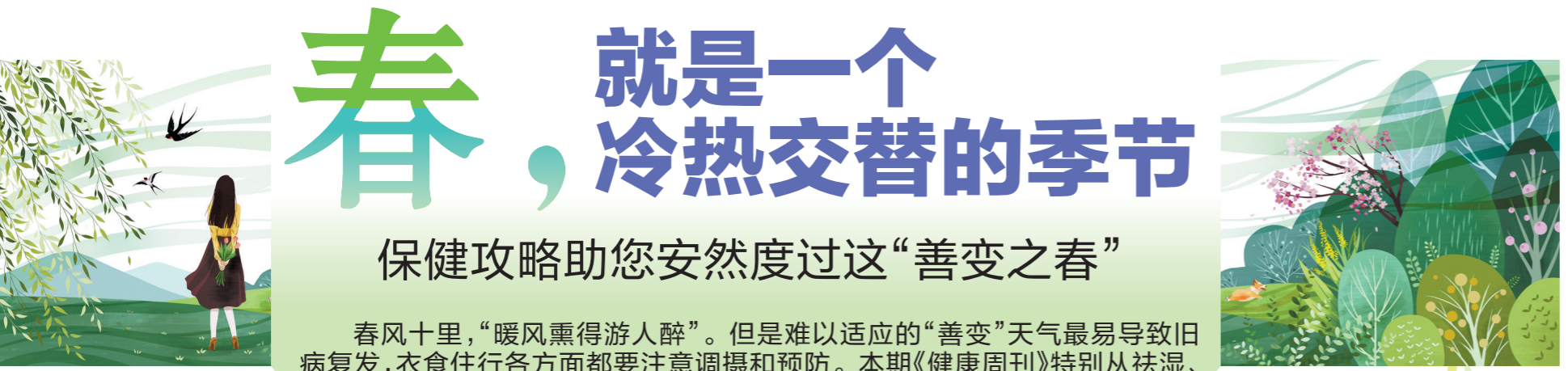
肝主疏泄气机,肝气不舒则全身气机不舒,出现胀、闷、痛的症状。郑先生不适处位于左胸肋部,是肝经循行之处,平时容易紧张、经常生闷气的人群,容易导致肝经气郁滞,出现胸肋部胀满、胸闷等症。春主肝,肝脏在春季表现活跃,肝气不舒日久则影响脾胃运转。脾不能升,胃不能降,气机失调,运化失常,则会出现胃口不好、胃胀、气顶感、暖气、反酸等表现;同时,中医认为肝肾同源,肝气郁滞会导致肝血运行不畅,从而会影响肾气,出现手脚怕冷、夜尿频、腰酸腿软等不适。治疗上,德叔以疏肝解郁、理气健脾为主,兼以养血柔肝。经过一个多月中药治疗及情绪疏导,郑先生胸闷气滞感已基本缓解,生活也充满干劲。

【预防保健】疏泄有度,拍打经络

德叔指出,郑先生这类情况应学会及时疏泄不良情绪。平时闲暇可多运动。爬山时可找一个平缓山腰练气,大声呐喊,既能锻炼身体,还可通过正确疏泄气机使肝气调达,心情舒畅。平时可拍打肝经、胆经,以疏肝行气解郁。春季可配合中气沐浴,祛春寒春湿,同时畅通郁结的肝气。可准备艾叶20克,柴胡20克,桂枝15克。上述药材放入锅中,加入适量清水煎煮30-40分钟;取药汁待温时(水温45℃左右为宜)开始泡脚,每天10-15分钟,1周4-5次。

【德叔养生药膳房】

- 1. 玫瑰花陈皮饮**
材料:玫瑰花15克,陈皮5克。
功效:疏肝理气健脾。
烹制方法:上述食材放入锅中,加适量清水,煎煮约30分钟,代茶饮,此为1人量。
- 2. 猪肝煲枸杞**
材料:猪肝150克,猪瘦肉150克,枸杞20克,枸杞叶15克,生姜3-5片,精盐适量。
功效:补肝养肝。
烹制方法:将诸物洗净,猪肝、猪瘦肉切片,放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入锅中,加清水约1500毫升(约6碗量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为2-3人量。



春,就是一个冷热交替的季节

保健攻略助您安然度过这“善变之春”

春风十里,“暖风熏得游人醉”。但是难以适应的“善变”天气最易导致旧病复发,衣食住行各方面都需要注意调摄和预防。本期《健康周刊》特别从祛湿、健脾、抗过敏、保护关节等方面为读者奉上春季的保健攻略,助您神清气爽,安然度过这“善变”之春。

本版图片/视觉中国

春分时节 养肝护脾可以这样做!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 陈彩霞

现在正值春分节气,中医认为,春分养生,重在养肝。春季,人体的新陈代谢与肝脏关系极大。春季万物生长,病毒的复制也活跃,加上春季天气乍冷乍热,失于调摄就容易染病。春分时节养生重要的是保持人体的阴阳平衡状态,补益和升发都不宜太过,在此时节,以养肝和调理脾胃为重点。广州中医药大学第一附属医院风湿病科主任林昌松主任中医师和风湿病科护士长杨湘薇副主任护师为读者介绍养肝护脾的方法。



春季饮食少吃酸多些甘

- ◆多吃黑色类食品。如黑米、黑豆、黑芝麻、香菇、黑木耳等。中医认为:黑色入肾,肝肾同源,精血互生。从临床实验来看,这些食物具有补肝,益精养血之效。
- ◆多吃绿色蔬菜。中医学有“五味入五脏”“五色入五脏”之说,青色入肝,多吃绿色蔬菜,蔬菜中含有大量的维生素和膳食纤维,适宜养肝。
- ◆适量吃一些甜味食物。如龙眼、糯米、山药、薏苡仁、白扁豆等,补益脾胃,气血化生之源充足,肝血亦足。
- ◆少食酸味食物。酸味入肝,具收敛之性,过食酸味之品不利于阳气的升发和肝气的疏泄,故春分时节应少食酸味食物。

按摩这些穴位可使肝脾调和

- ◆推荐按摩以下穴位:太冲、行间、足三里,可以有效地疏肝健脾,使肝脾调和。太冲穴对情绪压抑,生闷气后产生的反应有疏泄作用。配合太冲穴向行间穴方向推,起泻肝火、疏肝解郁的作用。
- ◆平时要多开窗通风,室内空气流通,保持空气清新。平时静以垂钩、琴棋、书法、气功养精神。
- ◆推荐按摩以下穴位:太冲、行间、足三里,可以有效地疏肝健脾,使肝脾调和。太冲穴对情绪压抑,生闷气后产生的反应有疏泄作用。配合太冲穴向行间穴方向推,起泻肝火、疏肝解郁的作用。
- ◆推荐按摩以下穴位:太冲、行间、足三里,可以有效地疏肝健脾,使肝脾调和。太冲穴对情绪压抑,生闷气后产生的反应有疏泄作用。配合太冲穴向行间穴方向推,起泻肝火、疏肝解郁的作用。

肝主疏泄,春分时节,起居方面要以升发舒畅阳气为原则,只有保持肝旺旺盛的生命机能,才能保持机体内在的平衡,才能适应春天自然界生机勃勃的变化。

◆阳气偏虚的人群,春分时节气应多进行日光浴,晒太阳

“湿邪”竟偏爱广东? 回南天,祛湿摆首位

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

近些天来,广东省连日降雨,天气潮湿,气温早晚寒冷、忽高忽低,来势汹汹的“回南天”实在令人难以适从。不少网友表示,到处湿漉漉,浑身难受”。据广州医科大学附属中医医院(以下简称“广医附属中医医院”)脾胃病科中西医结合副主任医师樊春华介绍,这种气温回升、连日阴雨的天气极易导致湿邪困于体内,造成湿性重浊,带来诸多疾病。

岭南雨季,湿气来袭

中医认为,湿为阴邪,易伤阳气,其病缠绵难愈,湿被认为“万恶之源”。樊春华介绍,湿邪为病,有外湿和内湿之分。外湿多由气候潮湿或涉水淋雨、居住潮湿等外在湿邪侵袭人体引起。内湿是指湿从内生,多由脾失健运、肺失宣降、肾失温煦,导致水湿停聚引起,即所谓“脾虚生湿,水湿内停”。

“广东地处岭南,气候潮湿,可以说大多数广东人的体质是‘偏湿’的。”樊春华说道,即使是平和体质的人,在近日这种潮湿的自然环境中,也难免会受湿邪侵袭,呈现出湿性体质的表现。湿性体质的具体表现包括大便不成形,稀溏或者便秘;排便黏

稠(粘马桶,不易冲掉)且多便;舌头边缘有锯齿状;口干,口苦,口臭;睡觉流口水、打呼噜;感觉身体沉重不轻松,周身关节疼痛;痰多,咳嗽,嗓子不清爽;头发油腻,脱发;脸上斑斑,起痘,满脸油光;头晕,特别容易疲倦乏力等。

“如果发现自己有以上这些症状,要及时调整自己的饮食、作息,严重的话要尽快就医。”樊春华提醒道,湿性体质的人容易发生呼吸道、消化系统、心血管、皮肤、风湿病等疾病,还会高发感冒、咳嗽、腹泻、呕吐、头晕、胸闷、湿疹、荨麻疹、关节炎等。

预防湿气,要“内外兼修”

干寒易除,一湿难去。防治湿气,既要预防外湿,也要防止湿从内生。“首先,日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,预防外湿。”樊春华建议,“如果天气过于潮湿,可以借助抽湿机、干燥剂、空调除湿等,并保持屋内空气流通。潮湿下雨天减少外出;不要穿潮湿未干的衣服等等,避免外部湿邪侵入身体。”

“要想祛湿,首先健脾”,脾为痰湿生成之源,因此,健脾养胃是祛湿的关键。在日常生活中,也可以通过一些饮食来健脾养胃,预防内湿。樊春华建议,脾胃虚

弱,应尽量少吃寒凉的食物,可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品来健脾祛湿,多用瘦肉、党参、山药、黄芪、大枣煲汤,可健脾胃,补虚损。

最后,运动可以促进身体器官代谢,增加水液代谢,加速湿气从汗液、小便中排出体外。跑步、健走、打球、瑜伽、太极拳、八段锦等运动,都是加速湿气排出体外的简单有效方法。

党参白扁豆淮山猪排骨汤

- 【材料】党参20克、炒白扁豆20克、新鲜山药10克、生姜3片,红枣5个、猪排骨200克。
- 【功效】健脾补气,祛湿止泻。
- 【做法】把猪排骨洗净斩成段,放入沸水里焯去血水,捞出用冷水冲洗干净,放入砂锅里,将新鲜山药去皮洗净切成块状,洗净党参、炒白扁豆、红枣后一起放入锅内,加入适量清水,在锅中放入葱段、姜片、黄酒,先用大火烧沸,待汤煮开后,再用小火煮30分钟,最后加盐调味即可。
- 【适合人群】平素脾胃虚弱的人更易湿邪困于体内,常表现为大便稀溏、食欲不振、上腹胀闷、肢体乏力、口淡无味等症状。

新鲜木棉花入膳 可祛湿、破春困

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

中医眼科“五轮学说”认为眼睑、眼睑板、眼睑结膜属脾胃,脾胃喜燥恶湿,所以各类眼睑皮肤、眼睑板、结膜病常与湿、热、风有关,辩证治疗上可以采用除湿清热祛风法,此时木棉花可以派上用场。

对于外眼病如麦粒肿、霰粒肿、与过敏相关的结膜炎、眼睑皮炎等,木棉花食疗方则更是适用。但是由于木棉花性偏凉,又活血凉血,身体偏虚寒尤其是孕妇不好食用。

【新鲜木棉花入膳】
鲜木棉花鲫鱼汤:新鲜木棉花5-10朵,陈皮3克,生姜数

片,眉豆30克、薏米30克、芡实30克,油锅煎至金黄的鲫鱼一条,煮汤,以上为二至三人量。能祛湿健脾,适用于春夏之间人困乏嗜睡、舌淡或暗红苔白厚或黄腻者。

【晒干木棉花入膳】
去湿粥:干木棉花10克、土茯苓10克(以上两药煮时布袋另包)、陈皮1克、薏米15克,扁豆10克,赤小豆10克,大米20克。以上为成人量,小儿酌量,食用时可根据习惯稍放盐或糖。对于外眼病尤其是反复复发的麦粒肿、霰粒肿,经常食用效果不错。

针灸纳入新版新冠诊疗方案!

中医专家解读要点

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

针灸治疗首入方案 不同分型选穴不同

3月15日,国家卫生健康委、国家中医药管理局发布《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》(以下简称第九版)。与上一版方案相隔了一年多时间才发布的第九版,新增了“针灸治疗”“儿童中药治疗”等内容。为何新版中有此变动?相关的针灸选穴、中成药指引对于市民主动防疫有何借鉴作用?羊城晚报记者采访了中医抗疫专家、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭教授,进行解读。

儿童亦可用中药 中成药疏风清热为主

邹旭表示,轻型病人在隔离场所集中隔离观察期间,就可针灸结合,以恢复受损的元气,提升免疫力,扶正祛邪,避免病情发展。

在采访中,邹旭教授特别对羊城晚报记者表示,对于普通人群主动防疫,新方案中的针灸穴位也有参考价值。

“在中医理念里,扶正祛邪,把人的状态调整好,就是主动防疫。”邹旭介绍,“普通人群要主动防疫,可注重肺脾胃的调理。将针刺改为穴位按摩或艾灸,针对肺可选谷穴、合谷穴,有疏风解表作用;如果平时脾胃不好,可揉按三里;激发肾气则是太溪穴。”

邹旭表示,从今年3月以来,他通过视频观察,奥密克戎以侵犯上呼吸道为主,无症状感染者、轻型病例比例高,中医证型多属温毒夹表证、风热证,故可选用疏风清热的中成药。如金花清感颗粒具有疏风宣肺、清热解毒功效,莲花清瘟胶囊具有清瘟解毒、宣肺泄热功效。

对于许多市民会在家中用中药治疗的相关内容,邹旭表示,新冠肺炎患儿症状轻、预后好,与儿童自身“纯阳之体”的生理特点有关。但儿童亦有“脏腑娇嫩,形气未充”“发病容易,传变迅速”等特点,因此绝不能用因症状轻微而放松警惕,仍需谨慎使用。

邹旭表示,新版诊疗方案的一个重要变化,是提高新冠患者入院门槛,降低出院门槛。因此如何提升自身免疫力,加强机体扶正祛邪能力尤为重要。

“轻型病人不住院不等于不