



# 夏季结石病高发 中医教您饮食“排石大法”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 吴远团 图/视觉中国

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

## 调整饮食结构预防尿路结石复发

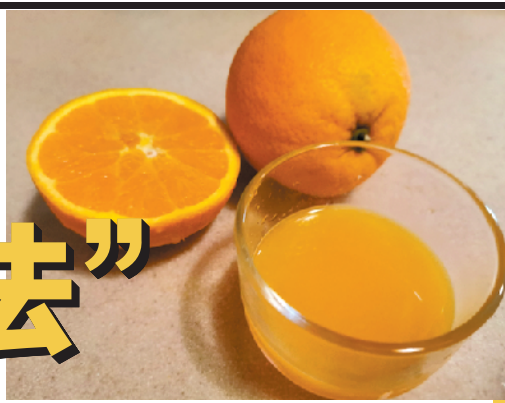
一般来说,结石形成的部位通常在肾脏和膀胱。李源副主任医师说,结石病只有一部分明确,如甲状旁腺、肾小管酸中毒、海绵肾、痛风、异物、长期卧床、梗阻和感染等。大部分结石病因不清楚。

## 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。

## 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。



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。

香雪橘红痰咳液  
久咳·夜咳·痰多  
又止咳又化痰

失眠腰酸耳鸣  
原是它们搞鬼

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

德叔  
医古系列  
187

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

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。

# 孩子指甲凹凸不平? 这些原因或是祸首

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄唯明

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雷诺氏病,也会造成指甲凹凸不平症。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

# 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开来,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,对肘关节、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。

# 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。

# 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。



儿童舒适诊疗,让孩子不再害怕看牙

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1846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。

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