

急慢性咽喉炎的药食调理

护嗓的养生方法是:注意早睡早起,衣着暖和,提高自身免疫力,以防感冒病毒侵袭咽喉。

实热证应以清热泻火为主

一旦得了咽喉病还是应当选择合适的中药。如果出现热火上炎 的实热证,如口干咽燥、咽喉肿痛、 口腔溃疡,可选用冬凌草片、六神 丸和万应胶囊。它们都有清热解 毒、抗菌消炎的功效,适合于急性 扁桃体炎、口腔炎和咽喉炎。如扁 桃体肿大、腮腺炎和急性咽喉炎, 可选择组方中有板蓝根的喉疾灵 胶囊和喉症丸。食物可选用菊花、 橄榄、萝卜、雪梨、甘蔗。

伤阴声嘶,治宜发声益气

嗓音病如属虚证,出现口干咽 燥伴声音嘶哑,多选用养阴、生津、 润喉的中药,以达到滋阴润喉、益 气扬声的目的。常用中成药为黄氏 响声丸、金果饮、金嗓子喉宝,也可 选用六味地黄丸、大补阴丸和生脉 饮。食物中的萝卜、荸荠、青津果、 百合、银耳也可以辅助治疗。有些 病人一出现咽喉疼痛就用牛黄解 毒片和黄连上清丸,其实这是一个 治疗嗓音病的误区,因为上述这些 药可以清热泻火,对于前面提及的 热火上炎实热证型的嗓音病是相 宜的,但如咽喉慢性充血,属虚热 证的嗓音病,长期使用泻火药反而 会伤阴化火,甚至损伤脾胃,导致

秋天气候由湿转燥,燥邪侵袭人体,会使人们感到咽痒喉燥,尤其是受凉感冒后出现急慢性咽喉炎的咽干、咳嗽、痰粘等症状。另外,用嗓不当,受凉后护嗓失职等,就会染上“嗓音病”。



胃纳呆滞,大便溏薄,甚至腹泻。如 教师和演员大多属用嗓过度、耗伤 正气、中气不足引起的声嘶喉哑, 此时应予养阴补气,每日可用生晒 参2-3克,太子参4-5克共煎服, 剂量不宜太大,因为补气太过,反 易生热。同时加服一些健脾助消 化的山药、白术,如果没有胃溃 烂,还可以加一些生山楂。这样益 气不碍脾胃,可以治疗伤阴声嘶 的嗓音病。要指出的是,如果舌 苔白腻或

黄腻,就不适合服生晒参了,此时 可吃一些米仁汤。

嗓音病属淤,应予活血化淤

用嗓不适、用嗓过度常出现声 带小结、声带息肉嗓音病,它不仅 好发于职业用嗓过多的教师、演 员等,也会出现在会闹小脾气的孩 子身上,常见声带充血水肿、增 厚,声音嘶哑程度可因小结、息 肉大小、部位而异。常用中成药 可选用金嗓

散结丸、金嗓开音丸和金嗓清音 丸。它们的作用是活血化淤,养 阴清肺,化痰利咽。中药成分除 了各有侧重外,它们共同含有清 肺开音的木蝴蝶。除了以上中 药外,还可选用丹参片、三七片 和银杏叶片等,食物可选用紫 菜、鲜藕。

肺肾阴虚,治疗重在补肾

慢性咽喉炎多有“久病及肾”, 所以,嗓音病多属肺肾阴虚,治 则为滋阴养阴。肾为“先天之本”, 它主宰着人体生长、发育、衰老 的全过程,中医将肾称为“声音 之根”。现代医学证实,人的下 丘脑内存在着控制腺垂体激素 分泌的各种因子,如促甲状腺 素释放激素、促肾上腺皮质 激素释放激素、促性腺激素 释放激素等,它们通过长、短 反馈控制全身的靶腺和靶器 官,精确地调节着人体的生理 功能。一个人的声音从童年、 青年、中年,然后进入到更 年期、老年期以及妇女月经 期、妊娠期,嗓音都会发生 生理性的变化。嗓音的变化 均与肾精作用密切相关,嗓 音的变化与内分泌激素的 分泌密切相关。临床证实 补肾的分泌密切相关。临 床证实补肾的中药常常能 对变声期、老年期嗓音 病有效。对于这些生理性 的嗓音病可选用六味地 黄丸、杞菊地黄丸,养阴 补肾的中成药,在平时的 食物选择中,可选用核 桃、芝麻、黑木耳和枸 杞子等。

钱静庄(上海中医药大学副教授)

秋季小儿多病话食疗

便秘

■萝卜汁 取胡萝卜、白萝卜各200克,去皮切块,放入榨汁机内榨汁,取汁加蜂蜜1茶匙服用,每日1次。可促进排气、通便。

■蒸苹果 取新鲜苹果1只,洗净后去皮蒂及核,加入适量的白糖或蜂蜜,再将原来的蒂封闭,放入碗内隔水煮熟后食用。

■白菜汁 取新鲜白菜250克,洗净,用淡盐水浸泡后沥水绞汁,在两餐之间给小儿服用。

多汗

■黄芪红枣太子参汤 取黄芪12克,太子参15克,红枣15枚,加水适量,先用大火烧开后改用小火煮1小时左右,喝汤吃红枣,有益气固表止汗作用。

■黑豆桂圆红枣汤 取黑豆30

克,桂圆肉12克,红枣15克。均洗净后置于砂锅内,加水适量,先用大火烧开后用小火煮1小时左右,食用。有养阴、健脾、止虚汗的作用。

感冒

■姜糖茶 取鲜生姜10克,洗净切丝状,放入锅中,加红糖15克,再加水150毫升煮沸,将茶倒入保温杯中,趁热分次饮用,直至出汗。适用于怕冷、发热、流鼻涕,风寒型感冒。

■金菊饮 取金银花30克,杭菊花30克,生甘草5克。以上加水150毫升,煮沸后,用小火煮10分钟,分3-4次饮用。适用于发热、咽痛、流黄脓鼻涕、风热型感冒。

哮喘症

■枸杞胡萝卜猪睾丸汤 取鲜猪睾丸两个,去筋膜洗净。取枸杞子15克,胡萝卜120克切块状与猪睾丸同

入锅,加水300毫升,煮熟后浓缩成200毫升,加少许盐调味。分早晚服用。胡萝卜含有β-胡萝卜素,可调节细胞内平衡,减少过敏,枸杞子、睾丸补肝肾,提高免疫力,防止哮喘复发。

■蜂蜜红枣汤 取红枣30克,加水煮熟,调入1茶匙蜂蜜服用。红枣内含大量抗过敏物质,蜂蜜中含有微量蜂毒,有治疗哮喘的功用。

腹泻

■胡萝卜山楂煎 取新鲜胡萝卜2只,清洗后切块状,山楂12克,加水及红糖适量,煮熟服用。适用于伤食泻。

■米仁鸡金粥 取生米仁30克,鸡肫皮1只,粳米30克,加水同煮成粥食用。适用于舌苔厚腻、积食型腹泻。

■山药扁豆粥 取新鲜山药30克,白扁豆15克,粳米50克,加水煮成粥,加少许糖食用。适用于迁延型腹泻。

时毓民

(复旦大学附属儿科医院教授)



秋季气候干燥多变,逐渐转冷,正是小儿哮喘、感冒、便秘、多汗等病的多发季节。应用食疗辅助治疗方法易被小儿接受,与药物协同,可达到事半功倍的效果。

最近美国脚病医学会报告说,几乎有一半美国人患有脚病。热衷室外活动,在炙热的沙滩、柏油马路、带有微生物的污水中走路;常常穿高跟鞋;每天长距离步行等等,都可能导致一些脚病。但是,假如日常生活中注意一些对脚有好处的小事情,还是可以保护好你的双脚的。

1. 不要赤脚走路

美国脚踝整形学会主席Brodsky博士说:“我们看到很多脚受伤的情况都是由于赤脚走路。即使在舒适的凉爽的草坪上走路也是一个危险的行为。不要赤脚走路的另一个理由是你可能会由于未知已患病(例如糖尿病)的原因而不注意保护脚。”

2. 避免或治疗脚跟痛

脚跟痛的原因很多,主要原因是足底筋膜发炎。足底筋膜是一块支撑足弓并延伸到脚跟的组织。美国女性足病学会前主席Reid医生说,足底筋膜炎最好的防治方法就是穿稳固的鞋子,而不是脆弱的凉鞋或人字拖鞋走路,

防治脚病做好5件事

这样足底有很好的稳固性支持足弓。

治疗脚跟痛有物理疗法,晚上用夹板固定、注射可的松、冲击波和低温疗法等消除组织炎症。

3. 穿舒服的鞋子

Reid医生建议:穿一双接触舒服的鞋。人字拖鞋让你脚趾夹紧,可能引起脚趾肌腱炎。高跟鞋会把压力放在拇趾上,一双高3英寸的鞋会把你身体重量7倍的压力压在拇趾上,这使女性在二十几岁时会发生脚底部弹性脂肪的改变。

买鞋子不要优先考虑美观。建议你买鞋时先把脚放进鞋子,看看拇趾和足弓是否会弹回来。同样也要检查材质。最舒服的鞋子不是塑料的或者人造材料的,而应该是皮的,并且厚跟鞋能更好地分散压力。

4. 避免脚碰到被污染的水

在游泳池边、健身房或更衣

室里,按照你的喜欢选择穿木屐或者拖鞋。很多孩子夏天有香港脚(真菌),应保持脚的干燥。白天要冲洗脚,每天换两次袜子。不要每天穿同样的汗沓沓的鞋子。建议在脚上使用防汗药,能避免出现真菌喜欢的潮湿环境。

另一种脚污染来源于美甲。Reid医生建议:如果你找到一个美甲师,最好你是他那天的第一个客人,确定工具是消毒过的,即使是用在你手上的工具也不应该被用在你脚上。糖尿病患者不应该去美甲。

5. 旅游时保护你的脚

旅游时不要穿新靴子或新鞋;旅游前先穿几小时试一下,确定你的鞋是否舒适和有衬垫;无论多热一定要穿袜子;如果起了水泡,不要挤破它,用邦迪保护和衬垫,如果不小心弄破了,就用抗菌的乳霜和干净的绷带保护。

6.对糖尿病人的特别关照

60%-70%的糖尿病人可能并未发末梢神经疾病,使手或脚失去知觉。对糖尿病人来说,小小的伤害可能很快会变得很严重。因此对糖尿病人应特别叮嘱——

■每天检查你的脚:是否暖和、疼痛、有水泡、红疹等;检查脚趾间有无香港脚、皮肤皲裂等。

■每天用温水 and 肥皂洗脚,不要泡脚。用毛巾擦干,不要忘记两个脚趾中间特别要擦干。

■永远不要赤脚走路。

■穿凉鞋一定要穿袜子,尽量不要穿人字拖鞋。

■买鞋子最好在下午,那时你的脚是一天中最大的。

■不要每天穿同一双鞋。

■穿棉的方形脚趾的袜子。

张颖 周建烈

“世界慢阻肺日”系列义诊

今年11月14日是“世界慢阻肺日”。上海医学会肺科学会、上海慢阻肺联盟和上海呼吸疾控中心将作为“世界慢阻肺日”举行多种形式的慢阻肺防治活动。上海的呼吸病专家将面对面与慢阻肺患者进行沟通,开展义诊和健康教育活动。

■11月10日(星期六)

上午9时-11时30分

瑞金医院门诊大厅

■11月11日(星期日)

下午1时30分-3时30分

闸北公园门口

■11月15日(星期四)

上午9时-11时30分

松江区中心医院

■11月15日(星期四)

中午12时-1时30分

中山医院门诊大厅

■11月16日(星期五)

下午1时30分-3时30分

闵行区中心医院

“2007·糖尿病日主题会”周末举行

由上海糖尿病康复协作专业委员会主办、中科院《家庭用药》杂志承办的“2007·上海第16届世界糖尿病日主题会”将于11月10日~11日(周末)9:00~17:00在淮海中路1555号上海图书馆会议展览中心举行。现场有中山、华山等医院共60位(每半天15位)专家免费咨询以及7场专家讲座,另有免费测血糖、知识图片展、糖尿病特辑赠送、抽奖(强生血糖仪)等多项活动。读者可免费进场。

咨询热线:021-54922852、54922851。

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线11月7日主题:肛肠病,曙光医院肛肠科副主任医师黄志坚、张卫刚解答。电话:021-64848006

秋冬高血压患者应天天量血压

秋冬季气候变冷,容易发生中风。高血压患者更要切实关注血压高低,最好能每天测量血压。

为了准确量好血压,要注意以下一些事项:从病人方面来说,在活动以后应至少休息5分钟以上,并少抽烟和少服含咖啡因等刺激性食品。环境要安静舒适,座椅适当,手臂与心脏位置等高;从仪器上说,以传统的水银血压计为好。因为水银血压计是国际上医生通用的血压测量仪器,因其数值准确而历久不衰。血压计的选择最好是名牌产品,会有较好的售后服务。

高血压病人如果在秋冬季节经常出现头昏、胸闷、眩晕、面部有麻木感等表现,一定要在儿女的配合下坚持每天测量血压。防寒保暖,避免严寒刺激,同时可以选择一些含有红景天、茶多酚中药成分的产品,加强心脑血管养护和保健,以防意外。

【特别关怀】

季节转换,爸妈的心脑血管病又要犯了,如您有疑问,请即拨打电话52544690向专家咨询,将有机会获取赠品:新一代心脑血管专业养护产品一盒;同时还有机会参加“我为爸妈量血压”活动。

美国天然元

天然营养素

我为爸妈量血压

现在买昂立心邦500台血压计等你拿

昂立心邦整体养护心脑血管

咨询电话:4008201001