

中医食疗抗秋燥

捱过酷暑难耐的长夏,时令已入秋季。根据中医观点,从夏至秋,“燥”渐成时令主气,在享受金秋凉爽的同时,应顺四时而调阴阳,还须谨防秋燥。

中医认为,秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。“燥”邪为六淫(风、寒、暑、湿、燥、火六种致病因素)之一,其本身的寒热性质并不明显,声音沙哑、咽喉发痒、鼻敏感(打喷嚏、出血)、咳嗽、头发与皮肤干燥、脱落(屑)等不适感觉,多系常见之临床表现。

然六淫致病,常多兼夹。“燥”与“热”合并,病性偏于热,是为“温燥”,多发于初秋天气尚热或久晴无雨的时候,初起头痛身热、干咳无痰、咯痰多稀而粘、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸满胁痛、心烦口渴、舌苔白薄而燥、舌边尖俱红等症。此因肺感温燥之邪,肺津受灼而出现的燥热症状。清燥救肺汤是正治,由人参、麦冬、桑叶、石膏、胡麻仁等组方,功用轻宣达表,清



肺润燥。若合胃系症状,不思饮食、舌红无苔,可酌加沙参、麦冬、生地、玉竹、冰糖等。若燥气化火,耳鸣目赤,牙龈咽喉肿痛者,酌加连翘、薄荷、石膏、生地、甘草、决明子。若大肠受热,大便干结、口腔干燥,可选杏仁、桃仁、金银花、玄参、生地等。若血虚生燥,皮肤皱褶,筋急抓枯,可酌加当归、生地、熟地、

白芍等,滋养养血。
“燥”与“寒”并行,则为“凉燥”,多发于深秋天气转凉之时,临床表现初起头痛身热、恶寒无汗、鼻鸣而寒,类似感受风寒,但有津气干燥的现象,如唇燥咽干、干咳连声、胸满气逆、两肋窜痛、皮肤干痛、舌苔白薄而干等症。这是肺受寒燥之邪、津液耗损而出

现的寒燥症状。凉燥为病,临床治疗以桑杏汤和止嗽散加减,选用杏仁、紫苏叶、桔梗、枳壳、半夏、陈皮、茯苓、荆芥、前胡、紫苑、款冬花、百部等,功用清宣凉燥,理肺化痰,疏风止咳。

在饮食方面,在保证均衡营养的前提下,可多进食润燥的食物,多吃蔬菜和水果,共“抗”秋燥。百合熬粥、炒食均可,白菊花可以用开水泡茶饮,梨肉有清热解毒、润肺生津、止咳化痰的功效,榨汁或直接食用均可。石榴甘酸,有生津液、止烦渴的作用,捣汁或煎汤饮均可。葡萄酸甜可口,能生津液、利小便。荸荠可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症,与莲藕榨汁共饮,效果更佳。起居方面,应保证充足睡眠,作息规律,尽量早睡早起。在保持室内通风的基础上,可在室内养些绿色植物,清洁空气,增加湿度。

辛海量(第二军医大学附属长海中医医院) 本版图片 TP

应对秋咳用中成药

针对由秋燥引起的咳嗽等症,中成药服用方便,也可酌情选用——

征象:干咳气短、痰少而稠、口咽干燥、声音嘶哑、午后潮热等。

药物:选用秋梨膏(秋梨、浙贝母、麦冬等组方),有养阴生津、清热润燥、止咳化痰的功效。

征象:咳嗽不止、夜间加重、咳痰量多且色黄质稠、喘息气急、口舌干燥等。

药物:选用橘红丸(橘红、瓜蒌皮、石膏等组方),有清肺热、润燥化痰的功效。

征象:痰多胸闷、咽喉痛痒、声音沙哑等。

药物:选用蜜炼川贝枇杷膏(川贝母、枇杷叶、苦杏仁、桔梗、蜂蜜等组方)。

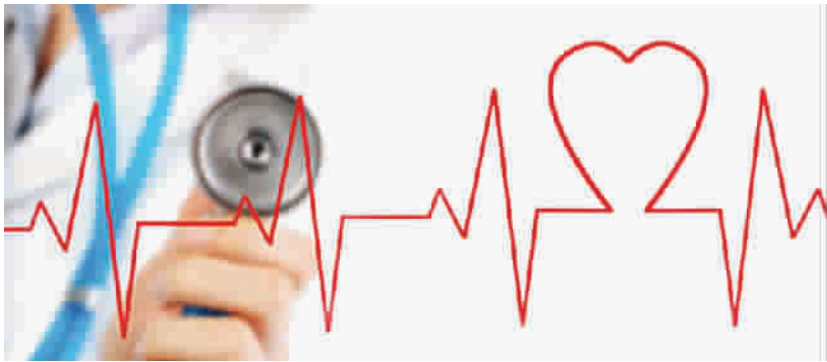
征象:咽喉干燥疼痛、干咳、少痰或无痰,证属阴虚肺燥。

药物:选用养阴清肺丸(口服液)(地黄、麦冬、玄参、牡丹皮、川贝母、薄荷等组方),养阴润肺,清热利咽。

需注意的是,风寒咳嗽、湿痰咳嗽的患者忌服上述药物,并应忌食辛辣燥热的食物,如辣椒、胡椒、羊肉、桂皮等。

余东(上海荣庆堂药店中药师)

护心,内外科联合行动……



在日常生活中,患者常因胸部及心前区的不适、疼痛,或反复的气促、活动量减低为主诉至医院就诊。无论上述症状是否存在明显的诱因,都应当警惕自己是否患有“冠心病”。“冠心病找心内科还是心血管外科看?”这个问题常常让就诊者犯难。为了方便患者获得更为有效的治疗方案,市六人民医院心血管病联合诊疗部提供的医疗服务不再让患者为此踌躇。

到六院心血管疾病联合诊疗部就诊时,患者可在第一时间选择心血管内科,经验丰富的心血管内科团队根据患者的症状及病情需要,予以必要的检查措施。包括无创的心电图检查、心脏超声、平板运动试验、冠脉CT显像、心脏核磁共振、心肌灌注显像等进行初步筛选,必要时选择进行作为冠心病诊断“金标准”的冠状动脉造影检查。在完善上述必要检查后,可以对患者的病变有最为准确的评估,根据冠状动脉病

变情况,在药物治疗的基础上合理选择微创、术后恢复快的介入治疗抑或推荐患者进行冠状动脉搭桥手术解决病变问题。对于需要进行搭桥手术的患者,心血管外科经验丰富的医师将参与会诊,共同商讨讨论最佳治疗方案,接受冠状动脉搭桥术的患者术后在心血管内科进行规范的长期随访,减少术后复发。

心血管疾病联合诊疗的优势显而易见,心脏内外科的紧密联系与通力合作,对每一位患者做到尽早明确诊断,及时提供最适合的治疗方案以及尽快进入合适的科室接受治疗。

冠心病的治疗简单来说包括内科药物保守治疗、介入治疗以及外科搭桥手术。药物治疗是其他两种治疗方案的基础。随着冠脉介入技术迅猛发展和外科新技术的出现,不断优化着缺血心肌再血管化治疗策略,有效地缓解了人类对这

一公共健康问题的忧虑。目前冠状动脉搭桥术约占心脏手术的80%—90%,对于血管的复杂病变,搭桥手术不仅在疗效而且在治疗费用方面都优势明显。介入治疗技术及材料革新近年来突飞猛进,尤其是药物涂层支架的应用,甚至是可全降解可吸收支架的研发。然而由于患者的不同特点、干预手段的不同以及治疗结果的差异,关于选择介入治疗或是外科手术的争论一直存在。

外科治疗以及介入治疗是目前冠心病治疗的两大标准治疗方法,对于孰优孰劣的争论意义不大,关键问题是要充分评估病患的实际情况,选择合适的、行之有效并能让患者良好接受的治疗方法,以最大程度地解决患者的病痛,并尽可能减少治疗本身所带来的实际痛苦。因此,建立一个包含心脏内科以及心胸外科医师在内的跨多学科的综合治疗小组,慎重评估患者的实际情况,保证患者得到最适宜的治疗方案是势在必行的心脏科发展模式。

陆志刚 袁敏杰(上海交通大学附属第六人民医院心内科)

| 科普活动 |

9月28日(本周六)上午8:30开始,市六人民医院市民健康中心为纪念“世界心脏日”活动,将在该院门诊大楼前举行“心内科、心胸外科合力保‘心’行动”公益活动,届时心内科魏盟教授、心胸外科吕志前教授等专家现场接受咨询,欢迎市民参与。

(顾海鹰)

现在年轻人采取何种避孕方式?中国妇基会心灵家园基金日前发布了一项3000多人参与的避孕方式网络调查。报告显示,在选择避孕方式时,受访者考虑的排名前三的因素依次:安全性(74.5%)、便捷性(65%)、有效性(46.2%)。

在受访者中,有超过三成的网民使用避孕套进行避孕,但避孕方法的效果不仅取决于方法本身的防护作用,还取决于怎样坚持和正确地使用。研究表明,由于避孕套没有完美使用,发生非意愿妊娠的概率是15%—21%。服用短效口服避孕药的有效率为99.95%。作为非常规的紧急避孕药,有高达8.8%的人在无保护性交后72小时内,服用紧急避孕药,其发生意外妊娠的概率有25%。使用皮下埋植的避孕方式,有效率一般为99.5%以上。

女性皮下埋植避孕方式作为一种长效、简便、可逆的新型避孕方法,目前已在全世界推广使用。只需在左上臂内侧轻轻植入牙签般大小的埋植剂,就能通过持续、恒定、微量地释放孕激素,实现一次手术3年有效避孕期。复旦大学附属妇产科医院黄紫蓉教授表示,新型的进口皮下埋植剂已发展为单根长约4厘米,内含第三代孕激素依托孕烯的柔软小棒,它对女性身体可产生积极的调节作用。皮下埋植几乎对所有女性都安全适用,现代女性选择新型皮下埋植避孕应到正规医院妇产科向医生咨询,此外,关爱热线业已开通。在植入皮下埋植剂前,临床医生会与患者进行全面充分的沟通,确定植入的最佳时机,并在植入后给予其指导和定期随访,确保皮下埋植手术安全有效。 柏豫

女性主动避孕 皮下埋植受青睐

世界影响力组织评海尔空调为“世界名牌”

日前,总部设在英国伦敦的世界影响力组织发布了最新一期全球家电市场调查研究报告。研究显示:植根中国的国际品牌,海尔空调凭借在全球空调市场的品牌影响力和美誉度入选“世界名牌”行列。

据悉,作为集国际性、公益性、学术性于一体的世界知名国际组织,世界影响力组织由全球主要经济体的政府要员、教授学者、著名企业家、行业研究人员等组成,旨在以国际性、公益性及学术性视角,研究分析全球家电市场,进而通过客观公正的评审结论,为全球家电企业的发展提供参考文献。 “海尔空调已经成为具有全球性影响力的品牌”,该组织评委这样评价。

在海尔空调全球化进程的推进

中,技术创新起到了加速器的作用。早在1985年,中国首台分体式空调就在海尔诞生;1993年,第一台变频空调也在海尔研发成功;1996年,中国首台变频一拖二空调在海尔问世;1998年,海尔“空调变频一拖多技术”首个中国空调史上第一个国家科技进步奖;2003年,海尔又成为中国首家推出R410A无氟直变频空调并输出欧洲的品牌;2013年,海尔出口澳洲的磁悬浮中央空调机组正式下线,这也成为我国首单出口海外的磁悬浮中央空调产品……28年间,无论是在国内还是海外,海尔空调一直是全球空调行业技术引领者,跨越了国门,真正实现了“走出去”……

不仅仅是领先的技术创新影响力,在消费需求方面,海尔同样实现了引领,实现了海尔的“走上去”、“走进去”。在健康领域,从行业首创双新风、自清扫功能到首台除甲醛空调、除PM2.5空调的研发成功和行业跟风;在智能领域,从研发成功全球首台物联网空调到语音控制功能、手势识别技术的用户争相体验;在节能领域,从中国第一个研发成功变频技术到全球第三代变频技术研发成功,实现60.5%的全球最节能效果……海尔空调通过28年的创新积淀给用户带来了舒适的生活体验,成为全球用户心中最满意和最信赖的空调品牌。在美国,海尔成为当地市场排名第二

的空调品牌,实现中国空调自主品牌出口第一;在巴基斯坦,海尔空调用4年建成269家专卖店,连续三年市场占有率持续第一;在欧洲,据欧洲权威机构BSRIA发布的市场调研数据显示:海尔直变频空调平均份额高达67%以上,是出口欧洲市场的众多中国空调品牌中市场份额最大的品牌之一。

技术、需求的创新让海尔空调已成为影响全球的品牌、名牌。以海尔推出的颠覆性产品帝樽空调为例,2013年4月15日,世界创意经济研究中心(ICEC)公布了“2012年度影响世界的十大创意产品”,海尔推出的圆形空调——帝樽产品成为唯一家电类上榜产品,与谷歌眼镜、3D打印机、个人智能系统机器

人等目前最顶尖的创意产品齐名。5月18日,中央电视台《新闻联播》在关于“创新模式之提速山东工业转型”的报道中也重点提到海尔空调通过资源整合的跨界创新。报道称,圆柱形设计的海尔帝樽空调正创新着消费潮流,它的诞生表明在网络时代,跨界已成为引领企业转型的主导力量。

“跨界整合创新正在让海尔空调这个品牌更加强大”,该组织评委认为,海尔空调入选世界名牌企业对全球空调市场现有品牌格局产生较大影响,将形成海尔与日韩欧美同台竞争的新格局。同时,这也将推动更多中国空调品牌“走出去”,增强中国空调品牌在全球舞台上的竞争力和影响力。