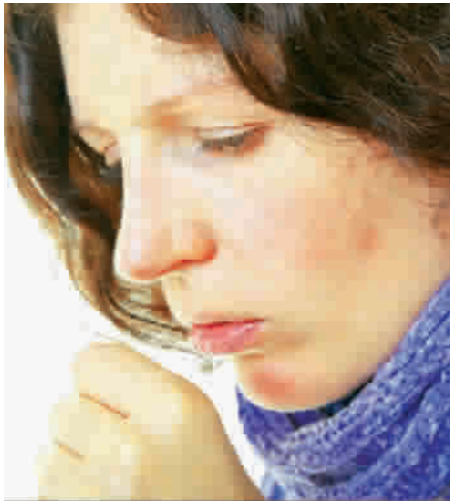


有种神奇叫『针到咳除』



张先生连续咳嗽三个多星期了,多次就诊,服药两周,可咳嗽依然剧烈,已到了夜不能寐的地步,眼看出国旅行日期将至,情急之下灵光一闪,抱着试试看的心情走入针灸科,首次治疗后即一夜安卧,三次后咳去大半。这种看似剑出偏锋的治疗方式,其实是有医学根据的,中医理论认为咳嗽为外感表邪,除而未尽,导致痰气郁结,肺失宣肃,日久使正气受损,邪恋正虚,引起咳嗽迁延不愈。针灸大椎、风门、肺俞穴能振奋阳气,调理肺脏机能,宣肃肺气,临床研究发现针灸能起到降低气道高反应性的疗效。

其实正常情况下咳嗽是机体的防御卫士,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子,但病理情况下频繁剧烈的咳嗽,对患者的工作、生活和社会活动造成严重的影响。临床上,咳嗽是内科患者最常见的症状,咳嗽病因繁多且涉及面广,对于胸部影像学检查无明显异常的咳嗽患者,常常被笼统诊断为“慢性支气管炎”或“支气管炎”,大量使用抗菌药物治疗而终无效,于是反复进行各种检查,增加了患者的经济负担,患者痛苦却未解。因此对于一般的感冒后咳嗽,如果查白细胞无明显增高,通常不必使用抗生素。如果一周后咳嗽症状依然严重,可以选择针灸治疗。对于此类患者,一般一次治疗即有疗效,三到五次即可基本治愈。同时注意保暖,慎避风冷,嗜烟酒者须戒绝。

当然也需鉴别排除一些疾病,如运动后咳嗽常见于运动性哮喘;夜间咳嗽多见于咳嗽变异性哮喘和心脏疾病;慢性支气管炎常咳白色黏液痰,以冬、春季咳嗽为主;痰中带血或咳血者应考虑结核、支气管扩张和肺癌的可能;有过敏性疾病史和家族史者应注意排除过敏性鼻炎和哮喘相关的咳嗽;大量吸烟、职业性接触粉尘、化工物质也是导致慢性咳嗽的重要原因;有胃病史的患者需排除胃食道反流性咳嗽;有心血管疾病史者要注意慢性心功能不全等引起的咳嗽;高血压患者服用血管紧张素转换酶抑制剂也会引发咳嗽;另外也要排除流感、肺炎、肺结核、百日咳、急性扁桃体炎等疾病。这些疾病就不可单纯以针灸治疗了。

顾健华(上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院中医科副主任医师)

农夫与市民面对面 重建食品安全互信

临近年终岁末,每个家庭集中置办年货的时刻到了,其间食品安全是绕不开的焦点话题。到菜场或超市采购食品原材料,这是绝大多数普通家庭的惯常做法,精挑细选之后,消费者面对满载的食品仍心存疑虑:有农药残留吗?有非法添加物吗?有造假的成分吗?“民以食为天,食以信为先”,对此,中国社科院食品安全课题组研究员邢东田指出,食品安全还得建立在彼此信任的基础之上。

在互联网时代,网购发达,食品从源头、物流到客户终端已经能做到全程跟踪;在食品安全的管控方面,源头生产管理的各种认证如GMP、HACCP、ISO等已经非常普遍;在产品质量方面,除了国家标准以外还有行业标准和地方标准,光

生态食品就分为绿色、无公害和有机三种层次的认证。普通消费者在市场上选购食品时务必看清成分表、配料表等产品信息。买得放心、吃得安全、吃得健康是我们共同的终极目标。

商业模式转型的今天,实体店、网店承载着人们的物质需求,现在还诞生了由农夫和城市里居民面对面直接交流交易的一种市集形式,最突出的亮点是通过参与式保障体系(PGS)的建设,带给消费者一个透明可信的食品安全控制平台,给农夫们一个可自我展示并与消费者直接交流种植、饲养、灌溉、除虫、收割等各个生产环节的机会,增加生产者和消费者之间的信任。在信源多样的当下,充分的知情权得到落实,信息不对等得以消除。这种市集

不算新生事物,在国外和我国台湾等地区已经相当普遍。

参与式保障体系(PGS)是由国际有机农业运动联盟于2004年讨论创立,由生产者、消费者等多方利益相关者参与制定的质量保证体系,提供一个本地的、可信的、相关的、节约成本的机制,保障生产者为消费者提供可靠的产品。用体系的力量来保障市集的农户和农产品的质量,让消费者放心购买。热心公益人士成立了上海参与式保障体系(PGS)筹备组,并发起了圣甲虫生态农夫市集作为实践的载体,成为参与式保障体系研究会在国内第一个基于市集的PGS试点项目。邢东田研究员评价,市集模式更像是一种“自救”行动,同时也是重建食品安全互信的重要途径。

农田与餐桌,一定不会是隔海的两岸,信任之路需要全新的思维 and 方式来探索,新保障体系PGS是弥合信任沟壑的有益补充,使生产者和消费者真正实现互信、透明和共赢。

虞睿

冬季皮肤瘙痒厉害怎么办?

皮肤瘙痒,或许是这个冬季除了呼吸道不适以外最让人坐立不安的健康问题。有些人浑身皮肤瘙痒,而有些人只是四肢瘙痒,有些人白天忙于工作,还不觉特别难受,到了晚上,感觉到处都痒痒的,尤其是在临睡前洗完澡后,更是瘙痒难忍,与其他皮肤病不同的是尽管皮肤瘙痒剧烈,但皮肤上却没有红色的斑块或红疹。这是病吗?

医生告诉你这是皮肤病的一种,称为冬季皮肤瘙痒症,皮肤干燥是主要原因。由于冬季空气比较干燥,人体皮肤表面的水分、化学物质等因天气的变化而变得容易被蒸发,这样就影响了皮肤的湿润度,对老年人来说,这个问题尤为突出。

老年人的皮肤特点是松弛、有皱纹、皮下脂肪减少甚至消失,汗腺及皮脂腺萎缩,所以显得皮肤干燥。特别在冬季,天气干冷,风大,很容易使皮肤经常处于脱水状态,皮肤毛孔收缩,血流量减少,使皮肤失去很好的滋养,这样皮肤干燥会更加厉害,以致经常感到皮肤发痒。

除了老年人外,冬季皮肤瘙痒的人群中还有不少中年人甚至年轻人,他们的皮下脂肪没有明显减少,平时皮肤也不很干,问题就出在每天洗澡。生活条件好了,洗澡方便了,人们渐渐习惯每天临睡前洗个澡,但是过度清洁皮肤容易造成皮肤脱脂干燥,也易产生瘙痒。

冬季皮肤瘙痒有没有办法治疗呢?是不是不能每天洗澡呢?

瘙痒症的治疗方法主要是一些口服抗组胺药或中药止痒,外用各种止痒的霜剂和软膏,可以同时涂擦润肤霜。

了解了发生原因,就明白了冬季皮肤瘙痒完全是可以预防的,不能只是依靠药物治疗,应针对发病原因采取措施,积极寻找并尽快去除有关致病因素,针对老年人的皮肤特点,冬季老人要特别注意保持皮肤滋润,另外还要在日常生活中注意以下几个方面:

● **减少刺激** 瘙痒症病人应注意减少洗澡次数,洗澡时要用中性沐浴用品,不要过度搓洗皮肤,要保持局部干燥,忌搔抓、忌热水洗烫、

忌碱性强的皂液及局部擦洗;每次洗澡后及时涂擦润肤露或霜,使皮肤保持一定的湿润度。

● **避免搔抓** 由于瘙痒严重时经常会不自觉地剧烈搔抓,容易使局部皮肤增厚,形成越抓越痒,越痒越抓,越抓越厚的恶性循环,因此患者要尽量避免搔抓。

● **精神放松** 生活力求有规律,精神放松,切忌恼怒烦躁,情绪的不稳定会诱发或加重瘙痒。

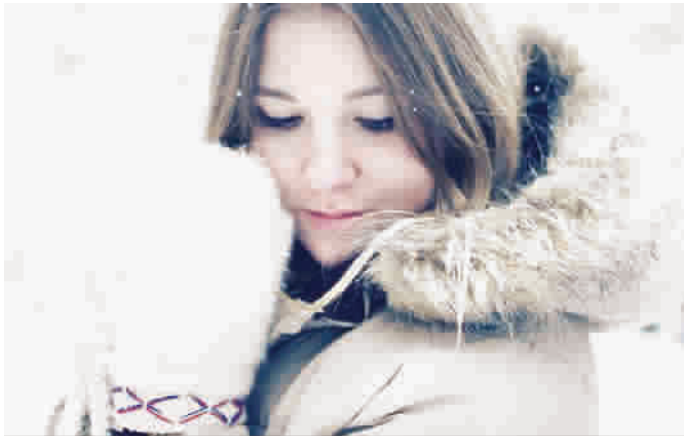
● **衣物宽松** 内衣以棉织品为好,穿着要宽松舒适,避免摩擦,及时增减衣服,避免温差过大、被褥过暖。

● **饮食清淡** 饮食方面要清淡平和,忌烟酒、浓茶、咖啡及一切辛辣刺激的食物,少食鱼虾等发物,多吃新鲜蔬菜、水果。

● **及时就医** 另外有一部分病人,皮肤瘙痒特别明显、持续时间长或反复发作瘙痒,与季节没有明显的关系,皮肤上也没有任何皮疹,则可能是多种疾患的信号,应及时前往医院就诊,早作治疗。

蔡希(上海中医药大学附属市中医院皮肤科主任医师)

防寒保暖 抗“冬病”第一要素



今年冬天并不如往年一般寒冷,PM2.5数值反而成了人们关注的焦点。雾霾天气,人们更多关注口罩的薄厚、炭片的合格与否、有没有通气阀等,在重视呼吸系统疾病的同时,往往会忽略其他冬季多发疾病的防护。随着冷空气来袭,气温下滑,趁着人们容易抵抗力下降,加之不注意保暖和防护相应部位,许多疾病借机入侵,此时更要注重多种冬季高发疾病的预防。今天我们就来谈谈那些在冬季容易多发的疾病,以及如何有效防治。

● 呼吸系统疾病

感冒及急性支气管炎为冬季的高发疾病之一。冬季气温降低,昼夜温差变化较大,使鼻黏膜中的毛细血管收缩,血流量减小,免疫细胞数量下降,会导致机体免疫功能下降,病毒由鼻腔进入人体,感染细胞的概率就会提高,从而诱发许多呼吸系统疾病,如感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等。特别是老人、儿童及免疫力低下者都在易感人群之列。

预防方法首先应注意保暖,增加户外活动,增强体质,提高免疫力。室内注意通风,尽量少去拥挤的公共场所,特别是流感高发时。多吃水果,多喝水,及时补充维生素C,

提高机体抵抗力。一旦发生发热、咳嗽等症状,及时就医,以防恶化。

● 心脑血管疾病

冬季的气温骤降,会使机体产生如震颤产热、适应性产热等应激反应。两者分别通过肌肉颤动和机体内部的氧化应激反应产生热量,供给人体,以维持体温。寒冷时血管频繁收缩,血管阻力随之加大,血压升高,使心脏及血管的负荷增加,大

大提高心血管系统疾病的发生,如冠心病、外周血管病、脑卒中及心衰等。老年人是高发人群。

预防措施主要也是应注意保暖,随气温波动及时增减衣物。对于有心脑血管疾病的患者,应按时服药,定期观察血压、心率等指标,并保持情绪稳定,避免紧张或激动。晨练可以增强机体抵抗力,但应把握时间和强度。中老年人建议在寒冷

天气可以推迟晨练时间,强度以本人适应为度,切忌过度锻炼。

● 内分泌系统疾病

冬季人们多重视滋补,饮食味厚油腻,而运动较少,会造成皮下脂肪堆积,有代谢障碍患者易造成内分泌失调。常见的如糖尿病患者,特别是中老年人及久病患者,病情严重者也容易诱发其他并发症的发生,如冻伤、心脑血管疾病等。

预防措施仍以防寒保暖为首,其次应注意饮食,适当运动,保持机体健康,提高抵抗力。控制饮食量,保持合理的膳食结构,多吃绿叶蔬菜,少吃淀粉及高脂类食物。维持用药,定期随访,忌烟忌酒。

● 骨关节疾病

冬季也是骨关节疾病如颈腰椎病、膝骨关节炎等的高发季节。这是因为冬季天气寒冷,人体自身调节机制会使人产生震颤,严重时易发生肌肉痉挛,加剧疼痛。关节内由于寒冷,关节腔润滑受限,也会影响关节活动,产生疼痛。而且在冬季,中老年人多穿着厚实笨重,活动不便,若遇天冷路滑,更是举步维艰,此时

全身肌肉处于紧张状态,更易产生疲劳,加重颈腰痛及关节疾病。若不慎摔倒,更是雪上加霜。

预防措施仍是以局部保暖为主,天气太过寒冷时尽量少出门,并注意增减衣物。多洗热水澡或用温水泡脚,促进血液循环,减轻疼痛。房间内注意通风,避免阴冷潮湿。适当进行体育锻炼,以增强骨及关节的强度和韧性,增强抵抗力。

简而言之,“防寒保暖,及时添衣”为冬季预防疾病发生的首选措施。其次应注意适当活动,提高耐寒力,增强机体抵抗力,同时均衡膳食,保证饮食健康。室内定期通风,减少病菌滋生。自身锻炼及改善居住环境并重,以增强防病抗病的能力。如果疾病已经发生,应及时就诊,防止病情恶化。长期用药病人应定期随访,按时用药,按时观察身体指标,以监督病情的发展。特别是中老年人,在冬季更应注意防病抗病,减少疾病的发生。颈腰腿痛及骨关节疾病患者可定期随访,或适量配合物理治疗,以减轻疼痛,防止复发。

张略 白跃宏(主任医师,教授)(上海交通大学附属第六人民医院康复医学科) 本版图片 TP