

民生把脉 中医话时令

# 夏季“防寒”保护胃肠道

◆ 张筱琳

夏天,是胃肠道疾病的高发季。而在胃肠道疾病中,不少是贪图“凉食”所致。有些原先就有胃肠疾病的患者,因为饮食不当,导致病情加重甚至出现胃出血和胃穿孔。

方盛泉主任医师指出,夏天要保护胃肠道,应注意从饮食上和生活环境上给胃肠“防寒”。

## ■ 过多依赖冰箱,胃肠炎找上门

进入盛夏后,过度依赖冰箱,贪吃凉食,也是胃肠健康的大敌。方盛泉主任医师说,一些人习惯于把冰箱视作食品的“保险箱”,喜欢在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用,细菌就会入侵胃肠引发“冰箱性胃肠炎”。冰箱中冷藏菜肴时间最好不要超过24小时,取出食用时一定要加热透。

## ■ 烧烤加冰饮料,胃病会加重

烧烤食品不容易消化,路边烧烤的卫生情况更得不到保证,而过凉的啤酒会刺激胃肠道,使胃部遇冷刺激收缩,处于缺血状态,对细菌的抵抗能力减弱,在这种情况下,正常人尚且易发生急性胃肠道疾病,对于有慢性胃炎、胃溃疡的人来说,不易消化的饮食加上冰啤或冷饮的刺激,极易加重病情甚至导致穿孔或胃出血。

## ■ 拉肚子频率多,警惕结肠炎

在夏季,没有吃不洁食物却经常拉肚子,这样的现象也是会出现的。对此,方医师表示,出现这种现象,一种情况是患者过于贪凉,室内空调温度调得过低或为图凉快光膀子导致胃肠受凉所致,另一种情况是结肠炎在作怪。夏季很多人喜食生冷或开着空调吃辛辣刺激性食物,这不仅可引起急性胃炎,也会导致结肠炎。

夏季是结肠炎的好发季节。一旦出现以下症状,就要怀疑是否为结肠炎:腹痛,多伴有坠胀感,腹痛即泻,泻后痛减,或肠鸣即泻;疼痛多为绞痛,遇寒则痛重,得热则痛减,疼痛部位多为左下或脐周围,常伴有腹胀。急性结肠炎如果治疗不彻底,则转化为慢性结肠炎。结肠炎不是普通的炎症,由于一些人对此病缺乏正确的认识,导致病情反复发作,久治不愈,长期的结肠炎容易引起多种并发症。

## 【专家简介】

**方盛泉 主任医师**  
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师,医学博士,硕士研究生导师; 归国学者(新加坡国立大学高级访问学者); 何裕民教授弟子,中医学和合学派成员; 现为上海市中西医结合学会消化疾病专

业委员会副主任委员; 上海市中西医结合学会消化内镜专业委员会副主任委员、上海市中医药学会脾胃病专业委员会常委,上海市中西医结合学会活血化瘀专业委员会委员。

中西医结合治疗消化系统疾病; 中医药防治恶性肿瘤,尤其擅长消化道肿瘤的中医药调治及消化内镜的临床诊治。

关于胃肠道的保健与养生,读者可拨打新民健康热线:52921348 或发送短信至 1811 748 0052 询问与咨询。



# 夏季治鼻炎疗效好

新民健康送出100个免费专家咨询号 ◆ 伊雪冰

过敏性鼻炎与支气管哮喘一样,是一种最常见的呼吸道疾病。世界卫生组织资料显示,目前全球大约有10%-25%的人患有过敏性鼻炎,并呈现出逐年增多的趋势。过敏性鼻炎患者约1/3合并支气管哮喘,而哮喘患者中约78%合并过敏性鼻炎。

## 鼻炎会给身体造成严重影响

由于环境气候变化、不良生活习惯等原因,鼻部疾病已经成为危害大众健康的又一大问题。据专家介绍,在耳鼻喉科中最为常见的鼻病是鼻炎及鼻窦炎,发病颇高,每4-5人中就有1位是鼻炎患者。

很多患者认为鼻炎对生命没有威胁,一般都不当回事。殊不知,鼻炎会给身体造成很严重的影响。眼耳鼻喉是相通的,鼻炎会通过鼻泪管,感染到眼睛,会引起眼睛发痒;鼻炎还会通过咽鼓管,感染到耳朵,引起化脓性中耳炎;鼻炎还会引起鼻涕返流,到了咽部引起慢性咽炎、慢性扁桃体炎等症状。

## 治疗过敏性鼻炎要抓住时机

过敏性鼻炎在春秋季节高发,但是在夏季治疗正当时。根据中医理论,夏天大自然气温高,日照时间长,阳气旺盛,人的皮肤腠理开泄,通过在特定穴位上敷贴温阳的药物来治疗冬天易发疾病,容易起效。尤其是已经患上了鼻炎的患者,更应该引起重视,尽早到正规的医院及时诊断治疗,不要延误,让鼻子享受到美好的生活气息。

据专家介绍,传统的外用药物治疗方法,如用血管收缩剂滴鼻,试图通过刺激黏膜毛细血管反射性收缩,以达到使鼻腔脱敏、消炎的目的。但不良反应较大,由于无法帮助鼻黏膜建立起免疫功能,因此药物依赖性;常用的内服药物虽然有修护鼻黏膜组

织的功能,但这种药物经肠胃吸收后,直达病灶的药效不足,所以很多杀菌药物很快见效,但几小时后马上又肿胀反弹。而传统临床上采用的手术治疗,对鼻腔黏膜的创伤大,痛苦、出血多,对鼻腔黏膜的正常生理功能有较大影响,且术后易复发,使患者备受其苦,所以选择正确有效的治疗方法是关键。

## 100个免费专家咨询号等你拿

为此,新民健康特邀诊治过敏性鼻炎专家李强、蔡文平、王金明(周六、周日,照常咨询)面对面为大家答疑解惑并对有关案例进行分析。有需求的读者,可以拨打新民健康咨询热线021-62340399,也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至18017315556。

活动截止时间:7月6日17:00

温馨提示:每日报名咨询前20名患者可免费获赠鼻健康用品1份(价值60元),并可享受预留专家咨询号的待遇。

## 专家简介

**李强 副主任医师、中华医学会会员**,从事耳鼻喉科专业30余年,曾在国内发表论文20余篇。1990年被《中医杂志》社聘为“特邀”编辑,2003年被上海市专家医学研究中心聘为耳鼻喉科专业医师。擅长治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除、新症、喉部肿物摘除等。



# 关节既胀又痛, 警觉类风关初期反应

◆ 张筱琳

近日,一场形式生动的“手握明天”公益讲座——风湿免疫疾病患者教育活动在上海第二军医大学附属长海医院举行,类风湿关节炎和强直性脊柱炎患者获得了与专家零距离接触的机会。

长海医院风湿免疫科主任赵东宝教授表示,如果病人早上起床后感觉关节疼痛、僵硬,例如腕关节、手指关节等,而且有关节有肿胀感、胶黏感,伸展不开,且这种疼痛感超过半小时,就应去医院诊断是否是类风湿关节炎。由于疾病的特点,很多患者游走于医院各个科室之间,包括神经科、骨科甚至精神科,未能及时得到确诊,耽误了最佳治疗时机。据统计,类风湿关节炎患者和强直性脊柱炎患者由产生症状至确诊分别需要平均2.5年和5-8年的时间,延误治疗

往往有可能带来身体残疾的严重后果。

活动现场,专家们为患者全面讲解了类风湿关节炎和强直性脊柱炎的药物治疗、饮食营养、康复训练、检查诊断等各方面的要点,还带领全场患者一起做起了关节康复操。在医患交流环节,患者抓住这一难得的机会,向专家倾诉自己在治疗和生活遇到的疑惑,专家都耐心地一一解答。

赵东宝教授最后强调,在治疗类风湿关节炎与强直性脊柱炎的过程中,患者应积极主动与医生配合,共同建立疾病管理方案,并进行适当的身体锻炼。对类风湿关节炎患者来说,主动及辅助性关节运动,可减缓关节疼痛、僵硬,增强肌肉力量,稳定关节及保持关节活动范围。

## 不花一分钱,教你改善血糖 不花钱 巧治糖尿病

糖尿病是人体胰岛素分泌不足,导致空腹血糖超过6.1mmol/L,餐后血糖超过7.8mmol/L为主要表现的慢性病,初期发生多尿、烦渴、多饮、多食、消瘦等症状,重者引发截肢、失明、坏疽、脑出血、中风偏瘫、心肌梗死。一些降糖方法虽起效快,但患者除遭受皮肉之苦,伤害胃肠肝肾外,还冒着损害胰岛细胞,出现器官恶性病变的风险,更关键的是无法做到有效防止血糖再次升高及其并发症的反复发生。

你知道吗?一个健康的人之所以能够大吃大喝而不怕血糖过高,是因为人体本身能自然地、及时地将血糖转化为营养和能量,不是在降血糖而是在化血糖,所以,我们应该运用自然的力量,恢复自我化糖本能。建议你阅读一本由专业医生编写的健康养生书——《糖尿病看这就够了》。

该书通俗易懂、图文并茂、实用性强,很多人一口气读完,都有茅塞顿开的感受。通过该书获得科学指导。

本次活动属无条件免费赠阅性质,不收取任何费用,数量有限,时间较短,望广大糖尿病患者抓紧时间免费申领。

**免费申领 400-680-8277**

# 2015 新冬虫夏草下山啦!

## 1、什么是新冬虫夏草?

每年阳历的四月下旬至六月末是冬虫夏草采收的季节,我们把当年采集的冬虫夏草至来年开采前这一时段称之为这一年的新冬虫夏草。

## 2、冬虫夏草什么时候产新和采集时间?

冬虫夏草的生长与海拔、雪期长度有关。海拔越高,天气转暖就越晚,冬虫夏草的采挖期就越晚。(请关注下面各地采集期)

## 3、为什么推荐服用新草?

冬虫夏草保存的时间越久,里面所含各种有机有效成分流失

的可能性与流失的重就越大,其药用价值就降低,因此,在品质因素相同的情况下,出产时间越近的新冬虫夏草药效越好,即新草的药效当然会比旧草更好。

## 4、购买新冬虫夏草最佳时机是何时?

由于冬虫夏草的采挖期每年只有一次,按不同产地每年四至八月是冬虫夏草的采挖期,所以每年的五至七月是购买本年新冬虫夏草的最佳时机。建议买足一年的服用量,并冷藏冰封。

各地采集期

4月下旬-6月初 采集上市	6月初-6月中旬 采集上市	6月中旬-6月下旬 采集上市	6月底-7月初 采集上市

上海科院药房 2015 年新冬虫夏草已全部到货上市销售,欢迎拨打下方新草订购热线进行产品咨询和订购!

上海科院药房铁皮枫斗、藏红花特需销售火热进行中! 欢迎来电!