

### 阴邪寒气内外夹攻

祖国医学对哮喘有着上千年的防治经验,对此孙傲丽主任指出,哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。因此,每逢炎热的夏季,人体和自然界的阳气最盛之时,哮喘会处于缓解期,不易复发。但是,很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调,寒气逐渐聚集在人体中。立秋过后,人体和自然界开始“阴长阳消”,外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

### 哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此,孙傲丽主任特别提醒,

## 哮喘复发 温差变化要警惕

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘 ◆ 解雯雯

哮喘是典型的“气候”病,病情的发作和天气变化密切相关。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍,秋季天气渐凉,早晚的温差加剧,患者极易因感冒风寒导致哮喘反复发作。若不及时治疗,一到冬天,患者会寝食难安,呼吸困难,面色苍白、出冷汗,甚至可能出现休克。因此,在气候发生变化之初,及时的科学的防治,是哮喘患者安度冬天的重要保证。

第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时用药,在缓解期停药,长此以往,哮喘不仅不能得到控制,还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,不按医嘱使用激素,自以为激素最有效。很多患者盲目依赖激素药剂。其实,长期过量使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”,都不再坚持。其实,解决哮喘复发必须要治根本本,每位患者的体质不同,但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

### 坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍道,想要控制哮喘不复发,尤需患者和医生的配合。首先,秉承防患于未然的原则,积极预防,坚持从根本上改善体质。同时,明确哮喘的防治是一个长期的过程,无论是急性发作期还是缓解期,都应遵医嘱坚持治疗,“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘

喘发作极为不利。按照自身实际情况进行个性化防治,才能达到理想的效果。此外,患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通,不要养宠物(尤其是猫),避开二手烟。每周用 50℃ 以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次,并在阳光下曝晒。

【专家介绍】

孙傲丽  
中华医学会呼吸病学会会员。  
长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。



## 颈腰椎病如何应对?

中华中医药学会整脊分会专家现场讲座宣教答疑 ◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、青少年脊柱侧弯、顽固颈肩腰腿痛等骨科疑难病,一定要开刀吗?此类疾病患者在日常的生活、饮食、运动等诸多方面,有哪些注意要点?又该如何积极科学应对,促进疾病的康复呢?

据中医骨伤名师韦以宗教授弟子、中华中医药学会整脊分会委员顾膺主任介绍,颈腰椎病患者必须过好“三关”,即“正确的认识疾病”“动态系统的调治”“医患合作”这三关。

专家指出,颈腰椎病久治不愈、反复发作,和以机械、静止的观点看待脊柱,临床只治椎间盘不调椎曲有很大关系。从解剖学上来说,脊柱分为颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎,但从运动力学、结构力学来讲,它不但是一个整体,而且还是一

个动态的系统,因此既要看到骨关节的变位,也要关注肌肉韧带的变化,还有影响到它的神经和血管,必须是从整体、系统、动态的全方位角度来分析颈腰椎问题,帮助脊柱改善或恢复生物力学动态平衡,从源头上解决问题。

专家强调,骨科疾病通常病程长且复杂,医患合作,由医生指导患者通过一些锻炼的方式,可积极辅助治疗和预防复发。

新民健康工作室近期特邀韦春德、顾膺、潘万英等多位中华中医药学会整脊分会专家,为颈腰椎病患者面对面交流,针对性地指导饮食、运动等要点。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021-52921706 提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 18117163841 报名。

## 口腔健康是人体健康的一面镜子

30 个 2800 元爱牙基金等你拿 ◆ 张筱琳

现代人追求身体健康,生活富裕,一辈子开开心心的,殊不知牙齿健康和长寿是息息相关的。牙齿缺失脱落,将直接影响咀嚼功能。营养都进不去,哪来的长寿?

■ 牙齿缺失的危害 牙齿缺失后由于口腔咀嚼运动减少,会减少对脑细胞的刺激,使得记忆力衰退,增高老年痴呆症的发病率。统计表明:牙周病患者因冠心病死亡或入院的比值比非牙周炎个体高 25%;牙齿缺失还会引起心脏病、肠胃疾病等其他并发症。

■ 为什么缺牙后要及时处理? 牙齿缺失后,会在牙列中间留下空隙,如不及时填补上,对合的牙齿会慢慢伸向空隙,不仅会给以后的处理带来困难,还会导致咬合错乱。

多个牙齿缺失还会说话漏风,影响发音。面容显老。所以,如有牙齿缺失,应该到医院及时处理,以保证牙齿和身体的健康。

■ 牙齿缺失不用急,爱牙基金来帮忙

为了让更多缺牙者都能享受到爱牙基金的援助,新民健康联合相关机构送出 30 个烤瓷冠及 2800 元爱牙基金名额。

【医生简介】

江中明 第二军医大学获博士学位,副主任医师、副教授。发表 SCI 及核心期刊学术论文 20 余篇,科研:主持国家自然科学基金 1 项,主持上海市自然科学基金 1 项。



报名方式:  
1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343  
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 189 3022 4117  
报名截止日期:10 月 14 日—10 月 20 日

## 告别脱发 找回自信

预约 50 名脱发患者现场讲座支招 ◆ 张筱琳

### 脱发的原因

入秋乍冷,脱发如秋风扫落叶,苦恼不已。祖国的传统中医学认为脱发的病因主要在肾,若肝肾两虚,气血不足,全身的血液循环就“疲软”,无力将营养物质输送到人体直立的最高处“头顶”,头上毛囊得不到滋养,渐渐萎缩,就会引起脱发,“肾藏精,主生殖,其华在发”,“发为血之余”。认为肾为先天之本,头发为血液的产物,肾藏精,肝藏血,精血同源相互转化,两者缺一不可。

一般来说,脱发与如下几种原因有关:肾虚、肺损、毒素积累、微量元素缺乏、血热、失精、忧愁、环境污染、不良习惯、不良饮食、养护不当。以上众多原因最主要的病因是前三种。

### 正确应对脱发

应对脱发,首先,祛除脱发的因素,其次要加强头皮血液循环,促进脱发再生,刺激脱发和斑秃患者的毛发生长;第三,降低血清中双氢酮浓度,抑制头皮毛囊变小而逆转脱发过程。

## 看青春痘就怕不会好 花冤枉钱

◆ 余兰

青春痘靠外面擦很容易,如果一停用就马上反弹。反复发痘痘就会留下严重后遗症,这是非常常见的。所以一定要从内部对准调理,而且要准确才能有效。青春痘发在脸上问题却在体内,脸就像一面镜子,在祛痘过程中,不能光想着把痘痘硬压下去,否则皮肤表面暂时好转了但很容易复发。中医祛痘一定要内外兼修,只有内部对准调理好了,痘痘才能有效。不能只做表面文章,有些发痘痘的脸花费大量时间和金钱,用各种不对路的外用产品去营养了细菌,而没营养皮肤,使脸发得更厉害,还伴有严重过敏。发痘痘的主要原因在于体质不平衡,导致内分泌失调,男的主要是心肾不交、血虚等。青春痘

繁多,所以要及时找出体内的问题到底出在哪。另一方面,对皮肤的表面进行消炎、消肿、消痘印、消凹洞。这样才是真正的祛痘,标本兼顾。

在昌平路 667 号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专门从事祛痘事业,在 20 多年的祛痘实践中,把发痘痘的体内原因分辨得清清楚楚,看透每个人的内部问题到底出在哪里,再进行对准调理。已为无数海内外发痘痘的人打开了心结。

新民健康祛痘热线电话:61220588  
地址:静安区昌平路 667 号  
祛痘时间:每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

【讲座信息】

新民健康特推出专家爱肤讲座,欢迎拨打新民健康热线 021-62890413(周一至周五 9:00-17:00),也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至 135-0196-6606 报名。

报名时间:截至 10 月 21 日(周三)12:00

【专家介绍】

肖鹭白  
原中华医学会上海分会皮肤科学会委员会委员、原国家卫生部性病专家咨询委员会委员、原上海市皮肤病性病防治所所长、享受国务院特殊津贴专家。从事皮肤病临床防治研究工作 50 多年,对皮肤病的多发病、常见病和疑难杂症的诊治均有丰富的临床经验。擅长中西医结合治疗各种疑难性性皮肤病。



刘汝强  
出身中医世家,曾担任三甲医院皮肤科中医科学科带头人。从事中医皮肤病治疗临床工作近 30 年,拥有扎实的中西医理论知识丰富的临床经验。



擅长:治疗痤疮(青春痘)、脱发、斑秃、湿疹、荨麻疹、过敏性皮炎等各种常见皮肤病。

曾多次参加全国性的中医皮肤病学术会议和研讨班,并在国内皮肤科权威期刊发表论文十余篇,在中西医结合治疗皮肤病领域具有较深的造诣。

眼睛养护书籍 来电申领

如果您需要保养眼睛,建议您阅读一本今年特别畅销的书,这本书,一读就懂,一学便知。

该书系统地提出了具体的保养方案,给中老年人提供了宝贵的眼睛养生经验。让中老年人在日常生活中保养眼睛。

近日,300 本《明明白白治眼病》

眼睛养生书籍无条件免费面向中老年人进行推广阅读活动。如果您或您的家人不知道选择什么方法进行保养眼睛,您只需拨打我们的免费申领电话 400-665-5961,一本中老年人眼睛养生读物免费送到您手中。专业快递,全国范围免费送书到您家。

电话 400-665-5961

发放单位:陕西中医学院制药厂  
出版社:人民军医出版社  
书刊号:ISBN 978-7-5091-7-9963

