

哮喘：冬病夏治事半功倍

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治 ◆ 叶雪菲

立夏一过，哮喘“冬病夏治”又掀起了高潮。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，这是由于哮喘是典型的“冬病”，入夏后随着自然界和人体阳气上升，病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法，即是充分利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律，为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”，有效控制哮喘在秋冬的反复发作，让患者摆脱食不知味、睡不安寝的痛苦。因此对于患者而言，“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

■ “缓解”不等于病好了

孙主任指出，中医将哮喘俗称为“寒痹症”，已有长达千年的防治经验。哮喘患者往往体质虚寒，中医叫阳气不足，也就是自身热量(能量)不够，产热不足，寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱，导致“痰饮伏于内，胶结不去”。每到冬天，阳气不足的哮喘患者还极易受外界寒邪侵扰，“内外夹攻”，使“宿痰”为内邪引动，脏腑为外邪侵入，就会引起反复发病。而到了夏季，由于气温升高，导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少，哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”，只是处于病情的缓解期，病根并未真正去除。

■ 利用夏天补阳扶正

孙主任介绍，哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医学“天人合一”、预防为主防治理念，即将季节及气候特点和人体自身特点相结合，将两者优势最大化。夏季是一年中气温最高、阳气最盛的季节，此时人的经络相对通达，气血也较充沛。顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机，加上中医“补阳”的推动作用，就能最大限度地给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气，驱风祛寒，调整人体的阴阳平衡，修复因虚寒受损的脏腑，并同时为秋冬储备足够的抗寒抗病能力，使哮喘患者在秋冬季“正气内存”，不易为寒邪所侵，不再受哮喘复发之苦。

■ “冬病夏治”解决病根

孙主任强调，不少患者冬天发作就跑医院，夏天缓解就掉以轻心，这是哮喘反复发作根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”，因此，除了早发现早治疗，夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标，缓则治其本”的原则，指出在夏季哮喘缓解期，从补肾、润肺、健脾入手，结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势，改善病人体质，调节免疫功能，针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治，才能真正起到防复发的作用，这是从根本上控制哮喘的重要保证。

5月25日“护肤日”专家团面对面宣教支招 有效脱敏科普活动

皮炎湿疹老复发 查清过敏原 脱敏防反复 ◆ 叶雪菲

2007年5月25日被中国医师协会定为中国“护肤日”，今年已是十周年了，为此，新民健康携手相关机构于本周推出“爱护皮肤·关注健康·寻找皮肤健康的秘密”宣教活动。

本周主讲“皮炎、湿疹、荨麻疹如何有效脱敏？”防复发主题宣教活动，特邀具有临床诊疗实力的皮肤病专家现场为读者面对面宣教支招。(名额仅限80人，报名截止2016年5月28日周六17:00)

报名方式

拨打新民健康报名热线：021-62890413 (周三至周六 9:00-17:00)

也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至 13501966606 报名(仅接收短信)

名医推荐

 孟卫 皮肤病临床诊疗40余年，打破传统治疗上“万人一方”的弊端，倡导“内外并施、标本兼治”的特色诊疗理念。	 刘汝强 中医治疗皮肤病临床工作近30年，擅长运用传统中医学、药理学、经络学结合西方现代医学技术治疗各类皮肤病。	 姚维儒 副主任医师、中华医学会会员、皮肤病临床诊疗工作40余年，融贯中西，勇于突破传统模式开拓皮肤病诊疗新思路，治愈皮肤病患者数万例。	 隋巧玲 出身中医世家，从事皮肤病中医临床诊疗工作30余年，临床运用中西医结合治疗各种顽固性皮肤病备受青睐。	 郭玉凤 皮肤病临床工作30余年，主张“明确检查、个性治疗、全面康复、保障疗效”的诊疗准则，擅长各类型皮肤病的治疗与愈后防复发指导。
---	---	---	---	---

母乳喂养让孩子更聪明

◆ 叶雪菲 实习生 高媛

今年是第27个全国母乳喂养宣传日，母乳喂养不仅能更好地促进宝宝成长，还能给产妇带来意想不到的效果。世界卫生组织和联合国儿童基金会联合倡议：至少纯母乳喂养六个月，并在添加辅食的基础上，坚持哺乳24个月以上。然而，根据国家卫计委此前统计，我国母乳喂养率16年间下降近40%，6个月内婴儿纯母乳喂养率仅为27.8%，远低于国际水平。上海周浦医院产科护士长储燕表示，母乳是婴儿必须的和理想的营养食品，每一位处于备孕阶段、怀孕阶段或者刚刚晋升为新手妈妈的女性朋友最好多学点母乳“养成计”，让宝宝一出生就有充足的“口粮”。

储燕介绍，母乳含有蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐、维生素、微量元素及水等物质，还有丰富的抗感染因子，并且按时间阶段不同分为初乳、过渡乳及成熟乳。初乳产于分娩后5天内，因含β-胡萝卜素而颜色呈黄色，产量小，质稠，富含丰富的免疫球蛋白A。过渡乳则为产后5-10天内分泌的乳汁，蛋白质含量逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，是初乳向成熟乳的过渡。成熟乳是产后10天后所分泌的乳汁，产量高，密度低，蛋白质低而脂肪、乳糖高，含母乳各项营养成分。对婴幼儿来说，母乳含有其所需的全部营养，并且搭配得非常完美，是婴儿完美的天然食粮。

母乳喂养是为婴儿健康生长与发育提供理想食品的一种无与伦比的方法，有着不可替代的好处，妈妈们都应坚持母乳喂养。储燕指出，母乳营养齐全，不仅能全面满足6个月内婴儿生长发育的需要，并且纯母乳喂养的婴儿具有较低的腹泻、呼吸道和皮肤感染的危险，且能预防过敏，而吮吮运动则有利于婴儿面部发育，尤其是牙齿发育。此外，婴儿频繁地与母亲皮肤接触，受照料，有利于婴儿生理与社会适应性的发育，还有助于孩子的智力发育。此外，对于母亲，母乳喂养也是好处多多。母乳喂养可以促进子宫收缩，减少产后出血，同时降低妈妈患乳房癌、卵巢癌的风险，有利于妈妈产后形体的恢复。

《痛风饮食调控》

指导痛风患者该怎么吃

痛风的发生与食物中的嘌呤含量密切相关。痛风患者一定要切记“病从口入”，关键在于管好自己的嘴，而低嘌呤饮食则是主要措施之一。

痛风患者的饮食调控应做到四多四少：即多饮水，少喝汤；多吃碱性食物，少吃酸性食物；多吃蔬菜，少吃饭；多吃粗粮，少吃细粮。通过饮食干预，促使病情得到缓解。

《痛风饮食调控》内容深入浅出，通俗易懂，防控结合，以

为了服务社会，造福百姓，随州市万松堂康汇保健用品有限公司无条件免费发放《痛风饮食调控》1000本，欢迎想了解痛风相关科普知识的读者拨打申领热线领取。

广告

申领热线：400-680-7075

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良告诉您——

老年人应如何保护牙齿？

和翁宁波的施国良先生是上海夕阳红口腔门诊的创办人，幼年时，外公外婆的悉心照顾和陪伴，在他的心里播下了善良和爱的种子。在他的记忆深处，总浮现出晚年外公外婆老迈的牙齿对他们所造成的种种困扰。

为此，施先生特意依据老人所需，依托自己20多年的丰富口腔健康管理经验，创办了专为老人的口腔门诊，只为向老人们的幸福晚年，贡献一份自己的力量，让更多老年人拥有更美的夕阳，更多的幸福。

人到老年后，身体各种机能和各类组织器官的机能都会减退，表现在口腔方面为牙龈萎缩，唾液分泌减少，味觉异常，牙龈萎缩，牙齿吸收，牙齿固定能力下降，牙齿松动、摇晃，牙齿部分或全部脱落等，都将直接影响咀嚼功能和营养的消化、吸收。

不容忽视的是，不少牙无牙老人因咀嚼功能明显降低，不但进食受到严重限制，而且可选择食物的范围偏小，极易造成老人的营养不良。为了及早摆脱牙齿问题带来的困扰，您不妨跟施国良先生学上几个实用的招数。

老年人牙齿问题应对有招

牙齿磨损多、易敏感、疼痛：老年人的牙齿经过数十年的使用，表面釉质已被严重消耗，牙本质外露，牙面变平，牙齿变短，因而对冷热特别敏感，凉的、热的都不爱吃，不仅进食效率低下，而且还可诱发牙周炎、牙周炎而出现持续性疼痛。

应对方法：及早到正规的、专业的口腔医院保健机构寻求帮助，这类问题可以借助成熟的牙冠(俗称牙套)来解决，使患者免于牙齿酸、痛、咀嚼不适的困扰。

牙龈萎缩、牙缝多：随着年龄增长，

老年人很容易出现牙龈、牙周组织萎缩，牙齿间缝隙变大，咀嚼无力，食物残渣嵌塞，龋齿率变高，牙周组织对牙齿的固定能力减弱，最终导致牙齿逐渐松动、脱落、缺损等，严重影响进食。

应对方法：经常性地刷牙、使用牙线的原因多与牙周组织的病理性吸收有关，食物嵌塞是早期症状，久而久之，牙齿就会因缺少牙周组织的固定而松动、脱落。一旦出现频繁的食物嵌塞，请及时就诊治疗。

残根、残冠牙多：老年掉牙是非常常见的现象，很多老人由于长期的牙齿磨损、龋齿、牙周病等未得到有效控制和治疗，而导致牙齿脱落，口中留下了残根、大小不一的残根、残冠，进食异常费力。

应对方法：众所周知，牙齿有咀嚼与假牙完全不同的咀嚼力、味觉感知力。若因残牙、残根而进食不便者，大可不必拔掉这些宝贵的真牙，应尽早前往专业的口腔医疗保健机构就诊。看似不起眼，实至有些“鸡肋”的残牙和残根，可能也大有妙用，它们不但可以作为假牙的支撑点，而且可以感知食物的香味，让晚年幸福更有保障。

(文：石亦华)