



■ 雾霾天回到家第一件事：冷水洗脸加鼻部按摩

雾霾之下 守护呼吸

今年冬季，雾霾频频光临城市，人们深知雾霾的危害。中医防治雾霾侵害健康的方法在于补肺润肺、健脾补肾、扶正为主，排毒解毒、祛邪为辅。归根结底，根据自己的体质选用适合的中医特色技术如保健按摩、功法锻炼、茶饮、食疗等增强机体免疫力。

保健按摩

(1) 冷水洗脸加鼻部按摩：坚持冷水洗脸，同时进行右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩50-60次，下止鼻根两侧。用力适度，不宜过重过急，早晚各一次。

(2) 经常按压风池穴：双手十指自然张开，紧贴枕部，以双手大拇指按压双侧风池穴(颈部耳后发际下凹陷中)，用力上下推压，手指感酸胀，每次按压不少于32次，以穴位处发热为度。

(3) 按摩耳廓、拉耳垂：以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共5-6次，最后拉耳垂3下，每日2-3次。

(4) 点、按合谷穴：用一手拇指点、揉合谷穴(在第一、二掌指之间，第二掌骨桡侧中点)，二手轮流，各18次。刺激该穴有祛邪解毒，调气和血作用，强刺激可使人发汗，对防治感冒有一定作用。

功法锻炼

(1) 太极拳。其运动特点是：中正舒缓、轻灵圆活、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖，具有舒筋活络，调整代谢，改善体质之功效，适合于各类易感冒人群。

(2) 八段锦。这是由八种立式导引动作组合而成的气功套路。其每一套功法分别适用于相应脏腑的保健。有调整脏腑功能、疏通经络气血的作用，适合于各类易感冒人群。

(3) 龙华医院邵氏保肺功。有改善肺活量、提高机体免疫力的作用。

茶饮

根据中医治未病理论，在专业中医师的指导下，我们可以根据自己的体质选用不同的补

肺润肺和解毒排毒的药材来茶饮、食疗、内服等，增加机体抵抗力。补肺润肺有以下药食同源的药材：沙参、麦冬、石斛、百合、白术、茯苓、杏仁、白果等；具有排毒解毒功效的药材有：金银花、连翘、板蓝根、蒲公英、鱼腥草、柴胡等。

(1) 葱白饮：大葱白100克，切碎煎汤，趁热饮。

(2) 姜茶饮：生姜10片，茶叶7克，煎汤，趁热饮。

(3) 桔皮饮：鲜桔皮50克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。

食疗

(1) 黄芪童子鸡：取童子鸡1只洗净，用纱布袋包好生黄芪9克，取一根细线，一端扎紧纱

布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。可益气补虚。适合于气虚易感冒人群。

(2) 山药粥：将山药30克和粳米180克一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。每日晚饭后食用。此粥具有补中益气、益肺固精、强身健体的作用。适合脾虚易感冒者。

(3) 蜂蜜蒸百合：将百合120克，蜂蜜30克，拌合均匀，蒸令其熟软。时含数片，后嚼食。本药膳功能补肺、润燥、清热，适用于阴虚易感冒者。

方泓(上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师)

选择防护口罩 抵挡雾霾侵害

经过几场雾霾之后，不少人都有了自己防雾霾的“高招”。其中，佩戴口罩是常用措施。但普通棉布口罩、纱布口罩、一次性口罩、竹炭口罩等并不具备良好的防尘效果，也不适宜雾霾天气使用。在雾霾严重的时段，消费者到底该选择什么样的防护口罩来抵挡呢？

目前世界上获得美国尼尔森实验室和国家劳动保护用品质量监督检测中心认可的绿盾PM2.5口罩，是获得专利的PM2.5口罩。该口罩使用了专用的微滤滤材，可达到99%的过滤率，其过滤器的压差比传统过滤器降低20倍左右，明显减少流阻，大幅提高透气性能，解决了传统口罩呼吸困难的技术局限。

我国的国家标准GB/T32610—2016《日常

防护型口罩标准》于2016年11月1日正式实施，这是我国首个民用防护口罩国家标准，规定了日常防护型口罩的安全性能指标、卫生性能指标和防护性能指标。

要知道，空气污染对人体健康的损害主要表现为“两细”。一是以PM2.5为代表的细颗粒物，二是以H1N1、H5N1、MRSA等为代表的细菌病毒。细颗粒物、细菌病毒等通过呼吸途径吸入人体，引发呼吸道和内脏器官病变。因此，我们要提醒市民，口罩材质、使用寿命、技术水平等因素是界定口罩质量高低的标准，消费者如无特殊需要，不必选购标有各种功效的“概念口罩”。而生活中通常使用的活性炭口罩主要用于居室装修、异味除臭等，并无防护PM2.5的功效。李鸿林

注药法缓解腰腿痛 免除开刀之苦

在杨浦区控江医院，饱受腰腿痛折磨的91岁骆老伯终于又能重新行走，逐渐摆脱双腿疼痛与麻木。腰腿痛是临床上常见的病症之一。对于老年腰腿痛病人，致病原因往往是综合的，不但有退变增生，还可能合并多个椎间盘同时突出，压迫神经，有时还有椎体滑脱及椎管狭窄。因此单纯微创手术难以奏效，高龄老人更多采取保守治疗。

骨科主任医师关桂春介绍，骆老伯的腰腿痛能够获得明显好转，主要是采用了腰神经根管注射法。医生将含有消炎、止痛、活血等成分

的药物巧妙配伍，用长约10厘米的长针在腰部注射到神经根管口及患病部位，发挥药效。

临床上，许多腰腿痛病人虽然患有骨质增生、椎间盘突出及椎管狭窄致坐骨神经受到机械压迫，通过X光片、CT及核磁共振检查，从形态学上获得佐证，经手术切除椎间盘突出物、开窗减压等解除了机械压迫，但是仍然有部分患者的症状不能缓解。这里有可能存在腰腿痛的其他病因，诸如免疫机制改变、无菌性炎症，代谢产物积聚及神经传导功能改变等。

传统的封闭疗法只在痛点打针，收效不够



稳定。腰神经根管注射药物在临床运用廿多年，技术发展比较成熟，对腰椎增生、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症是一种有效的治疗方法，使众多患者免除开刀之苦。对于严重腰腿痛患者，本方法可缓解症状，也可以作为不愿意接受开刀患者的一种保守治疗方法。对于开过刀后仍有症状者，也会有一定的效果。虞睿 本版图片 TP



根据中国的气象资料，小寒是气温最低的节气，只有少数年份的大寒气温低于小寒。说到这里都不觉打个冷颤！女性大都是怕冷的吧，最寒冷的季节到来了，怎么办？

很多女性朋友将畏寒肢冷归结为“宫寒”。但是观察舌质，并不是阳虚或者官寒所表现出来的舌色黯淡，脉象也并非沉细，有些反而表现为舌质偏红、脉弦数这些内热的体征。看似矛盾，病机却并不冲突。这是因为“女子以血为本”，女性的经、孕、产、乳均以气血为物质基础，经历了经带胎产的气血消耗，女子常常气血不足，故而抵御寒冷的能力不足，所以常常表现为畏寒肢冷。如果再加上不良

睡好“美容觉” 养血御寒

的生活习惯，比如嗜食辛辣影响脾胃功能，气血生化不足，或者长期晚睡耗伤精血，则血虚更甚。

小寒是女子养血最重要的节气。为了增强抵御寒邪的能力，如何养血呢？

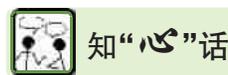
顾护脾胃

中医认为脾胃是气血生化之源。食饮入胃，依赖脾胃的运化功能而转化为气血，若脾胃气虚，运化不利，要么气血不足，体质虚弱，要么化生痰湿，表现为虚胖体质。在寒冷天气，胃肠道的活动增加，腺体分泌旺盛，胃和十二指肠溃疡患者往往频发上腹痛、反酸、上

消化道出血等也多数发生在寒冷的季节。所以要饮食有节，不宜偏嗜。

睡好“美容觉”

科学数据表明，夜间10时到凌晨2时的熟睡过程是内分泌和机体细胞修复最旺盛的时候，如果晚睡错过了这样的好时机，则容易导致内分泌失调或者皮肤暗沉，机体免疫功能下降等。中医认为子时为肝所主，机体不眠，精血暗耗，肝不藏血，则精血亏虚，要么月经量少，要么肝火偏旺暗疮频发等。所以，提倡睡眠充足，多睡“美容觉”可有效纠正气血不足。



知“心”话

脑卒中后，如果得到及时的救治，有不少人可以获得痊愈，不留下包括偏瘫在内的后遗症，恢复原来的生活质量。但如果继续观察这些卒中的老年人，我们会发现他们中的很多人会在接下来的几个月中出现认知功能障碍或情绪障碍，变得健忘、叫不出熟人的名字、常常丢三落四，生活习惯变得懒散、自理能力下降，还有不少卒中后的老年人会出现情绪低落、自我评价低、兴趣减退、睡眠减少等问题，严重影响他们的生活质量。

随着脑卒发病率的升高，卒中后的认知功能障碍及情绪障碍对卒中的康复影响重大，也越来越得到心理精神医学专家的重视。由于卒中发生在大脑的位置不同，所导致的认知障碍与情绪障碍也与普通的认知障碍与情绪障碍大相径庭。

在认知障碍方面，卒中后老人的认知损害呈“斑片状”，简单来说，就是哪一部分的脑区受损，哪一些功能就受到损害，而其他脑区功能则相对保持完整。例如，语言区域受损就会口齿不清，运动脑区受损就手脚运动不能，海马受损就对短期的记忆力损害严重。这与大家普遍认为的“老人痴呆”的发生机制是完全不一样的。

在情绪障碍方面，卒中后老人的情绪问题除了常见的卒中后抑郁以外，主要表现在情绪的稳定性改变。原本开朗的老人忽然变得沉默寡言，原本和善的脾气变得易怒，控制情绪的能力明显下降，原本很坚强的老人变得非常容易哭泣，而且快乐、悲伤、愤怒等情绪变化很快，给照顾者带来非常大的困难。这与常见的抑郁症等情感疾病又有很多不同。

卒中后认知障碍的治疗主要方案是运用一些改善脑循环及脑功能的药物，更重要的是，辅助充分的认知康复训练，让断离的神经传导重新建立，通过其他脑区的脑细胞功能训练，以部分代替死亡的脑细胞功能。

而卒中后情绪障碍的治疗主要还是依靠药物。卒中后抑郁的患者可以使用小剂量的抗抑郁剂，情绪不稳的患者可以考虑合并小剂量的情绪稳定剂。对于有严重精神行为问题的患者，小剂量的抗精神病药物也比较常用，不仅可以控制行为问题，而且在一定程度上稳定情绪及改善睡眠。社会支持与家人关注也可以起到改善患者情绪障碍的作用。

江敏俊(上海市精神卫生中心)

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室
沪医广(2016)第07-08-0191号 医师有效期至：2016年7月9日至2017年7月止

巧用养血名方名法

当归生姜羊肉汤 此为汉代张仲景治疗血虚受寒的名方，这个节气可以适当服用。

温肾 所谓“腰为肾之府”。两手搓热后紧按腰部，用力搓擦30次。取穴敷贴通常包含肾俞、腰眼、次髂等重要的妇科治疗穴位。

泡脚 肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，冬夜睡前用热水泡脚并按揉脚心。

揉按丹田 两手搓热，在脐下三寸的丹田部位按摩30-50次。中医利用百笑灸隔药饼灸神阙、关元、子宫穴，就起到了温热丹田的效果，对妇科炎症、痛经、寒证效果明显。

好气色来自气血足。益气养血是中医妇科遣方用药的基本法则，足见气血充足对女子的重要性。

许江虹(上海市静安区中医医院妇科)