

哮喘:深秋“备战”抗复发

上海港华医院呼吸科瞿谕新副主任谈哮喘秋季防治 ◆ 张筱琳

深秋季节,冷空气频频突袭。据上海港华医院呼吸科瞿谕新副主任介绍,临床医学统计表明,在哮喘患者中,80%以上在深秋时节发病或复发。这是由于进入深秋,气温、气压、气流等气象要素变化剧烈,冷空气、昼夜温差及绵绵秋雨共同构成了诱发哮喘的“危险因素”,使得本身体质虚弱的哮喘患者难以抵挡。因此,深秋时节对哮喘应及时“备战”,才能有效抗复发。

■ 肺脾肾虚弱是根源

瞿谕新副主任表示,在祖国医学中哮喘有着千年防治经验,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,其标在肺,其本在脾肾,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。深秋时节,气

候转凉,人体和自然界开始“阴长阳消”,进入阴盛阳衰的阶段。此时,集聚在人体中的寒气和外部环境的“秋风凉雨”内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,在深秋对哮喘的防治是哮喘在冬季不加重的一个重要保证。

■ 儿童老人是“重灾区”

哮喘患者中,儿童和老人往往是“重灾区”。瞿谕新副主任特别提醒,由于孩子身体免疫功能还没有完善,所以对外界刺激更为敏感,更易患上哮喘病。这种孩子开始时常常有感冒的症状,有的还会有发烧,几天以后就会有喘息,一般表现为呼吸急促、呼吸声粗,有的孩子会感觉胸口憋闷、呼吸困难。而老年人由于随着年龄的增长而导致机体免疫功能普遍下降,正气不足,易患感冒、咳嗽、支气

管、肺部发炎,在呼吸道黏膜受损后,诱发气道平滑肌痉挛收缩而导致哮喘发作。

■ 依赖激素危害大

瞿谕新副主任,很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期使用激素会出现耐药性及诸多副作用。尤其对儿童和老年人患者危害不小。激素是不少儿童哮喘患者出现肥胖、水肿、骨质疏松、发育迟缓、身材矮小、形成对激素的依赖甚至肾上腺功能衰竭的主要原因,不仅不能真正控制哮喘,反而导致病情日趋加重。而对于老年患者,则可能会产生骨质疏松、糖尿病、高血压等副作用。

■ 医患配合效果好

瞿谕新副主任介绍道,想要控制哮喘不复发,尤需患者和医生的配合。首先,秉承防

【专家简介】

瞿谕新
中华医学会呼吸病学分会会员。从事哮喘诊断与治疗有30年的临床经验,擅长中药穴位疗法治疗哮喘、慢性支气管炎等,就呼吸道疑难病方面有独到的见解和方法。



患于未然的原则,积极预防,依靠科学的手段,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,患者要端正心态,同时保持居所室内清洁及空气流通,生活用品整洁干净。

警惕——牙齿缺失让身体提前衰老

50个2000元的爱牙基金等你拿 ◆ 张筱琳

俗话说:“牙齿不好,疾病满身跑。”口腔是食物进入人体的首个通道,牙的好坏与全身健康密切相关。新民健康特邀沪上知名口腔专家免费为牙齿缺失、牙齿松动、以及残根残冠等口腔问题进行专业性的解答。并为读者送出50个2000元的爱牙基金。

■ 牙齿缺失引发的连锁反应

中医认为“齿为脏腑之门户”牙齿缺失后咀嚼功能下降,会加重肠胃功能负担,会引起心脏病、肠胃疾病等其他并发症。长期以往会造成身体的营养不良。

■ 为什么牙齿掉了要及时处理

咀嚼是人保持良好记忆的最根本的方法。如果牙齿掉了长期不装,足以造成其短期记忆力衰退。有缺牙的人比没有缺牙的人得心脑血管疾病、糖尿病、关节疾病的概率高;长时

【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。



间缺牙还会导致邻牙倾斜、松动。增加修复难度。牙齿缺失还会令面部皱纹增加,显得衰老。

“年龄”的“龄”字中含有个“齿”,足见我国早就将牙齿与健康长寿联系在一起,现代人追求身体健康,牙齿健康才能全身健康。

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18930224117。

报名日期:11月18日—11月24日

不受青春痘折磨 找对地方找对人

◆ 余兰

祛痘专家提醒:有了青春痘一定不要拖延。它由轻变重,尽早解决。大家都有一个误区,青春痘不看自己会好,青春痘虽然不是要命的病,但痘痘留下的后遗症却大有人在,而且给生理和心理健康美丽带来严重的影响。发得严重的不肯见人,不肯谈朋友,产生自卑心理,另外还会影响工作和学习,却常常不被人理解,还要忍受痘痘带来的红、肿、痒、感染等痛苦。

如何准确祛痘呢?

专家提醒:祛痘不是靠外用擦擦、靠激素压压、用激光扫描就能祛痘的,这是误导。青春痘是内部所造成的,一定要找有经验的确有把握的地方,不要走弯路,找对

地方找对人是关键。青春痘要找到正确的内调才能祛痘,胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的祛痘专家,她从医院辞职深造,回国后专业从事祛痘工作,在20多年的祛痘中把发痘痘的体质类别分得清清楚楚,看透内部体质问题到底出在哪里,进行正确的调理,才能把多年顽固的痘痘和痘印祛除,已为众多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

工作时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时

阿胶,男女老少皆宜的送礼上选

◆ 解雯雯



送礼送健康,已成为现代人的共识。可是,送什么样的健康更合适,却让很多人伤透了脑筋。的确,送礼本是为了表达自己的一片心意,纯粹是好意,但礼送得不对,不仅会让收礼的人内心不悦,还有可能因此破坏了双方之间的感情,弄巧成拙可是大家都不愿意面对的事情吧!

随着秋冬季节来临,以阿胶为主要成分的膏方的热卖,让阿胶成为了很多送礼的选择。“医圣”张仲景在《伤寒杂病论》中提到“阿胶”味甘、性平;归肺、肝、肾经,具有养血、滋阴润肺等功效。更重要的是,作为滋补佳品的阿胶,是个男女老少皆宜的送礼选择,不管是对年轻男女,还是中老年人,它的滋补优势都非常明显。阿胶,首载于《神农本草经》,被列为滋补上品,李时珍《本草纲目》载:“阿胶,本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’,被誉为‘补血圣药’。以东阿地区产的阿胶为佳。东阿出产的阿胶汉唐至明清一直是皇家贡品,对其滋补功效,历代医家均有论述。

送女性:养血养颜

对于女性来说,养颜永远是不过时的话题。每个女人都希望自己有一副美丽的脸庞,以及吹弹可破的亮白肌肤。所以,送女人美丽,是永远不会错的。

阿胶味甘性平,有养血、滋阴的功效,被誉为中药滋补三宝之首。阿胶的历史文化尤为悠久,用阿胶养颜在中国有近两千年的历史。“暗服阿胶不肯道,却说生来为君容”,就讲述的是唐代美女杨贵妃服用阿胶滋养容颜的故事。阿胶是一种传统的养血上品,补而不燥,是滋补产品中功效极好的。因此,一直是女性购买的佳选。阿胶中含有的18种人体必需氨基酸(其中有8种不能自身合成)和20多种微量元素,有养血、养颜之功,可谓女性之宝,因而古今历代,“阿胶”尽得女士们的“欢心”。

送男性:增强体质

作为家庭主要经济来源的男人,既要在

单位做好每一项工作,又要在家中发挥顶梁柱的作用,压力之大难以言表。承受如此之大的压力,其生活质量自然不会太高,因此,很多男性由于过度疲劳造成的精力、体力透支,使其用脑过度,身心长时期处于超负荷紧张状态,从而造成身心疲劳,注意力不集中,记忆力减退,睡眠质量不佳,颈背腰膝酸楚疼痛等。因此,男性也需要好好补补身体。

不要以为服用阿胶只是女人的专利,男人也可以服用阿胶。而且历史上早就有男性服用阿胶滋补的记载。如明代嘉靖年间,江苏才子何良俊服用阿胶颐养天年,他在《清森阁集》里一首题为“思生”的诗中写道:“万病皆由气血生,将相不和非攻致。一盞阿胶常左右,扶元固本享太平。”他认为,“养生”之道,当以调养气血,常服用阿胶,便可“扶元固本享太平”了,这与以气血为纲,调气活血,而致平衡的祛病养生的理论体系一脉相承的。

中医上有“气血不分家”的说法,所谓“气为血之帅”,即气统领着血走,同时“血为气之

母”,血虚自然气也虚,气虚则会出现疲劳、精力不足、抵抗力下降等各种症状,服用阿胶对男性朋友也十分有益的。

送老人:健康颐养

那么,送阿胶给老人又有哪些好处呢?

对于子女来说,长辈的健康是我们的最大期盼。那么如何才能让他们健康呢?《黄帝内经》中提到,“五脏坚固,血脉和调……营卫之行,不失其常……故能长久”。因此,气血虚衰是衰老的根源,老年人滋补身体就要从气血两字入手。

从上文已知,阿胶味甘性平,能养血,滋阴润燥,益气补虚。这些滋补功效逐一罗列,简直天生就是为老年人滋补而生。因此,阿胶对于老年人的滋补功效是不容怀疑的。

专家提醒:只有道地阿胶才会有如此丰富的滋补功效。为了达到更好的滋补功效,消费者在选购阿胶时一定要认准道地的阿胶品牌,从而真正地达到“送健康”的目的。