

上海名医

盲目贪凉、玩乐无度、缺乏运动或会带来后遗症

小心!“面瘫”已经“盯上”年轻人!

26岁的白领小王万万没想到自己只不过吹着空调玩手机,却被面瘫“盯上”了。虽然申城已经出伏,可是动辄35摄氏度的气温,仍让人觉得闷热不已。

前天晚上,小王洗完澡后躺在床上,边吹着空调边玩起了手机,不知不觉就睡着了。谁知第二天醒来,小王发现自己左眼闭不上,漱口时还漏水,急忙到医院就诊,才发现是面瘫。治疗了一个月后,改善并不明显,多方打听后,家人带他找到了上海窦跃莉中医诊所。贴了几次“窦氏面瘫专科”祖传膏药,病情逐渐好了。窦医生解释说,由于面部神经极为集中,用中药贴敷于特定穴位上,既不容易引起面部肌肉痉挛,也不易有后遗症困扰。

上周末,上海迎来了今夏第30个高温日,不少人因今年高温“超长”而猛吹空调,不料却引来了后遗症。据悉,最近面瘫病人猛增,仅沪上知名“窦氏面瘫专科”第四代传人所在的上海窦跃莉中医诊所统计,近期每周接诊多达50多位面瘫病人,其中一半以上是年轻人,多数病因是猛吹空调带来的。该诊所主任窦跃莉医师提醒,夏秋之交早晚温差较大,是面瘫的高发期,盲目贪凉、过度用眼都会让面瘫“找上门”。

窦跃莉医生表示,过去人们总认为面瘫是老年人的专利,事实上,青年人自以为身体好,若在季节变化时盲目贪凉,也很容易面瘫。如今很多年轻人工作压力

大、生活不规律,休闲时不是玩乐无度、烟酒过多,就是面对电脑手机、宅在家里,缺乏运动,这些因素也都会削弱身体的抵抗力,给面瘫留下可乘之机。

对此,她建议,夜间睡觉不要长时间对着空调、电扇吹,避免外风入体;上网或看电视时间也不能过久,以免视神经疲劳,免疫力低下导致面神经瘫痪。

“值得注意的是,面瘫发病前并非毫无征兆,一般患者会有耳后疼痛、嘴角发麻、舌头前半部失去味觉等情况,遇此情况,应及时就医诊断。”窦医生说,如果患上面瘫不要过分紧张,应及时诊治,保持平稳心态。据了解,由受冷而导致的轻微面瘫,一般在20天到一个月就能恢复,越早治疗效果越好,痊愈的几率也越大。一旦延误,很可能会造成终身无法治愈的后遗症。

吴瑞莲

专家简介



窦跃莉

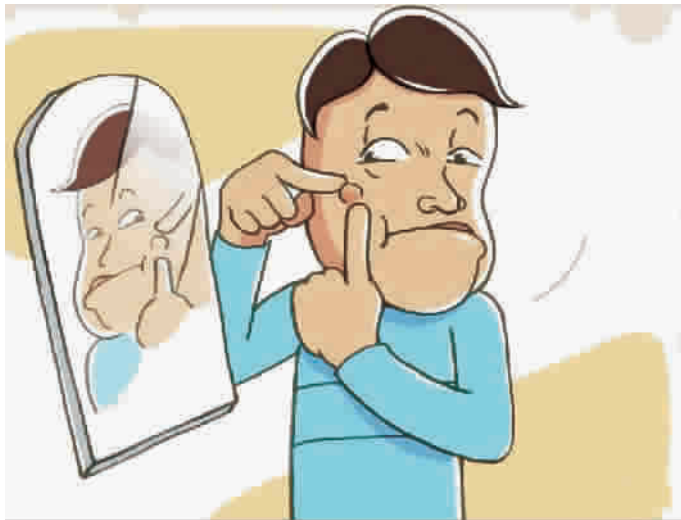
上海窦跃莉中医诊所负责人
沪上知名“窦氏面瘫专科”第四代传人,从父学医、行医多年,擅长使用祖传中医膏药秘方治疗面瘫、面部痉挛及动眼神经麻痹等

时令养生

酷暑余热未消 热毒集聚体内

“热疔头”困扰“热性体质人群”

许多老上海人或许仍记得,以前一到夏天,不少人会发“热疔头”,一般只要放出里面的脓水就会好。其实,这些“热疔头”就是由热毒所致。上海中医药大学附属第七人民医院传统医学科主任叶玉妹教授表示,近日盛夏余热未消,气温仍然很高,而人体的热毒正是由于内蕴热邪外触暑热之邪而发,加之多数人喜欢“躲”空调,不出汗以致人体无法自行发散热毒。所以长夏之际仍不可掉以轻心,尤其热性体质人更易感受热毒导致疾病。



18岁的小程刚考上大学,最近正在准备新学期用品。但这两天,小程的额头上陆续出现了好几颗“痘痘”。一开始只是红肿,一碰就疼得厉害,到后来开始出现脓包。小程也没当回事,以为只是最近火气太重,休息好就会退掉了。小城的奶奶见到这些“痘痘”,立马认出这就是上海人俗称的“热疔头”,挑破脓包放出脓水就会好。但小程的父母不放

心,便带着小程来到了医院就诊。

对此,叶玉妹教授解释,小程所生的“热疔头”中医称为热疔,是指夏日所生之小脓肿,归“温毒”范畴,又称暑疔。因感受暑毒之气而成,具体指易发于夏秋季节的单个毛囊及其所属皮脂腺或汗腺的急性化脓性感染,可分为有头疔(毛囊疔)和无头疔(汗腺疔)两种,症见局部红、肿、热、痛,有脓液易溃易敛的特点。中医认

为,如果通风差、室内闷热,或护理不当、皮肤不洁,毛孔闭塞,体内之热不能外泄,内外热毒交阻于皮肤,就会产生疔肿。而许多人喜欢“躲空调”,希望夏天最好能不出汗,其实并不利于健康,也更容易导致体内热毒无法通过排汗排出。如今正处夏末秋初,天气往往冷热反复、乍冷乍热,这样容易导致人体抵御外邪侵袭的能力下降,加之酷暑余热未消,热毒更容易集聚体内,导致疾病。

此外,不同体质人群也对热毒的表现不同。叶玉妹教授介绍,一般而言,寒性体质人群不易受热毒影响,而热性体质,如平时容易脸红、口渴、出汗,小便黄、舌苔黄的人则最易感受热毒。因此,叶教授建议,尤其是热性体质人群,首先要调整自己的生活习惯,忌食辛辣刺激食品,忌油腻、饮酒、海鲜、腥荤及发物,保持大便通畅、情绪舒畅等,不要抓挠,不要熬夜。通过一些清热解暑的中药,比如金银花、菊花等泡水喝,也有助于排出体内的热毒。叶玉梅教授提醒,对于一些喜欢待在空调间,不怎么出汗的人来说,最好勤加运动促进出汗来进行人体自动排毒,有利于预防热疔的发生。

叶雪菲

会员福利大放送

中秋之“甜”好好享

中秋节临近,各式月饼、甜食当道。对待这些“甜心”,如何健康食用?由新民晚报等主办的2016第19期新民健康周周讲,本周四(9月8日)将开讲“中秋之‘甜’好好享”。

豆沙、五仁、莲蓉、冰淇淋月饼……越来越多的新品种琳琅满目,如何选择?怎么吃更健康?除此之外,日常生活中隐藏着哪些看不见的糖?如何减糖、控糖?9月8日第19期新民健康周周讲“中秋之‘甜’好好享”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

叶雪菲

玩转健康圈

■ 9月7日下午2:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由口腔外科戈旌带来“颞下颌关节的保健”科普讲座。

■ 9月13日下午1:30,上海中医药大学附属市中医院(芷江中路274号)将在门诊大厅由呼吸科主任医师王丽新主讲“秋季养肺”科普讲座。

■ 9月13日下午2:00,浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由康复医学科张金明医师带来“老年人健身的注意要点”科普讲座。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

食话实说

白露燥邪当令 荸荠润燥养生

9月7日是白露节气。白露来临,天气干燥也使得人凉了几分。不少人会出现全身燥热、口唇干裂、情绪不宁的状况。对此,上海市浦东新区浦南医院中医科主任徐中菊表示,白露时节,人们常感觉很“干”,传统医学谓之“秋燥”,燥邪当令,人们会感到鼻眼唇干燥、口干便秘、皮肤干紧等“秋燥”症状,且容易伤肺,出现干咳少痰,甚至痰中带血等状况。

此时,人们应注意合理补充水分,多吃新鲜蔬果,并根据“燥则润之”的原则,适当多吃养阴生津润燥的食物。其中,荸荠就是很好的选

择。

荸荠因其形如马蹄,又像栗子或芋头,故又称马蹄、地栗、乌芋。它营养丰富,富含碳水化合物、蛋白质、粗纤维、维生素C多种维生素和钙、磷、铁、质、胡萝卜素等多种矿物质等,是秋季养生最好的选择之一。此外,它还含有一种不耐热的抗菌成分荸荠英,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等有抑菌作用,并能抑制流感病毒。

中医上认为,荸荠性寒凉,味甘,入肺、胃经,有益气安中、清热止渴、开胃消食、利咽明目、化湿祛痰,可以清肺润燥,以缓白露秋燥。因

此,徐中菊建议,秋天可以多吃一些荸荠。中医上常用新鲜马蹄配芦根、鲜藕汁同饮,是清热、生津止渴的理想饮料;临床上还常用马蹄配成“雪羹汤”清热去痰,降血压和治疗大便干硬;荸荠煮水做出来的荸荠水则有清热解毒、生津止渴,化痰通便的作用,也可用于黄疸、痢疾、小儿麻疹、便秘等疾病辅助治疗;近年来研究还发现其对癌症还有一定的防治作用。

然而,徐中菊指出,荸荠虽然味道很好,但吃起来要注意卫生。因为荸荠生长在泥沼中,其表面有大量的细菌及寄生虫卵,特别是姜片虫

卵,所以喜欢生食的人一定要注意对荸荠的清洗,生吃时要用自来水冲洗干净,去皮,放在开水中烫一下再吃。此外,荸荠属于寒性食物,脾胃虚寒及血虚者不宜食用,以免寒凉之气损伤人体的阳气。而由于荸荠中含淀粉较多,糖尿病患者也应慎食。

另外,徐中菊提醒,挑选荸荠时,最好选择个头较大且新鲜的,以便更好的保存;颜色红一点则口感更好一些;若削开的荸荠里面是黄的,则说明荸荠已经不新鲜了,应谨慎食用。

高媛