

夏日贪吃冰饮,小心“冰淇淋头痛”

◆ 叶雪菲

29岁的白领孙小姐一到夏季,几乎天天都离不开冰淇淋。然而,最近由于温度上升较快,孙小姐贪吃量加大,虽然享受到了凉爽,但头痛却找上了门。上海市普陀区中心医院中医科副主任医师梁芳指出,孙小姐的这种头痛,医学界称之为“冰淇淋头痛症”。主要原因是由于过量、过快地食用冰饮,使人体受寒邪入侵,气血凝滞,继而引发头痛。因此,梁芳提醒,市民在夏季食用冰饮时,要注意适量,饮食上可增加参类、黄芪、大枣等温性食物祛除寒邪。

“冰淇淋头痛”,又称“蝶腭神经节神经痛”,是由于冰镇食物在进入热的口腔后,给

舌、口腔黏膜造成很强的刺激,使得头部和面部的肌肉、血管收缩,引起颞动脉痉挛,继而转为被动性扩张,血流冲击扩张动脉壁上的痛觉神经末梢而引起的头痛。梁芳表示,这种症状在中医上则是寒邪入侵的表现。她解释道,吃冰淇淋相当于感受寒邪,正常状态下人体的阳气本可以制阴,但是,当人们过量、过快地食用冰镇食物,寒邪就会抑制体内阳气。其次,寒邪有“凝滞”的特点,局部经气气血被寒邪凝闭阻滞,气血受到影响,就会诱发头痛。寒邪还有“收引”的特点,这是指寒邪侵袭人体后,会使气机收敛,引起肌肉紧张或抽

动,随之入侵血脉,造成气血凝滞,进一步导致了头痛。

一旦发生“冰淇淋头痛”,梁芳建议,可通过头痛推拿法来缓解症状。她介绍,患者可用一指禅推法沿颈项部两侧足太阳膀胱经上下往返治疗3~4分钟,然后按风池、风府、天柱等穴;再拿两侧风池,沿项部两侧足太阳膀胱经自上而下操作4~5遍。随即再以一指禅推法从印堂向上,沿前额发际至头维、太阳,往返3~4遍,配合按印堂、鱼腰、太阳、百会等穴;然后用五指拿法从头顶拿至风池,再改用三指拿法,沿足太阳膀胱经拿至大椎两侧,往

返4~5次。如果病情严重、反复发作,可以选择针灸治疗。

此外,梁芳也提醒,平日表现为怕冷喜热、疲劳、白天容易出汗、手脚偏凉、小便频数清长、容易拉肚子等症状的市民属于气虚和阳虚体质,这类人群由于本身阳气不足,更容易受寒邪影响而引发头痛症状。因此,在食用冰饮时,要注意适量,进食保持适当的速度,平时饮食可酌情增加参类、黄芪、大枣等温性食物。梁芳表示,鲫鱼黄芪汤、参枣糕、板栗烧鸡、当归羊肉汤、牛肉萝卜汤等药膳也有很好的温补效果。

外熏内服中医治湿疹顽疾

娄移学副主任医师支招:辨证论治+个性化治疗

◆ 解雯雯

家住宝山区的陈大爷,二十几年来一直全身反复瘙痒起红疹,严重时破溃流水,尤其夜里瘙痒严重难以入眠,痛苦不堪,曾经去过很多家医院诊断为“湿疹”。给予西药口服,药膏外擦,但二十几年下来一直未能好转。陈大爷说光擦的激素药膏家里都有一大脸盆,针对这一情况,娄移学副主任医师作出了分析。

专家指出,湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。湿疹的特点为自觉剧烈瘙痒,皮损多形性,对称分布,有渗出倾向,慢性病程,易反复发作。其临床表现具有对称性、渗出性、瘙痒性皮肤病、多形性和复发性等特点。通常湿疹患者会由于剧烈的瘙痒而挠抓皮肤,导致皮肤上会残留很多抓痕、血痂和色素沉着等继发性皮肤损害。患病日久,一年到头持续瘙痒,寢食不安,痛苦不堪,甚至“痒”不欲生。这样不仅严重影响了生活质量,也对自身的身体损害极大,所以说湿疹和皮肤瘙痒症不是一种无足轻重的疾病,严重影响人们的生活和健康,必须高度重视和积极防治。但遗憾的

是,很多患者认为只是一种普通的过敏症状,未能引起足够重视,在初发病时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底。一般主要是针对病症做一些对症治疗,所以不能根治。这样一来,致使症状暂时减轻或控制,但病灶却未完全祛除,留下“尾巴”,久之成为慢性,缠绵反复难以根除,加之因瘙痒引起反复搔抓,致使病情日渐加重。

中医认为湿疹的病因首先归咎于先天禀赋不足(属于过敏性体质);继而后天失其调养,饮食不节,过食腥发动风、厚味、烟酒浓茶、辛辣之品,伤及脾胃,生湿停饮,致使湿热内蕴,或因腠理不固(体质虚),外感风湿热邪;内外两邪相搏,充于腠理(肌肤)浸淫肌肤,发为湿疹。总之,中医理论认为湿疹与风、湿、热、邪相关而本源于湿。

因此,中医治疗湿疹通过辨证论治,分型治之,总体调理,采用中医独有方法使湿从外解,加之内服中药调理,达到内清外解,标本兼治,使邪去正安,从根本上应对这一顽疾。

活动信息

新民健康特邀娄移学副主任医师及专家团队为读者现场咨询,有需要的读者可拨打新民健康工作室热线 021-58627268(周一至

周五 10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 15900679117 报名。活动时间为 7 月 19 日和 20 日(本周六、日)。

【医生简介】



娄移学 副主任医师,临床经验丰富,在国家权威学术期刊发表论文 20 余篇,从事皮肤科治疗诊断工作 30 余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。不断开拓自身医学领域知识,对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合,在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。

牙齿缺失方案私人定制

种植牙“种一颗送一颗”

◆ 张筱琳

【医生简介】



高辉 毕业于福建医科大学口腔医学专业,从事口腔临床工作近十年,其间受到北京大学口腔医学教授谢洪、第四军医大学美容修复学科博士生导师施长溪教授亲自指教。曾赴德国深造种植牙技术,对德国费亚丹种植系统有独到见解擅长牙美容、微创种植,即刻种植,精通种植美学修复,烤瓷全瓷修复,各类活动、覆盖义齿修复。

据我国第三次口腔健康流行病学调查报告(2005 年 3 月)我国 65-74 岁年龄组失牙的平均数为 9.86 颗。庄子云:“人生天地之间,若白驹过隙,忽然而已。”虽然我们难以把握生命的长度。但是可以努力提高生命的质量、延展生命的宽度。但是对于一些普通老百姓来说,生活质量关切的无非就是“生得好,活得长,病得少”。

■ 惊! 缺牙竟是健康隐形杀手 影响生活质量不可掉以轻心

活到期颐之年,自然是众之所望,但是随着年岁增长,各种毛病就开始有些“按耐不住”。早年保养不够的牙齿纷纷陷入“残损、松动”甚至“脱落”的困境。种植科高辉告诉我们,绝不能认为五脏问题才是大病,牙齿问题无关紧要。人体相当于一个优质的生物系统,任何一个“部件”出问题都可能影响整体“运转”。牙齿作为健康首要防线,一旦出现问题难免殃及全身。缺牙会使面颊凹陷,增加心理压力,影响咀嚼功能,从而加重肠胃负担影响营养摄取,使身体抵抗力变差,甚至导致记忆力下降。所以为了保证“活得长,病得少”,缺牙还需及时进行有效地修复。现如今,随着医学的发展,患者已经拥有了众多选择的余地。

■ 忧! 牙缺失修复门道多多 雾里看花难解缺牙诸多烦扰

活动假牙的确有便宜方便的优点,但是由于它是采用卡环固定,稳定性无法保证,使用稍有不慎,有可能出现危险。固定烤瓷牙美观稳定,却本身无法固位只能借助两颗邻牙搭桥,所以不得不“缺一磨二镶三”。种植技术的出现的确为缺牙患者提供了新选择。既然各有所长,又各有所限,那么想提高生活质量的广大民众当何去何从呢?

■ 喜! 即刻无痛种植牙“不走寻常路”为患者解除缺牙之忧

“其实对于每个缺牙患者来说,适合的就是最好的。”高辉医生如是说。种植牙是通过医

学方式,将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,再在人工牙根上安装基台,制作牙冠。种植牙因本身种有牙根,具有零破坏性、外形美观、不外露金属,有利于保持口腔清洁卫生的特点,被称为人类的“第三副牙齿”。

新民健康联合相关机构献礼,推出以下活动:

需种植的读者,如缺一颗牙、种植将赠送牙冠,种植两颗及以上的读者免费种植其中一颗。

报名方式:

- 拨打新民健康工作室电话:021-62892367(工作日期间 10:00-17:00)
- 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发至:18721166569
- 编辑邮件“口腔+姓名+联系方式”发至电子邮箱:1395817702@qq.com

报名截止日期:7 月 17 日 17:00

灰甲不灰心 治疗选国药

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲是由真菌感染较为顽固难治的传染性疾病,甲板与甲床分离变形、残缺,呈灰色、黄棕色或黑色,让人难堪,不及时治疗还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,生殖器感染。灰指甲难治是由于多种真菌感染,寄生在甲板内,潜伏期长,不易杀灭。过去为解决指甲外搽给药渗透吸收困难,只好采用拔甲、腐蚀包扎的方法,给患者带来较大的痛苦。灰指甲顽固难治,患者选药,要认准国药准字。

现在您有了灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂出品的国药准字药品伊甲牌复方聚维酮碘搽剂(OTC),专业治疗灰指甲!该药采用专利技术对真菌具有强大的广谱杀灭能力,使菌体蛋白质变性后死亡,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透。不包扎,不脱甲,不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,在局部形成长效药

膜,轻松治疗灰指甲。伊甲牌复方聚维酮碘搽剂国药准字(H52020539)治甲癣有良效,有信心!请认准贵州万顺堂生产:“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56元/盒,谨防假冒!

经销地址:黄浦:南京东路第一医药商店 卢湾:淮海路各药房 静安区各药房 新闻路1537号 虹口:四川北路各药房 徐汇:徐家汇各药房 长宁:得一各药房 闸北:平顺路155号 普陀:中山北路2399号及复美各药房 浦东:上南路1071号、养和堂各药房、惠南镇城东路268号 杨浦:长海路349号 宝山:牡丹江路各药店、友谊路223号 闵行:江川路242号、莘朱路152号 松江:余天成各药店 嘉定:博乐路166号 金山:恒德药店各药房 奉贤:解放中路20号 青浦:城中东路266号 崇明:东门路178号等全市各大药房有售 批准文号:黔药广审(文)2013100143号 上海备案号:2013年10月23日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537

长期腹泻有危害

生活中您出现:饮食刺激、精神紧张就腹痛难耐,反复腹泻腹痛,有时还伴有粘膜、脓血等症状,可要注意了。您可能患上了慢性腹泻、肠炎,它包括了炎症性肠病(小肠、结肠、直肠粘膜炎症)、功能性腹泻、肠易激综合症,发病主要与免疫功能失调、肠抵抗力下降、肠运动功能紊乱、功能性障碍(如消化道手术、发育期儿童)有关,治疗应以提高免疫功能、恢复肠道功能为主。不及时治疗会营养吸收不良,抵抗力下降,影响正常生活。

贵州万顺堂药业生产的“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”(OTC),质量标准起草单位,专利技术,有效治疗急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合症,有效成份在肠道炎症部位释放,保护肠粘膜收敛止泻,调整免疫功能而抗菌消炎、缓解肠道刺激紧张应激反应,按疗程坚持用药,有效治疗慢

性腹泻、肠炎,老年少儿均可使用。“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”——安场止泻的胶囊,16.9 元/盒,谨防假冒!

经销地址:黄浦:南京东路第一医药商店 静安:新闻路1537号及雷允上西区各药房 徐汇:南丹东路386号 虹口:四川北路各药房 长宁:得一各药房 普陀:新村路356 曹杨路673号 闸北:平顺路155号 闵行:莘建东路444号 宝山:牡丹江路1701号 杨浦:长海路369号 浦东:上南路1071号 养和堂各药房 惠南镇城东路268号 松江:余天成各药房 嘉定:博乐路166号 奉贤:南桥解放中路22号 金山:恒德药店各药房 青浦:青安路218号 崇明:东门路178号等全市各大药房有售 批准文号:国药准字 H52020688 黔药广审(文)2014030042号 上海备案号:2014年4月3日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537