

哮喘为何在秋季易复发

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘防治

◆ 叶雪菲

秋季，白天炎热，夜晚凉爽，昼夜温差加大，哮喘进入高发期。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍，哮喘若不及时治疗极易反复发作，并给冬季的病情加重埋下隐患。究其原因，首先是人体和自然界开始进入了“阴盛阳衰”的阶段，同时患者本身阳气不足，一旦外界寒气侵入，哮喘便会复发。

■ 阴邪寒气内外夹攻

孙傲丽主任指出，祖国医学对哮喘有着上千年的防治经验，哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而导致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，导致“痰湿伏于内，胶结不去”。因此，每逢炎热的夏季，人体和自然界的阳气最盛之时，哮喘会处于缓解期，不易复发。但是，很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用

用空调，寒气逐渐集聚在人体中。入秋后，人体和自然界开始“阴长阳消”，外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻，哮喘就会急性发作。因此，秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的关键保证。

■ 哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此，孙傲丽主任特别提醒，第一，缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时，就以为病“好了”，不再需要治疗。殊不知，治疗哮喘关键要持之以恒，如果在急性发作时用药，在缓解期停药，长此以往，哮喘不仅不能得到控制，还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二，激素最有效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实，长期大量使用激

素不仅不利于真正控制哮喘，还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三，追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果，就以为“治好了”，而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”，都不再坚持。其实，解决哮喘复发必须要治根本本，每位患者的体质不同，但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

■ 坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍道，想要控制哮喘不复发，尤需患者和医生的配合。首先，秉承防患于未然的原则，积极预防，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，“治疗停停”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止，才能达到理想的效果。此外，患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通，不要养宠物（尤其是猫），避开二手烟。每周用 50℃ 以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次，并在阳光中曝晒。

【专家介绍】

孙傲丽

中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸疾病专业的学术研究和临床治疗，擅长对哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。



换季后颈肩腰腿痛发作、失眠加重咋办？

国庆长假送“健康” 新民健康特邀百年中医流派传人为读者联袂宣教支招

◆ 叶雪菲

十一长假即将到来，新民健康特别为读者准备了健康大礼，特邀石氏伤科、李氏针灸的流派传人联袂为读者进行现场健康咨询宣教。

报名领取专家支招名额

活动内容：

1. 百年中医流派专家现场宣教支招
2. 为到场读者面对面答疑解惑

报名方式(以下方式任选其一)：

1. 拨打新民健康报名热线：

021-52921500

2. 编辑短信“专家名称+姓名+联系方式”发送至 **15802147945**

温馨提示：本次活动将送出 100 个免费咨询名额，先到先得。

颈椎病、腰突、滑脱，能否不开刀？

石氏伤科：整体调治防复发

很多骨科病人可能都已尝试过中医保守治疗，无奈颈椎病病仍旧复发，这个情况是否一定要手术？

石氏伤科专家表示，大多数颈肩腰腿痛患者可以通过中医治疗，未必需要挨一刀。和传统的推拿、牵引、药物等保守治疗方法不同，石氏伤科运用多种手法，中药、针法、手法有机结合，理筋、正骨、通络三步层层递进，真正从源头上解决问题。

【石氏伤科专家团】



石关桐
“石氏伤科”第四代传人、主任医师、曙光医院原骨伤科主任



王谦
师从全国名老中医、石氏伤科传人施杞教授，从事临床工作 20 年



黄洪
师从石关桐教授，从事中医临床工作 15 年

失眠、浅眠，如何摆脱药物依赖？

李氏针灸：找对原因疏通经络

李氏针灸流派传人王丙辉医生指出，不同人的失眠，具体是由哪根经络的变化、什么变化所引起的都可以检测，并根据检测结果，用经络搭桥方式，结合传统针灸、灸法等，疏通阻滞经络，促进气血循环，宁养安神，帮助患者自然入睡！

【专家简介】

王丙辉

中国针灸学会会员，师从李氏针灸第 16 代传人晋松副教授。



崇明水蜜梨热销

大购网2015年度热销水果
买水果认准大购网好吃实惠！

去年，崇明水蜜梨因水分足、糖分高、吃口细腻受到了众多消费者喜爱。今年大购网水蜜梨的销售更加火爆，消费者来电不断，正逢吃梨季节，欢迎来电购买。



128元
(18斤左右/箱)

水蜜梨每周二下午2点截单，每周三发货。

吃石榴不吐石榴籽



因天气原因，现石榴未到上佳采摘期，需推迟至9/28左右发货，敬请谅解。江浙沪包邮，代收货款不能刷卡，可开箱验货。

• **138元** (6个2250克左右)
• **98元** (6个2000克左右)

秋冬进补煲汤 人参就要“鲜”

长白山新鲜人参到货 买5送1 6支仅售**150元**



30元/支
(每支30克左右)
38元/支
(每支45克左右)
5支一盒(一盒起卖)

国庆特惠：购买任一规格的鲜人参5支即送28克鲜人参一支，多买多送
活动日期：即日起至10月10日

秋冬已至，又到了中国人一年一度的进补时节。这时候家家户户总爱煲上一大锅人参鸡汤，为将至的冬季提前打下御寒基础。其中人参鸡汤更是因其口味鲜美，人参能滋补，受到了不少家庭的青睐，人参鸡汤成为了秋冬季节大家进补的绝佳选择。

具有补脾益肺、生津止渴、安神定志、补气血等功效。

以前，因为各种原因，不少人炖汤只能用干参，新鲜人参极其难以保存，现在随着运输方式的便捷，上午出土的新鲜人参不一会儿就

能到达消费者的手中，因此，今年新鲜人参受到了空前的欢迎。

首先，新鲜人参营养成分直接，也极高。其人参皂甙的保留度也更高，可以当菜吃，具有极高食补作用。今年冬天，大购网专门从长白山山区，为读者订制了一批鲜人参，以特惠的价格供人家冬季进补。

新鲜人参补气有四大优势：

★ 第一、功效成分保存完整。人参本以“补五脏”的功效闻名于世，而鲜参完整保存了人参功效精华，其活性成分含量丰富，补益效果绝佳。
★ 第二、性味平和，不易上火。原生态的鲜参营养成分均衡，性味较干、制品更为平和，复秋季节食用可消除人体内热，避免上火反应发生。

★ 第三、当季仅有，顺应时节。鲜参的采收时节为每年的九月底至十月初，一年中仅立秋后的数月方可品尝。此时享用应季采摘的人参更符合中国传统中“不时不食”的养生智慧，和顺应时节、返璞归真的现代健康理念。

★ 第四、味道鲜美，食方众多。鲜人参汁液饱满、口感鲜美、香味十足，以此为原料可做成多种汤品、主菜甚至甜点，滋补身体的同时还可品尝天然的人参风味。

正宗绍兴黄酒

以下品项换购：

绍兴东方特雕金6年500ml*6礼盒
咸亨酒店太雕十年陈酒5kg
咸亨手工冬酿8年陈500ml*8瓶
咸亨老酒10年陈酿500ml*12瓶

加5元换购
绍兴东方特雕金6年500ml*1瓶
更多黄酒规格详见商城页面



注：原有其他促销活动全部取消



咸亨老酒10年陈酿 500ml*12 **218元**
咸亨手工冬酿 8年陈500ml*8 **178元**
绍兴东方特雕金 6年500ml*6礼盒 **128元**
咸亨酒店太雕 十年陈5kg **198元**

新疆红枣系列买二送一

阿克苏灰枣夹核桃

78元/2袋 包邮
(再送同款275g枣夹核桃一袋)

- 枣夹核桃，两种营养一起吃
- 独立小包装，美味又方便



10年树龄和田骏枣

60元/2袋 包邮
(再送同款450g骏枣一袋)

- 枣皮细腻 光泽红亮
- 皮薄核小 口感甜糯



订购热线
52927777
(每天8:00-20:00)

登录
www.xinmindagou.com
在线订购

团购客户请拨打
团购热线
021-52927072
价格更优惠



大购网订阅号
首单立减**10元**