

脾为生痰之源,肺为储痰之器

寒热燥湿 对症化痰



说到“痰”，老百姓往往会想到从口中吐出的“痰”。实际上，中医学中“痰”的范围非常广泛，包括“有形之痰”和“无形之痰”。有形之痰指咳吐而出的痰液。此外，有些疾病如头目眩晕、恶心呕吐、心悸气短、神昏或癫狂等也可能由痰引起。这种看不见的痰，就是无形之痰。

“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，痰的产生主要与肺、脾两脏有关。肺主呼吸，调节气的出入和升降。当邪气侵袭肺时，容易导致肺内的津液凝聚成痰。脾主运化，即消化和运送营养物质至各脏器。如果湿邪侵犯人体，或思虑过度、劳倦及饮食不节，都能伤脾而使其失去运化功能，造成水湿内停凝结成痰。对于“有形之痰”大家可以自己分辨的主要有寒痰、热痰、湿痰及燥痰等。

寒痰:痰呈白色，病人怕冷，喜欢喝热的，舌苔薄白。这种情况多由感受寒邪引起。患者可以多用些陈皮、桔梗等化痰的药物泡水，同时治疗风寒感冒。

热痰:痰黄黏稠，由热邪侵肺或先受风寒发高热数天后，转化而来，病人怕热喜欢喝凉的，舌红苔黄。此时就要清热化痰了。饮食要清淡，不要常吃些容易上火的煎炒食物，可以喝一些鲜竹沥水或者梨汁。

湿痰:痰为白色稀水样，病人有身体沉重、容易累或大便稀等症，舌苔薄白或白腻。这是由于湿邪侵入人体(如居潮湿环境)，使肺、脾功能失调，或者饮食过于油腻，缺乏运动等导致脾的运化功能失调。这时要多吃些健脾的薏米、山药等食物。同时加强锻炼，控制体重。

燥痰:痰黏稠不易咳出，病人感觉口鼻咽燥，舌苔薄黄。这时要多喝水，可适当用沙参、麦冬等养阴的药物代茶饮，同时保持呼吸道湿润，室内可用加湿器。

轻度的痰液异常可以自己调养，但较为严重时，往往是身体在报警，要及时去医院，请专门的医师进行诊治。

(王学美)



◆用药提示

服板蓝根别超过三天

板蓝根冲剂是预防和治疗感冒的常用药。由于板蓝根性味苦寒，较适于体内热邪导致的风热感冒。平常体质偏热的人在感冒多发季节也可于早晚饭后各服一袋，进行预防，但最好不要超过三天。

如果属于体质偏虚寒的人，常感脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷，就不适宜多服板蓝根冲剂。因其苦寒伤胃，会带来一系列胃肠道反应，尤其是小孩，脾胃功能尚未健全，多服板蓝根，更容易引起消化不良等症状。

(李博)

拍卖公告

受中国信达资产管理公司郑州办事处委托，我公司定于2008年11月26日上午10时30分在郑州市中都饭店五楼东会议厅(航海中路99号)举行拍卖会：

一、拍卖标的：

(1)郸城县光明木制品有限公司项目债权，截止2008年9月20日，债权余额为人民币1458577.38元，其中：本金为人民币1000000元，利息为人民币458577.38元。

(2)东风白色37座大型普通客车抵债车辆两台。

二、展示时间：自公告之日起。

三、展示地点：拍卖标的所在地。

四、咨询电话：13607699590

信达公司：0371-63865659

网址：www.cinda.com.cn

有意竞买者，请来来电咨询或查询信达公司网站，并于2008年11月25日16时以前携带有效身份证件等及规定数额保证金到我公司办理竞买手续(竞买不中，保证金如数无息退还)。如发现中国信达资产管理公司郑州办事处工作人员有排斥、阻挠征询或异议的情况，可向中国信达资产管理公司郑州办事处纪委会(0371-63865603)和有关监管部门举报。

五、公司地址：郑州市航海中路99号中都饭店B座506室

工商局监督电话：0371-67366263

河南志信拍卖有限公司

2008年11月17日

专家建议：孕期饮食摄入推荐

科学的孕妇营养规划将使宝宝终身受益

专家建议：孕期饮食每日标准

- 1杯至2杯奶制品(约500毫升)
- 一定量的调味品油(20克至25克)、盐6克、不用或少用糖
- 1份粮食(250克至300克)粗细粮搭配
- 1个到2个水果(150克至300克)
- 一定的饮水量(2000毫升)
- 1斤蔬菜
- 100克豆制品
- 100克肉类
- 1个鸡蛋

◆疾病防治

防肺癌,看懂身体“求救信号”

今年的11月为全球第八个“肺癌关注月”。专家提醒,多数肺癌确诊时已到晚期,早发现、早治疗对降低肺癌的死亡率非常重要。

肺癌因其发病率高、死亡率高,堪称“癌中头号杀手”。目前,全球每年新发肺癌120万例,每30秒钟就有1人死于肺癌。如果说其他癌症的发病和基因、饮食习惯等有很大关系的话,那肺癌高发更多的则是对大气、油烟、水等生存环境的拷问。

烟草是肺癌最“嚣张”的诱因

吸烟、厨房油烟和房屋装修中的有害物质成为肺癌的主要诱因。其中,烟草被认为是最“嚣张”的因素。可以说,约80%的肺癌与吸烟相关。

另外,研究人员发现,两成女性肺癌患者从不抽烟,她们之所以患病,则是因为“二手烟”。有的吸烟者选择那些所谓尼古丁含量少的烟,觉得“多抽几根没关系”,其实最终结果是一样的。

发现肺癌,看懂“求救信号”

肺癌早期具有隐蔽性,大多数患者被确诊时已到晚期或已发生转移,因此错失治疗机会。若早

期治疗,肺癌的5年以上生存率可达70%-80%;到中期则下降到20%;至于晚期病人的生命,则是以月来计算的。如何发现肺癌的早期症状呢?

咳嗽 可以是轻度干咳,也可以是严重咳嗽,痰量多少不等。慢性长期咳嗽病人一旦咳嗽性质发生改变,如变频或出现刺激性干咳,要警惕肺癌。

咯血 40岁以上的吸烟男子,一旦出现痰中带血、血丝或小血凝块,患肺癌的可能性是相当大的,这也是肺癌的早期症状之一。

胸痛 间歇性不剧烈的钝痛或钻痛,可持续数分钟至数小时。如癌肿侵及胸膜,则疼痛较剧烈、持续和固定。

发热 45岁以上的男性烟民,长期肺部有炎症,发热,如治疗效果不佳,要警惕肺癌的可能性。

杵状指 表现为指、趾第一关节肥大,指甲突起变弯,常伴有疼痛。

关节炎 常与杵状指同时存在。表现为游走性关节炎症状,肘、膝、腕、踝、指掌关节烧灼样疼痛,活动障碍等。

多发性周身性肌炎 表现为

进行性周身无力,食欲减退,加重时更是行走困难,卧床难起。

遏制肺癌,从戒烟、环保入手

也许从肺癌的病因上看,并不是仅凭个人意志就能掌控的。但只要从日常生活习惯着手,哪怕只是一点点改变,情况就可能大大不同。

戒烟 戒烟能减少80%以上的肺癌患者死亡。

选择符合标准的汽油 一些有车族贪便宜去加不符合标准的汽油,这些汽油燃烧释放的二氧化碳、铅等很高,对人体有害,因此应尽量选用符合标准的汽油。

养成良好的饮食习惯 上海一项研究显示,常在路边吃煎、炸食物的人,患肺癌的危险性是一般人的3倍。这是因为少数路边摊点可能使用劣质油煎炸食物,经反复高温加热后的油烟中,有害气体浓度很高。

坚持每年体检 50岁以上的人,如果每天吸烟的支数乘以吸烟的年数大于400(肺癌的吸烟指数),就属于肺癌高危人群。这些人应每年做胸片正侧位检查。

(支修益)

◆医患问答

刚得高血压能用最好的降压药吗

问:我今年52岁,近半个月老是觉得头晕的,去医院一查,血压170/100毫米汞柱,医生就给我开降压药。回家后跟邻居聊天,他说降压药有好多种,开始时不能吃最“好”的,否则以后降压药就不管用了,请问是这样吗?

答:医生在选择降压药时,会参考患者身体状况、疾病特点、药物的作用、不良反应,以及药物相互作用等因素。

首先应该明确的是心血管药物不同于抗生素,不存在“耐药”的说法。有些患者发现,开始服降压药时效果很好,可一段时间后疗效就不那么满意了,这是因为:

1.服降压药后血压下降,机体产生了一种对抗血压下降的代偿性保护作用。

2.降压药只能控制血压,但不能根治高血压。随着年龄增长,血压会越来越高,这不是药物耐受性的问题,而是病情有所发展,需要调整降压药物。

3.存在影响降压药物疗效的因素或出现新情况。例如,合用了影响降压药物疗效的其他药物,如激素、非甾体类消炎药,存在肥胖或糖尿病等代谢异常,或出现肾功能不全等并发症,这些情况都可能使原本可以控制的血压,变得难以控制。对于这些问题,就应该考虑是否要联合用药了。

(刘爱东)

◆身边提示

润喉片别老含在一个地儿

很多人喜欢把润喉片含在舌根、咽喉部,这样会使咽喉部感到更加清凉。但要注意,咽喉部在有异物刺激时会产生吞咽反射,操作不当会引起呛咳,老人或儿童尤应小心。此外,润喉片是在唾液作用下,释放其有效成分,从而达到利咽生津、消炎止痛作用的,为了避免对局部黏膜较高浓度的持续性刺激,含服润喉片时,不要老把它放在口腔的同一个位置。

有些润喉片含有碘分子,活性大、杀菌力强,当咽喉部无明显炎症却长期含服润喉片时,会抑制口腔及咽喉部正常菌群的生长,破坏口腔的内环境。因长期含服润喉片而出现口干、口腔局部涩痛或烧灼感、舌头发红、口腔出现白斑样改变等口腔疾患的人,应慎用润喉片。

(廖岩)

破解脊髓神经密码 脊髓疾患将获新生

本报讯 由我国自主研发的治疗脊髓疾病国药准字产品“仁仁益髓颗粒”自2005年10月份在国内重点城市上市后,通过3年的市场检验,得到广大脊髓疾病患者朋友的一致好评,并被国家药监局和多位权威脊髓病专家推荐为治疗脊髓疾病第一临床用药。

据介绍,“仁仁益髓颗粒”是脊髓疾病专用药,由我国北京国仁脊髓疾病研究院自主研发而成。该药秉承了“益髓通络,扶元正萎,肾主骨生髓”的中医理论,使活性成分渗透至脊髓受损处,修复、再生、重建脊髓神经网络,是一个能从根本上治疗脊髓疾病的中药品种,填补了国内外治疗脊髓病无专用药的空白。

经国内多家三甲医院上千例脊髓病患临床验证,以及3年的市场检验,该药独有的促神经生长因子,能修复及改善各种脊髓疾病如脊髓损伤、截瘫、脊髓炎、脊髓空洞压迫症、运动神经元、椎管狭窄、突发性硬化等疾病引起肢体瘫痪、大小便失禁、肌肉萎缩无力、行走困难、冷热感迟钝、四肢疼痛、麻木僵硬等症。

近年来,随着许多如脊髓疾病这样的疑难杂症被一个个中药组方攻破,中药已被国际上越来越多的人所认可,相信不久的将来,中药必将在世界的医药舞台上重放光芒,造福世人。

“仁仁益髓颗粒”咨询电话:0394-8687135。(本报记者 关秋丽)