

应季提醒

入冬后，不单我们的胃口长了，火气也大了。吃点油腻或辛辣食物，痘疮、口腔溃疡、便秘、肌肉酸痛就会一个接一个地来。不少“有经验”的人会说：“这么容易上火，是因为体内有毒！”难道真有那毒蕴藏吗？中医专家却指出，这所谓的“毒”并非中医所说的“邪毒”，只不过是“肾火没有归元，上浮便成虚火之征”，归根结底还是进补不当。

① 进补不当虚火易上浮

俗话说“春生夏长，秋收冬藏”，冬天乃万物收藏的季节，人也要顺应天时。此时肌肤腠理紧密（即皮肤、毛孔收紧），目的就是为了收纳、敛藏，防止摄入的精气外泄，为更好地为明春的健康做准备。而冬天五脏应肾，肾是贮藏营养精华的脏器，精气只有归于肾元，才能养精蓄锐，反之则会生出种种虚火。

广州中医药大学附属第一医院针灸科主任医师林国华教授说，大家认为冬天阳气不足，所以急着进补，温燥的食物就吃得比较多。但进补之后，营养精气没有收藏于肾元，反倒到处乱跑，上浮到其他器官即会产生虚火。

为什么进补的营养和精气不能归于肾元呢？林国华说，这是因为冬寒易伤肾之阳气，以致肾的温煦、封藏功能受损。就算补得再多再好，不能被身体利用，也会变成糟粕，对身体造成伤害。

② 补阳气同时别忘滋阴

肾是先天之本，冬天进补主要就是补肾阳，有温暖全身的作用。但光补肾阳还不够，要让阳气潜藏还需滋阴。林国华打了一个比方：“滋阴就好像是仓库扩容，冬天补的阳气越多，仓库就要越大，所谓‘阴生则阳长’，如果‘阳多了阴却不够装’，也会上浮变成虚火。”

中山大学附属第三医院中医科

主任杨宏志教授指出，夜生活多以及大量运动的人在冬季进补特别容易上火，就是因为阴亏的关系。“中医理论称秋冬养阴，是指冬季要多睡觉，与自然界夜长日短相合。如果我们睡得少不能养阴，造成阴亏就容易上火。此外，运动过量、时间不当，如运动时间选在夜晚，也会造成扰动阳阴。”所以，冬季补阳的同时还需养阴，否则阴阳失衡，进补也易上火。

③ 上火也要辨证施治

既然是上火，降火不就行了吗？出现面部生疮、口腔溃疡、口臭、便秘、牙痛的症状，老百姓首先都会喝凉茶，症状重一点的就用些清热解毒的中药，若有肌肉酸痛的问题还会做做按摩、推拿、刮痧或拔火罐的理疗。这样的降火手段有时确实有效，但也不可能完全不能缓解上火的症状。

林国华说，上火有虚实之分，“虚火”是因为火不能归于肾元且滋阴不足，“实火”则多为外感风寒后“寒郁化火”所致。对待“寒郁”的实火可以通过一些辛温解表的药物来发散肌表风寒之邪，或用推拿、刮痧、拔火罐甚至放血的方式，使皮肤腠理疏松，让火热外散。但用同样的办法解“虚火”却不对症，乱用清热的药物，不但不能解除病因，还可能伤脾胃。杨宏志强调，有的人可能既有上火又有畏寒肢冷阳虚之象，所以如果自己试着降火效果不好，一



定要找医生辨证施治，以平衡阴阳。

为牙痛、便秘等；

☞ 上浮到心即为心火，表现为口腔溃疡、失眠等；

☞ 上浮到肺即为肺火，表现为干咳、潮热、全身疼痛等。

④ 虚火上浮的不同表现

进补不当，则易虚火上浮——

☞ 上浮到胃肠即为胃火，表现



家庭保健

ED:不仅仅是“下半身”问题

专家指出，出现勃起问题应警惕潜在心血管病



些片面，但在现代临床医生的眼中，勃起状态确实与男性的整体健康有联系。

ED(勃起功能障碍，也称阳痿)和许多慢性病关系密切

近年来，不断有新的研究证实，ED和慢性病关系密切，彼此之间有共同的发病机制。就拿冠心病来说，ED和它拥有诸多相同的危险因素，如年龄、脂代谢紊乱、吸烟、静坐、肥胖等。血管内皮功能受损，导致血管舒张下降，是导致血管性ED的主要原因。而心血管病也是源于内皮功能下降，引起功能和结构的变化，最后诱发各种心血管疾病。

此外，奥地利一项健康监测项目评估了 2651 名男性 10 年

内发生冠心病或脑卒中的风险，发现那些在研究开始时有中重度ED的男性，发生冠心病的相对危险增加了 65%，脑卒中的相对危险增加了 43%。

满意的勃起=硬度+持续时间

医学上对ED的定义包括 3 个层次：第一，能否获得足够的勃起硬度；第二，能否维持这种勃起，直到性爱完成；第三，能否获得满意的性生活。ED不仅是男人“下半身”的问题，勃起不好，就应特别警惕各种慢性疾病。

国外调查显示，健康男子的平均勃起持续时间为 5~12 分钟。

从勃起时间的比较上不难看出，ED患者和正常男性有较大差距，这很可能成为剥夺其性福的重要原因，难以让夫妻双方获得满意的性生活。强调硬度和维持时间，也正是因为美满性爱这两点都密不可分、缺一不可。

(胡菁)



他健康

为眼部做瑜伽



☞ 指压、按摩眼周 在眼睛上方，从眼角朝眼尾处缓缓移动手指。用大拇指的指腹按摩太阳穴处，每按一处深呼吸一次；将中指放在眼尾处，朝外侧轻轻地提拉按摩；将手指放在眼睛下方，从眼尾向眼角慢慢移动，用食指和中指(或中指、无名指)指腹按压眼睑。

☞ 按摩脸颊及眉头 在眉头上方附近用中指和无名指以画圆圈的方式，稍微用力按摩；在颧骨

上方处以画圈的方式按摩，这个步骤再加上一步眉头按摩，平均约按 3 分钟即可；涂上适量的眼霜，配以温水敷眼 1~2 分钟，能缓解眼部细纹。

☞ 让眼部做操 将双眼闭上约 2~3 秒；尽量睁大眼睛，停约 2~3 秒；眼球分别向左、右移动，各停约 2~3 秒；眼睛向上看约 2~3 秒；眼睛向下看，约停 2~3 秒。以上动作至少重复做 3 次。

(羊晚)

博爱孕育讲堂

主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

什么是宫外孕

孙女士：我做过几次人流，听说多次人流易导致宫外孕，是吗？什么是宫外孕？具体有哪些症状？如何简单判断？

周口博爱妇科医院妇科专家白翠莲：宫外孕十分常见，占怀孕妇女的 3%~5%。它很危险，如果不能及早发现症状并处理，有可能危及孕妇的生命。

形象地说，宫外孕其实就是受精卵迷了路。通俗地来讲，就是受精卵找错了落脚点，错误地停留在了子宫以外的地方着床并发育。最常见的宫外孕是在输卵管部位，约占异位妊娠的 90%。

造成输卵管妊娠的原因有多种，其中以输卵管炎为首。据统计，约有 60% 的宫外孕患者曾经有过输卵管炎病史。反复发作的慢性输卵管炎使输卵管黏膜皱裂粘连，管腔狭窄，或输卵管因炎症与周围组织粘连而扭曲，不能正常蠕动。输卵管内部环境的“凹凸不平”和“不通畅”妨碍了受精卵的正常运行，使受精卵在通往子宫的路途上遭遇重重障碍，以致不能如期到达子宫腔，最后着床于输卵管部位。而狭长的输卵管根本不能提供足够的空间和营养来满足受精卵的生长发育，发育到一定程度的受精卵就会撑爆输卵管，从而造成患者大量出血，甚至危及生命。

另一种常见的原因是卵子游走。女性有左右两个卵巢和左右两条输卵管，一些“不听话”的卵子在一侧卵巢排卵，却经过宫腔或腹腔跑到了对侧的输卵管或腹腔内。由于精卵在“逃跑”过程中结合并逐渐长大，以致不能正常通过输卵管，只好在输卵管以外着床，从而发生了宫外孕。

周口市医疗救助基金会 博爱妇科 微创妇科专家

白翠莲

妇产科副主任医师
周口博爱妇科医院业务院长

★原周口市中医院妇产科主任

★荣获“万例手术无失误”荣誉称号

★现任周口博爱妇科医院业务院长

★周口市著名妇产科专家之一
1977 年毕业于河南省医学院，从事妇产科专业 30 余年，擅长诊治各种妇科炎症及疑难杂症；妇科手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、阴道前后壁修补术、阴式子宫切除术、处女膜修复术)；产科手术(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术，医术深受患者的好评。

预告：“博爱孕育讲堂”下周一(1月25日)将推出《卵泡发育不成熟能怀孕吗》，敬请关注！

周口博爱妇科医院 健康热线：0394-8366555 QQ咨询：133120114 地址：周口市黄河路(原车站路)中段 乘车路线：乘3、4路车到黄河路口下车 步行100米路南，1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。



专家提醒

打甲流疫苗后 发烧忌乱吃药

一般来说，打完疫苗后如果出现 38℃ 以下低烧等轻微反应，只需多喝水、多休息，一般一两天内症状就会消失，无需吃药和特别对待。如果出现持续高烧不退，就有可能是身体其他病症引起，需及时去医院找医生来判断，不要乱吃退烧药和抗生素。

专家指出，甲流疫苗只是病毒的碎片，而且已经被灭活，接种过程不会让人体感染上病毒，只是让人体免疫系统对甲流病毒产生抗体，即使出现发热等副反应也没有传染性。(夏文)



健康新知

咽干舌燥多吃橄榄

中医认为，橄榄味甘酸、性平，入脾、胃、肺经，有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒之功。冬季气候干燥，每日嚼食 2~3 枚鲜橄榄，有生津润燥、防治上呼吸道感染的作用，故民间有“冬春橄榄赛人参”的说法。

取橄榄 5 枚、白萝卜 200 克，煮汤。可治肺胃热盛、咽喉肿痛，也可用于胃热口渴或饮酒过度。(陈壮忠)

周口天久康药业 更专业 更健康 选择天久康 天天都健康