

增辛忌凉多运动 减少冬季呼吸病

# 盛夏提前养养肺

又到了一年一度的“冬病夏治”敷贴的时刻了,其实,很多慢性病,尤其是患有呼吸系统疾病的人,除了采取敷贴,盛夏时节还是保养肺的好时候。天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任刘贵颖指出,肺气肿、慢阻肺、哮喘等患者,虽多在冬季发病,但夏季提前养肺,可减少冬季疾病的发作。解放军总医院第一附属医院中医科主任钱丽旗博士建议夏季养肺可以从以下 5 点做起。

首先,生活上注意保暖避寒,少食冷饮。夏天酷暑难耐,有些人整天不离电风扇或空调,这样寒凉之气会从皮肤、毛孔侵入人体,易伤肺卫之阳气,导致上呼吸道免疫力下降,细菌、病毒易乘虚而入。还有人喜欢喝冰镇冷饮、吃冰瓜果,这样会损伤脾胃、消耗阳气,引发各种疾病。因此,夏天要保暖避寒,空调温度不宜太低,吹的时间不要过长,少食寒凉食物,喝水以温开水为宜。

其次,饮食要省苦增辛。唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等功用,却

会助心气而制肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,人们可以适当多吃葱、姜、蒜等辛味食物,其有发散、行气、活血、通窍等功用,可补益肺气。

第三,合理运动,强身健体。适当的运动锻炼,可以提高人体自身的免疫力,抵御各种疾病的侵袭。夏天气候炎热,运动不要过分剧烈,最好在清晨和傍晚较凉爽时进行室外运动,宜选择运动量较小或适中的运动方式,如慢跑、太极拳、游泳等。

第四,按摩穴位。临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,正身目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩胸部膻中穴位置数十下,可请家人用手掌从背部脊柱两侧由下至上轻拍约 10 分钟,可畅快胸中之气,有健肺养肺之成效。

第五,冬病夏治。夏季机体与外界阳气均呈旺盛状态,此时可采用内服中药配合穴位贴敷、针灸等来治疗一些冬季好发疾病。如三伏贴,用药膏贴在穴位上,可治疗冬季鼻炎及哮喘等。

(张献怀)



## 夏天勿用凉水冲脚

夏日炎炎,穿着轻便凉鞋、拖鞋的人,总喜欢用凉水冲洗双脚。殊不知,凉快的同时也毁了健康。

寒从脚下起。人的双脚有许多穴位,又是血管分支的最远端末梢部位,脚的脂肪层较薄,保温性差,极易受凉。若夏天经常用凉水冲脚,可能会使脚受凉遇寒,引起各种疾病。此外,因脚底的汗腺较为发达,突然用凉水冲脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,时间长了会引起排汗机能障碍。特别是脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后,正常运转的血管组织剧烈收缩,时间长了会导致舒张功能失调,诱发关节炎、风湿病等。尤其是女性月经期间,盆腔会明显充血,大脑皮层的兴奋性降低,人体的抵抗能力相应减弱。倘若让双脚受凉,寒冷刺激会反射性地引起子宫、盆腔内血管的痉挛收缩,从而引发痛经、停经等妇科疾病。

(晓时)

美国多位医学专家提醒

## 五种疼赶紧去医院

谁也不希望发生疼痛,一些小疼痛可以自愈,但另一些疼痛不可小觑。美国“贝尔马拉健康网”最新载文,总结出 5 种不可忽视的疼痛。

**1.关节疼痛。**除了近期受伤之外,关节疼痛,特别是持续性且伴有炎症的疼痛,可能是风湿性关节炎。据美国梅奥诊所研究报告显示,关节疼痛还可能是多种疾病的信号,如痛风、红斑狼疮、莱姆关节炎、骨质疏松症、软骨病和肌腱炎

等。  
**2.胸部疼痛。**胸部剧烈疼痛,挥之不去,同时伴有呼吸急促时,务必立即就医。该诊所心脏病专家杰罗姆·科恩博士表示,胸闷是心脏病的典型症状,左侧胸口发生剧烈疼痛常为心脏病,不容忽视。心脏病不适感还可能出于前胸上部、嗓子、下颚、左肩或左臂,以及腹部等。胸口右侧剧痛,要怀疑有以下疾病:心绞痛、肺病、哮喘、肺栓塞、胆结石和肝炎等。出现此类

症状,应立即看急诊。

**3.严重头痛。**可能是偏头痛发作。美国医师协会专家桑德拉·福里霍弗博士表示,如果过去没有发生过偏头痛,或者没有出现偏头痛其他症状(视觉光环、头部跳痛或怕光等),突然严重头痛则可能是脑溢血或脑动脉瘤的信号,可在数分钟内导致大脑损伤。这种情况危险极大,应立即拨打急救电话。

**4.腹部剧痛。**右下腹疼痛最常见的原因是阑尾炎,感觉右侧剧痛,

同时伴有恶心和发烧。阑尾炎开始发作后,逐渐转移为右下腹剧痛。阑尾炎伴随症状还有:恶心、呕吐、发烧。进一步发展则会出现发冷、便秘、炎症、腹泻、发抖和呕吐等。腹部严重疼痛还应考虑多种可能性:胆囊等胰腺疾病、胃溃疡以及肠梗阻等。对女性而言,另一种可能是卵巢囊肿。这些疾病都不容忽视。

**5.腿疼伴炎症。**福里霍弗博士表示,小腿疼痛且伴有浮肿及炎症,可能是得了深层静脉血栓症。局部按摩和及时走动有助于缓解这种血栓症的疼痛。但是,一旦血栓随血液发生游走,流动至心肺,则容易导致缺氧,甚至发生致命危险。如果小腿疼痛同时伴有浮肿,务必立即就医。

(徐澄)



## 服诺氟沙星要多喝水

诺氟沙星又称氟哌酸,是腹泻时常用的一种喹诺酮类抗生素。虽说是常用药,但临床上常能看到很多人因为服不对影响了药效。以下几点需要特别注意。

**1.服诺氟沙星时应注意多喝水。**当大剂量应用此药或尿 pH 值在 7 以上时,体内容易发生结晶尿,因此,服药期间保持 24 小时排尿量在 1200 毫升以上。

**2.碱化尿液的药物(如碳酸氢钠)会降低诺氟沙星的溶解度,导致结晶尿和肾毒性,因此这两种药不能同时使用。**此外,含有钙、铁、锌、铝和镁的药物(如补钙药、治贫血药和制酸药)也不宜与诺氟沙星同服,最好在服诺氟沙星前 2 小时,或服药 6 小时后再服。

**3.治疗腹泻时,如需与微生态制剂合用时,应该先服用诺氟沙星,再辅助给予微生态制剂,以帮助恢复菌群平衡,建议两种药物之间要间隔 2 小时。**

(张征)

饭前吃胃黏膜保护药,睡前吃抗过敏药

## 看准时间服对药

好。硫酸镁、硫酸钠等盐类泻药也应空腹服用,且服用后多饮水,使药物迅速进入肠道发挥作用。治疗风湿性关节炎的氢化可的松等药物应尽量选择在清晨服药,并在用药过程中注意监测血压、血糖等指标。

**宜饭前服的药:**可增加食欲和促进胃酸分泌的药物,如龙胆、大黄最好在饭前 30~60 分钟服用。收敛药物如鞣酸蛋白,饭前服可使药物较快通过胃进入小肠,分解出鞣酸,起止泻作用。胃黏膜保护药,如复方氢氧化铝、胃必治,饭前服可以起到保护胃黏膜作用。活性炭等吸附性药物在饭前服用,便于发挥吸附胃肠道气体及有害物质的作用。

**宜餐时服的药:**助消化的药物如胃蛋白酶、淀粉酶等在餐前片刻或餐后立即服用能更好地起到助消化的作用。

**宜餐后服的药:**对胃黏膜刺激性大的药物如阿司匹林、乳酶生、心得安等药物应在餐后 15~30 分钟服用,减少刺激避免影响食欲。

**宜睡前服的药:**夜间人体肺部的工作能力下降,哮喘病人容易在此时发病,所以在睡前 15~30 分钟服用哮喘药物能收到较好的效果。过敏药在睡前半小时服用,能够使嗜睡的副作用对生活的影响降低许多。胃酸在睡前有一个分泌的高峰期,因此胃溃疡药最好在睡前加服一次。

(肖永红)



中国人做事讲究“天时、地利、人和”,而在吃药时,很多人却没有注意“天时”。很多药物如果服用时间不当很可能导致药效减弱甚至产生毒性,造成难以挽回的后果。

那么,常用药物都应该在什么时候吃呢?

**宜空腹服的药:**部分驱虫药,如氯硝柳胺、鹤草粉应在清晨未进食前的 30~60 分钟服用效果最