

身上有几道健康之“门”

古代医书《难经》把人体消化系统的7道门称为“七冲门”，“冲”即要冲的意思，分别包括飞门、户门、吸门、贲门、幽门、阑门、魄门。它们是食物进入人体的必经通道，也是保健的关键部位，胃肠病基本都和这7道门有关。

常饮白水润飞门

飞门，即口唇，是消化道最外围的一道门，也是整个口腔的防护墙，固有“唇亡齿寒”、“唇齿相依”之说。

口唇的色泽和形态反映人体的健康状况，红润有光泽说明身体健康，淡红失润则可能有贫血，口唇紫绀多为血液循环障碍、重症心脏病，上唇焦枯黯红可能是大肠有病变，下唇黯红则属胃热，口唇苍白为胃虚寒，口唇暗浊则表示肝胆不佳。

飞门保健以润为主，首先要养成多喝白开水的好习惯，避免辛辣刺激性食物；另外，注意不要常舔口唇，可涂抹润唇膏或用蜂蜜、黄瓜汁、番茄汁等涂擦。

这里推荐一款护唇药膳——山药鹅肉煲：将白鹅肉250克、山药50克、瘦猪肉200克洗净切块，煮熟调味即成。具有益气养阴、清热生津之效，适用于口唇干裂、口干等症。但要注意不可过量食用，皮肤疮毒者忌用。

早晚叩齿固户门

户门即牙齿。中医认为，“齿为骨之余，骨乃肾之充”，牙齿健康与否，反映人体脏腑功能状态以及肾气的盛衰，故而牙齿保健十分重要。户门保健以固为主，即滋肾降火、固牙健齿，远离牙周炎、龋齿等。叩齿功自古被公认为固齿之上策，长期坚持，效果显著。可于起床前和入睡前，上下牙齿轻轻互相叩击60~200下，漱口、刷牙后用洗干净的手指轻轻按摩牙龈，每日3次，每次10分钟左右。平时要少食冷、硬、酸、甜食品，禁烟少酒，饭后及时刷牙或漱口。此外，要注意补充维生素D以促进钙、磷吸收，适当补充维生素C以预防牙周疾病。

慢点说话松吸门

吸门，即会厌，位于人体咽喉部，呼吸说话时会厌开启，吞咽食物时关闭。它就像铁路上的岔道指挥一样，令吞咽和呼吸默契配合，使得食物和气体各行其道，同时还是防止异物进入气道的关卡。此门若发生病变，将直接影响呼吸和吞咽，如肿胀过度会导致窒息，危及生命。

养护会厌，以松为主。放慢说话速度，注意休息和补水，放松颈肩，可以减少喉部压力，减轻声带振动时的负担。

日常保健推荐蜂蜜蛋花汤：1个鸡蛋，打散后用沸水冲开，加入蜂蜜20克，香油5滴，早晚空腹食用，对保养会厌大有裨益。

日常可饮蜜酿银耳雪梨：白梨1只，水发银耳30克，入砂锅中加水炖熟，食用时调入适量蜂蜜或冰糖。

细嚼慢咽顺贲门

贲门，胃之上口。食物由贲门入胃，由于此

门较大，故谓之贲。胃的别名叫太仓，因其容积大，能容纳较多的饮食物，好像一个大粮仓。贲门就好比是粮仓的入口，出口叫做幽门。

作为入口，这个部位最容易出现两个问题：

一是贲门口张不开，医学上称为贲门失弛缓。食物无法顺利通过贲门入胃而滞留在食管，从而逐渐使食管张力增大、蠕动减低甚至食管扩张，继而出现吞咽困难、胸骨后疼痛、食物反流等症状。出现这种情况，要注意日常养成少食多餐、细嚼慢咽的饮食习惯，为防止睡眠时食物溢流进入呼吸道，可用高枕或垫高床头。

另一种情况是贲门松弛，也就是这道门关不紧了，致使胃液反流至食管，引起食管炎症和呼吸系统并发症。对于这种情况，建议晚饭不宜过饱，七分饱即可，且不宜太晚，最好饭后两小时再睡觉。

丁香泡茶养幽门

幽门，胃之下口，小肠上口。《难经集注》记载：“胃之下口，在脐上三寸，即幽隐之处，故曰幽门。”幽门是消化道最狭窄的部位，正常的直径约1.5厘米。长期胃、十二指肠溃疡，最容易导致幽门梗阻，临幊上除有反酸等溃疡病的表现外，还伴有上腹饱胀、呕吐隔夜宿食等。

溃疡的罪魁祸首是一种叫做幽门螺旋杆菌的细菌，常见食物中就有它的克星。研究发现，西兰花嫩芽含有的异硫氰酸酯能抑制幽门螺旋杆菌生长，凉拌吃美味又防病。中草药丁香也是抑菌能手，可每天用6克丁香泡水喝，连服两周。

饭后摩腹通阑门

阑门，小肠的下口和大肠的上口相接之处，是形容其犹如门户间的门阑，因此叫做阑门。这道门被堵了，就会导致肠痛，也就是阑尾炎。中医认为，肠痛因饮食不节、湿热内阻，败血浊气壅阻于阑门所致，必要时需进行阑尾切除术。

在中医学上，阑门穴是经外奇穴，是饮食被消化后食糜容易滞留的地方。按摩此穴，对于促进胃肠蠕动、发挥脾胃的升清降浊功能有很好的作用。

该穴位于肚脐正上方两横指处，自我按摩时两手相叠，掌心对准阑门穴的位置，用一定力度分别按照顺、逆时针各按揉20~30圈。力度由小到大，以感觉到腹部深层得到按摩为宜，饭后半小时按摩2~3次。

避免久坐护魄门

魄门，指胃肠道的最下处之终极处，即肛门。中医认为，肺与大肠相表里，肺藏魄，故与其相表里的大肠之端叫魄门。《黄帝内经》记载：“魄门亦为五脏使。”意思是说魄门的启闭、大便的排泄，不仅是胃肠功能的反映，也是全身健康状况的表现。

临幊上，有时治疗大肠相关的疾病需要从治肺入手。比如有些习惯性便秘，吃通便药没有效果，但一降肺气就好了。有些咳嗽，反复发作迁延不愈，如果同时存在有便秘，此时通便后就好了，这就是“见咳不治咳”。(时报)

一周 120 报告

数据来源：市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间：2016年5月13~19日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	61
交通事故外伤	61
其他类别外伤	56
心血管系统疾病	21
脑血管系统疾病	5
酒精中毒	11
其他	7
药物中毒	1
妇、产科	3
儿科	1
食物中毒	1
CO中毒	1

一周提示：本周120急救共接诊232次。初夏时节气候干燥，人易上火，所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候，人的焦虑紧张外，与维生素和微量元素的摄入不足也很有关系。那么我们应该怎么预防口疮呢？

医生提醒，首先，补充维生素B2。维生素B2有促进细胞再生，协助消除口腔炎症的作用。动物的肝中，维生素B2的含量最为丰富，黄豆、新鲜蔬菜、香菇中的含量也很多。所以要适当吃些动物的肝，大量吃新鲜蔬菜，包括绿叶菜、香菇、豆制品等。其次，大量补水。每天的饮水量应该在2000至2400ML，特别是两个时间点：一个是做大量运动大量出汗以后，应及时补充水分；另一个是在晨起时，及时喝一杯温开水，即补充了体液，又刺激了肠胃的蠕动，有利于排便。第三，如果换上口疮，症状严重的患者，应在医生的指导下，用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2016年5月13日~19日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1090
皮肤科	760
脑病科	957
儿科	1147
肺病科	717
肝病科	1155

温馨提示：红眼病医学上称“急性结膜炎”。常见于春末、夏初，多是双眼先后发病，早期双眼发烫、畏光、眼红，眼睛磨痛，像进入沙子般地滚痛难忍，紧接着眼皮红肿、怕光、流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开，严重的可伴有头痛、发热、疲劳、耳前淋巴结肿大等全身症状。传染性强，发病快，主要是接触传染，通过手、毛巾、水等传播方式，在公共场所、人与人之间进行传播。

医生提醒，预防红眼病，健康人应注意用眼卫生，清淡饮食为宜，避免饮酒。一旦发生应积极治疗，对病人所用的脸盆、毛巾、手帕等必须与他人分开，不要使用公用毛巾和脸盆。避光避热，出门时可戴太阳镜，避免阳光、风、尘等刺激。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

