

一换季就感冒， 或是“寒包火”

随着天气转凉,一些体质较弱的人纷纷感冒,而且症状还很相似——手脚冰凉、怕冷、咽喉干痛……这种秋季易发的感冒,中医称之为“寒包火”。究竟什么是“寒包火”?又该如何预防和缓解?

具体来说,“寒包火”是身体有内热,又不小心感受风寒外邪时所出现的感冒类型。打个比方,就像我们身体内有很多小火苗在往上蹿,这时突然被冷空气或凉水给浇了一下,火没有熄灭反而被压着散不出来,这种正邪交争后就会出现很多症状。

为什么秋季“寒包火”多发？主要的原因是，到了秋季，很多人开始贴秋膘进补，却没有吃滋阴润燥的食物；或者有些人喜欢吃辛辣食物，在特别劳累、受寒以后，就容易出现这种情况。一般来说，“寒包火”主要症状有怕冷、周身酸痛、嗓子干痛、咳嗽（有黄痰或有黄鼻涕）等，内热重的人还会有大便秘干的情况。

当开始出现这些不适时,可以喝苏叶茶来缓解。取苏叶(紫苏)3~5克,蒲公英3~5克,生甘草3克,一起煎煮当茶饮即可。如果怕冷,无汗,可以把苏叶(紫苏)改成5克,蒲公英和生甘草用3克;如果以嗓子疼、有黄鼻涕等内热重的表现为主,可以将蒲公英加至5克,苏叶(紫苏)和生甘草用3克。

王蕾

王 蕾

四种方法应对 老年皮肤瘙痒

一到秋冬季,很多老年人夜晚脱衣上床时,身上的皮肤就会痒起来,且越挠越痒,直至被抓破,才能稍稍止痒而入睡。老年性皮肤瘙痒是常见皮肤病。据统计,老年人的发病率为10%左右。

1. 洗澡时控制水温,沐浴后涂抹身体乳保湿,避免用搔抓、摩擦及热水烫洗等方法来止痒。瘙痒症加重期间,保持良好心情,规律作息,不要熬夜,勿过食辛辣食物,忌烟、酒、浓茶。

2. 如无明显皮疹, 仅是瘙痒, 可通过局部涂保湿乳、改变生活习惯来改善瘙痒症状。如不见效, 可睡前口服抗组胺药物, 如氯雷他定片、伊巴斯汀等。如有明显皮疹, 瘙痒不剧烈者, 可仅外用乳膏治疗, 如丹皮酚乳膏、肤乐霜及丁酸氢化可的松乳膏局部治疗。如有皮疹, 且瘙痒剧烈, 可采用抗组胺药及外用膏药联合治疗。

3. 长期慢性瘙痒, 可适当补充维C, 增加皮肤的抗病能力, 同时及时就医。一般医师会为患者抽血检查, 查看患者嗜酸性粒细胞情况, 如有明显增高, 会给予相应的糖皮质激素口服治疗; 无明显嗜酸性粒细胞增多者, 会给予两种抗组胺药物联合治疗, 以增加效果, 缓解瘙痒症状。

4. 很多长期慢性痒疹症患者,无明显导致痒疹的基础疾病,嗜酸性粒细胞无明显升高,两种抗组胺药物联合治疗后,效果一般者,可予中医中药辨证治疗,常用的方剂有苦参汤、防风通圣丸、地黄饮子及消风散等。

陈颢颢



这六类人更易被抑郁“纠缠”

随着生活节奏的加快、各种压力的增加,人们对“抑郁”这个词已经不再陌生。但是,对抑郁症真正了解的人并没有那么多。有的人甚至觉得那些患抑郁症的人就是“作”、是没事找事。其实,他们是真的难受。有几类人比其他更容易成为“抑郁体质”,更需要注意预防。

有抑郁症家族史的人群

抑郁症跟家族病史有一定的关系。有研究显示,如果父母其中有1人患有抑郁症,子女患病概率为25%;若双亲都是抑郁症患者,子女患病概率高至50%~75%。

孕妇或初为人母的女性

孩子的诞生不仅是一件喜事,也是一份责任,很多女性在怀孕生产时,面对体型变化、工作生活上的不适应,尤其是围产期体内激素水平变化剧烈,在围产期可能会出现抑郁症状。

遭受重大不幸的人群

童年有过悲惨经历、离异或者独居者更容易罹患抑郁症。假如生活中遭遇重大不幸，患病风险会明显增加。



民间治疗胆结石的“偏方”不少,也有一些患者来咨询,吃猪蹄、跳绳是不是真的对胆结石有用?

首先说一下吃猪蹄。确实有部分医生会建议胆囊结石的患者吃两个猪蹄子,把胆囊结石排走,也确实有排下去的。这是因为猪蹄子这种油腻的食物会刺激胆囊进行强力收

长期压力人群

社会中的工作压力大、强度高,无法正常休息,经常需要加班,昼夜节律颠倒。这些工作环境下容易导致个体的生物节律紊乱,心理长期处于压抑焦虑的状态,如果无法及时调整就容易得抑郁症。

患有慢性躯体疾病的患者

疾病会给人带来痛苦,尤其是癌症患者,患上严重疾病,长期得不到治愈,容易造成性格改变,心理上也饱受磨难,进而会导致患者患上抑郁症,而抑郁症还会降低人体免疫力,从而影响原有疾病的病情。

空巢老人

老年人作为社会最大的弱势群体之一,心理健康不容忽视,身体衰弱、病痛增多、亲人离世等等都会给老年人脆弱的身心带来严重的打击,如果不能及时疏导,老年人很可能会出现抑郁的情况,尤其是现在空巢老人越来越多,作为子女一定要及时陪伴,因为这样的老人更容易受到抑郁症或者是老年痴呆等疾病的影响。

史晓宁

并非所有胆结石 都能靠啃猪蹄解决

缩,可能会把胆囊内部分小结石排入胆总管,再通过胆总管排入肠道,跟随大便排出,这其实属于机体自我的排石过程。

但是,并不是所有结石都能通过这种途径排出。如果结石被胆囊排入胆总管但无法排入肠道,那么结石卡顿在胆总管,就会诱发急性胆管炎、胰腺炎,是会致命的。所以现在是禁止通过油腻饮食去促进排石的。

再说一下跳绳,这对于胆囊结石是无效的。泌尿系结石是可以过碎石、服用排石药物、大量饮水和跳绳来促进结石通过小便排出来的。但是,胆囊结石和泌尿系结石是不一样的,不能采用相同的治疗措施。

王学栋