

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

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，老人人的发病率约为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药膏联合治疗。

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. 很多长期慢性瘙痒症患者，无明显导致瘙痒的基础疾病，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。

陈颜颜



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。有几类人比其他人更容易成为“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，患病的风险会明显增加。

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



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

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，那么结石坎顿在胆总管，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。泌尿系结石是可以通过碎石、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