滨州名中医讲堂十一

冬季感冒,小心支气管炎

慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的,一般来说,老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人(如患有冠心病、高血压、糖尿病、肺结核、肿瘤等),在冬天里比较易发。因为冬季天气寒冷,如果受凉,抵抗力又差,尤其是感冒之后,很容易引起慢性支气管炎的急性发作,严重的会发展成肺气肿,甚至是肺心病。病情比较严重的会持续1到2个月,有的直到天气转暖时才会缓解,而且病情也容易反复。本期我们邀请滨州医学院附属医院中药科姜学连博士来讲解慢性支气管炎的预防和调养。

慢性支气管炎在中医临床中属“咳嗽”、“痰饮”范畴。祖国医学认为,肺主气,司呼吸,外合皮毛,若邪客于肺部,导致肺气郁闭,发而为咳。姜博士告诉记者,慢性支气管炎的病发人群多为老年人,用老人们的话说,慢性支气管炎是年轻时不注意或者经济条件不好时感冒咳嗽后积攒下的“老病”。另外未成人呼吸道很脆弱,感冒发烧久治不愈,也会引起急性气管炎。感冒能使支气管粘膜上皮细胞的纤毛运动减弱,削弱支气管炎的防御能力。

饮食要清淡,锻炼不宜太早

预防慢性支气管炎,要从日常饮食起居的细节上做起。饮食要清淡,少吃辛辣荤腥的食物,多吃蔬菜和富含维生素C的水果。戒烟多喝茶,吸烟会引起呼吸道分泌物增加,引起反射性支气管痉挛,排痰困难,容易滋生病毒、细菌,使支气管炎进一步恶化。而茶叶中含有茶碱,能兴奋交感神经,使支气管扩张而减少咳喘症状。

冬季也要加强锻炼,可进行慢跑、散步、打太极拳等健身活动,以增强体质,提高抗寒能力和机体抵抗力,增强自身免疫力,防止感冒。但是姜博士提醒市民,尤其是老年人,冬天锻炼不宜早起,因为冬令气候趋寒,天地阳气潜藏,应之人体,也是养精蓄锐的最佳时段,在起居上,应早睡晚起。而且早上天气寒冷,容易诱发呼吸道及心脑血管疾病,或使原有疾病复发。

健康食疗养肺补肾

中医认为,慢性支气管炎这一类的慢性疾病,其标在肺,基要在肾。就是说,看起来咳嗽是肺部疾病,但本质是肾虚。肺主呼,肾主吸,肺主宣发,肾主纳气。病情急骤时,以宣肺清热、平喘、豁痰为治,病情缓解时以补肾、纳气、益精、养气为治。预防慢性支气管炎更重要的是食疗,食疗有很高的营养价值,能增强机体抗病能力,对改善症状、促进康复有良好的作用。姜博士为大家推荐了两道养生食谱。

蜜梨汁:取大梨1个(或小梨2个),蜂蜜30克。将梨洗净切成块,放入锅内加水2~3杯,加入蜂蜜,以文火煮沸后5分钟,梨熟即可。分2次喝汤吃梨。本方有润肺凉心、清燥降火、止咳化痰之功效。适用于久咳不止的老慢支病人。

白萝卜生姜汤:取白萝卜120克(洗净切片)、鲜生姜(洗净切片)60克、白糖20克。加水1200毫升,以文火煎萝卜、生姜15分钟后,倒出煎液加入白糖,分2次早晚饭前服。本方有温肺化痰、润肺生津、解表止咳之功效。适用于肺寒咳嗽、多痰、虚弱的老慢支病人。

慢性支气管炎夜间尤为严重,姜博士建议睡眠不良的患者可以嚼一些花椒,花椒素有“截喘药”的美誉。

(专刊记者 杜鹃)

姜学连,男,1965年1月出生,山东省滨州市人,中国民盟盟员,医学博士,硕士生导师,滨州医学院附属医院教授,主任医师。2008年2月入选山东省中医管理局《第二批山东省优秀中医临床人才》,2008年12月入选国家中医管理局《第二批全国优秀中医临床人才》,2011年8月被评为滨州市首届名中医。发表学术论文40余篇,主持及参与省部级课题6项。

小寒节气多食山楂

1月6日,时令小寒,过了这一天,我国将进入“冰上走”的三九四九天。寒冷的天气里,吃饱了吃好了才会觉得暖和,而且临近年关,应酬多了,吃饭时肉类和油水也多了起来。这样我们的胃肠可能就会有点吃不消了。这里想为大家介绍一种简单的水果——山楂。

山楂,又叫“山里红”、“胭脂果”,它具有很高的营养和药用价值。山楂除鲜食外,可制成山楂片、果丹皮、山楂糕、红果酱、果脯、山楂酒等。山楂片和山楂果丹皮是最普通、最流行的山楂制品。

山楂食疗功效多

山楂含有山楂酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸、维生素C等成分,食用后能增加胃中酶类分泌,促进消化,山楂还含有一种解脂酶,可以帮助脂类食物消化,对于治疗食油腻食物积滞、小儿乳食停滞效果尤为显著。健胃、消积是山楂最重要的功效,中药中有名的焦三仙(此药是助消化、治腹泻的常用方剂),山楂即是其中的“一仙”。

山楂含的三萜类和黄酮类成分,具有加强和调节心肌、增大心室心房运动振幅和冠状动脉血流量,防止由于电解质不均衡而引起心律紊乱的功效,还有降低血清胆固醇,降低血压,利尿镇静等作用。因此,高血脂、高血压及冠心病患者,每日可取生山楂15~30克,水煎代茶饮。

山楂有活血化淤的功效,有助于解除局部淤血状态,对跌打损伤有辅助疗效。山楂色红入血,有消瘀血、去瘀滞的作用,历代医家均有用山楂治妇人产后腹痛、血瘀疼痛及难产的记载。现代医学证明,山楂能使血管扩张,有明显的收缩子宫的作用。临床上常用山楂配伍他药治疗心脉瘀阻引起的胸闷不适及气滞血瘀而致的肝脾肿大,以及妇人痛经、闭经。

食用山楂要有节制

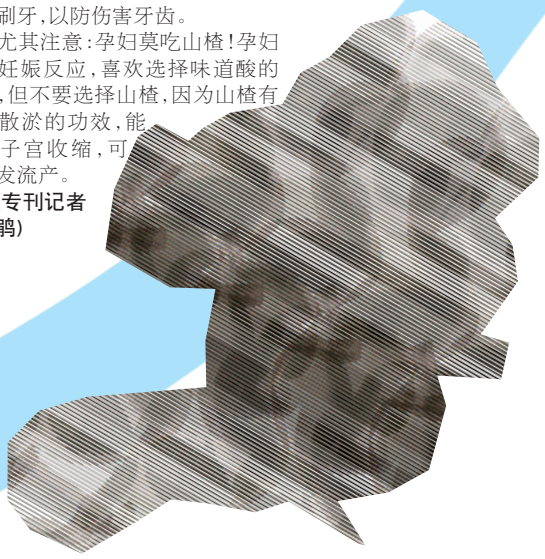
空腹不宜吃山楂。山楂中含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃发胀满、泛酸,并且空腹时食用会增强饥饿感加重原有的胃痛。

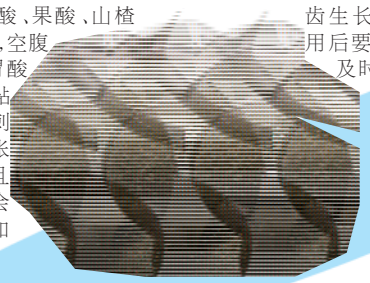
山楂尽量少生食。生山楂中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石,很难消化掉。如果胃石长时间消化不掉就会引起胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。因此,应尽量少吃生的山楂,尤其是胃肠功能弱的人更应该谨慎。医生建议,最好将山楂煮熟后再吃。

中医认为,山楂只消不补,脾胃虚弱者不宜多食。健康的人食用山楂也应有所节制,尤其是儿童,正处于牙齿更替时期,长时间贪食山楂或山楂片、山楂糕等,对牙齿生长不利,食用后要注意及时漱口刷牙,以防伤害牙齿。

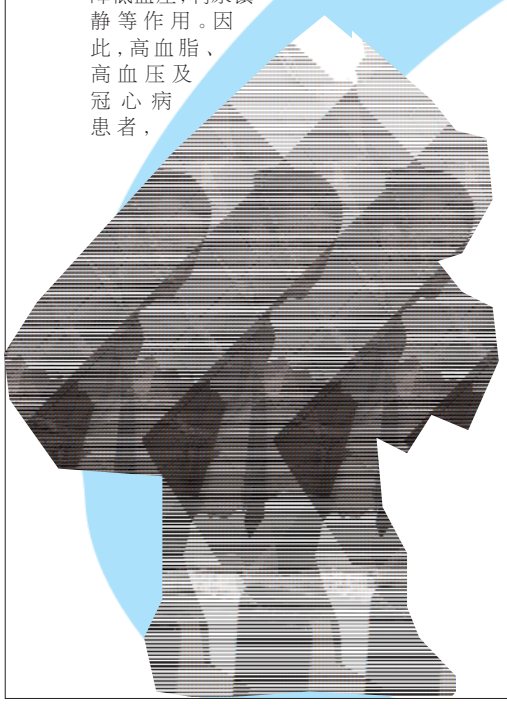
尤其注意:孕妇莫吃山楂!孕妇早期妊娠反应,喜欢选择味道酸的水果,但不要选择山楂,因为山楂有破血散淤的功效,能刺激子宫收缩,可能诱发流产。

(专刊记者 杜鹃)





年底早做心理调适,克服情绪低温



刚刚度过元旦小长假,春节“黄金周”也不远了,在焦急等待假期时,工作情绪反倒可能会变得糟糕起来,年终考核、工作应酬、加班等等压力接踵而来,年关变成了“难关”。滨州市心理咨询师协会副会长、国家二级心理咨询师陈秀珍老师提醒我们,压力来源于矛盾,把心态放平、名利看淡,坦然面对各种问题。

压力解析一

年底,无论是个人还是单位上都有许多事情要赶在年前做完,还有年底考核,奖金的发放。员工希望这一年能有一个比较完美的结束,希望自己一年的工作能得到认可,希望能获得适当的奖金在亲朋好友前赚足面子。所以这个时候每个人心里都会有点忐忑和焦虑。面对年底考核,人们往往只看到自己做的事情,功劳大的表彰自己的功劳,苦劳多的夸耀自己的苦劳。

而对于公司的中上层领导来说,一方面也承担着整个公司的工作任务,另一方面考核就要涉及到评优奖先,但是在考核标准上没有一个完全公平的标尺,员工的情绪直接关系到下一年的工作,怎么安抚下属情绪,对于领导层来说也是一个不小的压力。

专家解压:个人工作要有计划,不要把事情攒到年底,对于单位突然压下来的工作,不要心烦气躁,可制定短期计划,分清轻重缓急,逐一解决。面对考核,要放平心态,不要只看到自己功劳或者苦劳,要明白人与人之间的差异性,人是平等的,但却不是绝对相等的。要学会换位思考,认识到别人的长处,试着去理解,然后接纳。中上层领导要尽量制定规范完善、持续有效的奖惩考核制度,并要考虑到员工的心理需求。

压力解析二

辞旧迎新之际是表达谢意、联络感情的最好时机。单位之间的联谊活动,个人与客户、朋友之间的聚会都会多起来。这样的应酬往往让人“欲罢不能”,不去走动又担心影响关系,对自己以后的工作发展不利,这样的人际关系不走不行,走了也不一定好。在这种交往中,不论请客方还是被邀请方都会感觉很累,很疲惫。

专家解压:疲于应酬的人,往往期待从人际交往中获利,太计较个人得失。其实做人简单就好,在人际交往时,要诚心待人,不要太在意别人的评价,放下功利,以心交友,生活就会简单许多。

压力解析三

除了工作上的压力,还有来自家庭方面的顾虑。在外打工或者已经成家的人可能会思虑在哪过年的问题。新年是一个举家团圆的日子,传统习俗上,孩子无论在哪,过年的时候一定得回家。这时候,在外打工的人会面对路费问题,成家的人特别是有小孩子的人会考虑天气寒冷孩子适不适应的问题。一旦回家,平时因为距离而淡化的婆媳矛盾也会凸显出来,还有去双方父母家里礼物轻重的问题。所以年底是个家庭矛盾特别容易激发的时期。

专家解压:沟通是避免家庭矛盾的关键。在家庭内部意见出现分歧时,要学会换位思考,站在对方的立场上去考虑。夫妻之间,尽量通过沟通,达成共识,不要让矛盾暴露在大家庭面前。对于双方的父母要怀着感恩的心态,即使不能像对自己的父母一样,也要学会尊敬和关爱。

(专刊记者 杜鹃)