

## 哪些人慎用板蓝根

盲目用板蓝根的现象不少见,特别发生在感冒多发的秋季。有几类人应禁用板蓝根:①过敏体质者要禁用板蓝根,许多过敏反应为板蓝根注射液所引起的,表现为头昏眼花、气短、呕吐、心慌、皮疹,有时为全身多形红斑型药疹,对板蓝根过敏者,要避免使用之。②患有糖尿病的人不宜服用含糖的板蓝根颗粒剂。③对于年老体弱,脾胃虚寒者来说,长期大量使用,就会使其体质进一步下降,还可出现口淡、疲乏等症状。

运动汇

# 中医教授冬泳三十年



乔明琦

文/片 记者 乔显佳

首次见到乔明琦是在济南老城区的王府池子,1月中旬的一天,我裹着厚厚的羽绒服,正在采访冬泳市民,他大步流星地走了过来。几名冬泳爱好者当时眼前一亮:“他是中医教授,坚持了30多年了,冬泳好不好你问他吧!”

见到熟悉的“泳友”,乔明琦打着招呼,声音洪亮,笑声爽朗,然后,他麻利地脱掉棉衣,很快就跃入冬季的泉池之中,自顾自地游个痛快。池中池上,俨然两个季节。

### 年轻时为防感冒冬泳

乔明琦首次与冬泳打交

道,要追溯至上世纪八十年代中期,当时,他还是一名正在准备考硕士的青年学生。由于学习刻苦,熬夜奋战是常事,身体一劳累三天两头地感冒。

为了提高身体的免疫力,乔明琦开始尝试洗凉水澡。一段时间后,他找到了当时的山东工业大学游泳池,那里有一批游泳爱好者,大家每天在一起游泳,到了秋季天凉的时候也坚持不辍。

当时山工有一位“刘教练”,见大家喜欢游泳,很是支持。大冬天,山工游泳池按规定不再接受游泳者,但刘教练却对乔明琦等一些游泳爱好者网开一面,鼓励大家接触冬泳。就这样,一连持续了两三个冬夏。当年的一二十人,也成为济南首批冬泳爱好者。

此后,热爱冬泳的乔明琦和“泳友”们陆续转战济南砚池、护城河。护城河禁止游泳后,他随济南的大批冬泳爱好者一起“会师”王府池子——这一百来平方米的水域。

### 坚持冬泳头脑清晰

常年坚持冬泳,使得乔明琦尝到了健身的好处。据

他讲,随着接触冬泳,感冒那是“明显地减少了”,可以说一年到头也轮不上一回。常年坚持冬泳的人均骄傲地自称“三无”人员——入冬后,不用戴帽子、戴手套、戴口罩,依靠自身较强的肌体预防机制,就可以将风感、寒感抵御在体外,大大减少病原微生物致病的机会。

不仅如此,坚持冬泳使乔明琦感到头脑分外清晰,学习效率大为提高。自从在山工接触上冬泳之后,凭借过硬的体力和脑力,乔明琦一路考上医学硕士、博士,而且“都是以第一名的成绩考上去的”,不能说没有冬泳的功劳。

如今的乔明琦已经60岁了,仍然承担着繁重的教学科研任务,他是山东中医药大学教授、博导,是我省首批“泰山学者”岗位特聘教授,他身体壮硕,精力充沛,皮肤透出一种健康的红润。

### 四类患者谨慎体验

坚持冬泳30多年的乔明琦认为,冬泳对身体有若干好处。除了提高身体抵抗力,预防感冒,游泳本身无论对男性女性,都是最好的塑形运动之一;冬泳让人的精神

处于被优化的状态,冬泳者普遍会感到精神更清爽,头脑更清亮。

由于冬泳是名副其实的“最耗氧运动”之一,体验者需要更多呼吸,获取更多的水面富氧,加强氧气交换,就会促进大脑的血氧平衡,因此,常年坚持冬泳的人,精神比一般人更加的活跃。

冬泳还是对人意志力的极大锻炼——即便是冬泳好手,在冰天雪地中面对室外泉池,要想脱下身上的棉衣跃入水中,也不是轻松的事。因此,能坚持冬泳的人,在日常生活和工作中一旦定下目标,更具有实现目标的定力。

不过,并不是所有人都适合冬泳。乔明琦说,患高血压、心脏病、肺心病以及癫痫四类疾病的患者,应谨慎体验。以前,济南曾出现冬泳爱好者猝死在水中的情况——虽然夏季猝死案例也不少,不能绝对作为“冬泳致命”的根据,但冬泳诱发癫痫病发作的案例,毕竟曾出现过。

乔明琦建议,冬泳爱好者应该根据自身的实际情况,以“适宜”为原则,不能莽撞挑战超低温,挑战自身的最大承受力,换句时髦的话说:“冬泳池中莫任性”。

运动小贴士

## 游前游后 这些保障你要有

本报记者 乔显佳

热衷冬泳的发烧友级选手透露,在济南,冬泳看起来挑战挺大,其实不然。济南地下水全年恒温18度左右,比人们想象中可高多了。长年在王府池子中泡着的冬泳好手说,该泉池西南角泉水入口处,水温约18度,经过泉池一路散热,流到西北角成了十五六度。相比夏天济南动辄40度左右的高温,池里池外的温差在20度以上,反差较大,冬季济南白天室外温度一般为零上几度,水温恒定在18度左右,实际温差不过十几度。“看着冷,实际跳到池子里还挺舒服。”一些冬泳爱好者说。

长年冬泳的爱好者都有自己的一个行李包,其中放着冬泳后勤保障之物,有的看似不起眼,实际作用还挺大。比如,带一块纸版,以便换衣服的时候双脚踩着,既避免沾一脚土又保温;带一条毛巾被,既可以擦拭身体,也可以围在腰间“更衣”。戴游泳帽,既是游泳卫生文明的表现,避免将自己的头发掉入泉池中影响观瞻,而且还是重要的保温工具,冬泳时相对身体在泉水中比较保温,露出水面的头部更容易受寒;此外,有条件的要准备游泳镜,减少凉水和阳光交替对眼睛的伤害;值得一提的是,冬泳比较“刮油”,凉水更容易带走人体皮肤上的油脂,因此冬泳后有皮肤干燥、瘙痒的感觉,解决的办法相当简单,只要抹上甘油就可立马消除。

除了冬泳之前身体得稍微活动一下,冬泳之后还宜做点收尾活动,这一点依照个人习惯,譬如俯卧撑、慢跑、高抬腿,或者简单地甩手即可,只要活动到身体微微发热,就可以唱着歌穿上衣服,舒舒服服熨熨贴贴地回家了。

吃相

## 高血压病人可多吃土豆

山东省千佛山医院营养师 杜慧真

土豆在营养学界被称为“十全十美的食物”,人只靠土豆和全脂牛奶就足以维持生命和健康。土豆的营养成分非常全面,营养结构也较合理,只是蛋白质、钙和维生素A的量稍低,要用全脂牛奶来补充。

在著名的预防及控制高血压的饮食模式——DASH饮食模式中,土豆也占据了席之地。这一饮食模式的原则是多吃全谷食物和蔬菜,这类食物富含纤维、钙、蛋白质和钾,有助于控制或降低高血压;适度吃瘦禽肉和鱼类将有益心脏;爱吃甜食的话,就多吃水果,拒绝饭后甜点;限制食盐摄入量,最好以辣椒等调味料和柠檬取代额外食盐。

土豆钾含量很高,能够排除体内多余的钠,有助于降低血压。欧洲人就是把土豆当主食的,烤土豆是法国人和德国人的常见主食,医生忠告不少高血压患者多吃烤土豆,少吃白面包。烤土豆、蒸土豆的淀粉含量比米饭馒头低,升血糖速度也比白米饭馒头慢,而且饱腹感非常强。

胃溃疡或胃炎患者如果每天空腹吃些土豆泥可有效地缓解病情。我国著名营养学家李瑞芬对此有一个形象的比喻:得了胃溃疡,胃上就多长了很多小窟窿,而土豆泥就如同小膏药,能把这些小窟窿牢牢地封上。

## 手院士的养生护手操(下)

文/上海 杨昆 图/金红

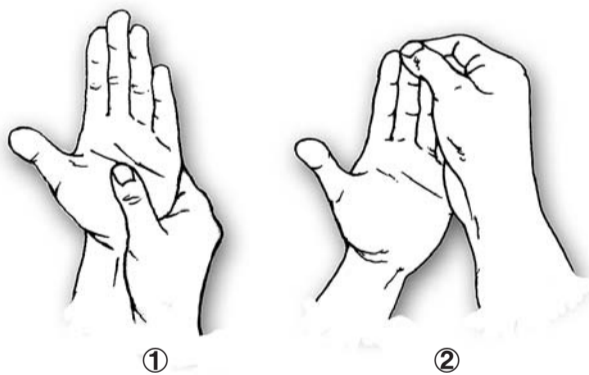
中医认为,人体经络一旦被堵塞,气血便会受阻,内脏也会失衡,长期累积会形成疾病。十二经脉的起点和终点都在身体末梢,其中有六条走到双手,停在十根指头。手心上有三条阴经走到大拇指、中指、小拇指;手背上则有三条阳经走到食指、无名指、小拇指。经常以手指为中心进行各种活动,可以使大脑皮层得到刺激,保持神经系统的青春活力,

对老年痴呆可起到预防作用。被誉为“手院士”的顾玉东教授自创了养生护手操,任何时间地点都可以练习。

①刺激手掌中央(手心),每次捏拍20次。

②经常揉擦中指尖端,每次3分钟。

上一期(1月20日B02版)我们介绍了养生护手操(中),各位朋友每天可在上述方法中选择2-3种交替使用。同时,要尽量利用各种机会活动手指。



①

②

我来帮您问

## 前胸后背痛,得了心脏病?

1、读者:我偶尔会左前胸难受和左后背疼痛,有时好几个月没事,有时发作起来一上午会难受好几次,每次时间半分钟到一两分钟,做心电图看不出,这不是心脏病前兆?我今年体重由135斤增至148斤,平时不运动,坐办公室,梨形体型。

济南市中心医院内科副主任医师关玉庆:根据症状描述,存在心脏病的可能性,但是肺栓塞、主动脉夹层、肩周炎、软组织疼痛、消化系统疾病等也会存在这种状况,建议先去正规医院心内科就诊,医生将根据患者年龄、是否有高血压、糖尿病以及心脏病遗传史等具体情

况做出进一步诊断。

在检查方面,可以去做个运动负荷试验,可以检查出心电图无法发现的问题,就是在心脏有一定负荷的情况下检查心脏是否有缺血情况。如果检查结果呈阳性,建议再做心脏造影检查以明确诊断。应当如何治疗以及生活中的注意事项,需要根据最终诊断结果确定。

2、读者:最近患过一次肠胃型感冒,还没好利索,浑身又开始过敏。症状为手臂、大腿、腰腹部甚至头皮、肩膀起密密麻麻的成片的疙瘩,像夏天蚊子叮咬,但是成团成片的,半夜最严重,痒得睡不着觉,早上醒来还有些斑

点,嘴唇也肿了。自己涂抹炉甘石洗剂,会缓解很多。是荨麻疹吗?应当如何治疗?

山东省皮肤病医院主任医师田洪青:根据患者描述应当属于过敏性皮肤病的一种,很可能是荨麻疹,过敏源不好说,有可能是感冒病毒,即病原微生物,也有可能是治疗感冒所服用药物中的某些成分。

建议进行抗过敏治疗,可以使用西替利嗪、扑尔敏两类药物,其中,西替利嗪早上服用,扑尔敏晚上服用。这两类药物均是抗组胺药物,而组胺是人体分泌的引起过敏的一种介质。其中,西替利嗪不易引起瞌睡。如果还不

见效,就应当找医生加点激素类药物以缓解症状。

人体在夜晚植物神经活动增多,血管扩张增强,因此更易引起瘙痒。在日常保养上,不易用热水等烫发部位,血管扩张后,症状将会加重。荨麻疹是比较常见的皮肤病,不过如果发病在呼吸道黏膜上,会导致呼吸困难,在消化道黏膜发病会导致腹痛,所以,较为严重的荨麻疹还是应当及时治疗。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

(陈晓丽 徐洁)