

夏季枸杞温补肾气

夏季补肾,不宜过猛,否则易导致上火,温补是一个很好的选择。枸杞性平,味甘,具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。尤其是中年女性肾虚之人,食之最宜。除了日常饮食,充足的睡眠也是恢复精气神的重要保障。在运动习惯上,要经常进行腰部活动,这些运动可以健运命门,补肾纳气。还可多做一些刺激脚心的按摩。脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩涌泉穴,可益精补肾、强身健体、防止早衰。

自家娃发烧,医生怎么办

当孩子发烧时,作为家长的你一定备感无助地想过:“我要是医生该多好啊!”然而,真的抱孩子到了医生面前,往往又会琢磨,不会被做些没必要的检查吧?不会被滥用抗生素吧?你是不是很好奇,当医生自己的孩子生病时,他们都是如何处理的?记者采访了三位为人父母的医生,把他们照顾孩子的真实经历讲述给你。

本报记者 徐洁

孩子发烧关键看精神,不看温度表

山东省中医院儿科副主任医师张桂菊:

我孩子今年14岁了,比较大的一次生病是得肺炎,那年他四岁。像许多到医院就诊的小病号一样,前三天他的症状是咳嗽、发热,像是感冒,就按普通感冒给她多喝水,物理降温,体温超过38.5℃就吃退烧药,三天后,烧不但没退,咳嗽也加重了。我把他带到医院,拍了胸片,发现右肺有炎性阴影,血液化验也证明是肺炎。没办法,上抗生素吧!

连打了几天的抗生素后,烧退了,然后在家慢慢调养。这次生病,我儿子从发病到完全恢复,用了一个月。平时,他普通的感冒发烧常有,血常规检查正常时,我们就先观察,多喝水、用温水擦身、洗温水澡物理降温,超过38.5℃再用退烧药。

肺炎引起的发烧,在第一天,即使拍了胸片,有时候也未必能抓到。此时,家长会埋怨医生:“没有及时诊断,给孩子耽误了。”其实,即使普通的感冒,退烧也需要72小时,前72小时应该避免滥用药物,不要着急,请医生观察诊断。我的孩子发烧时,我也没有立即诊断出是肺炎。

现在,大家对抗生素认识

有很大偏颇。家长对抗生素的态度也是两个极端:一是一发烧就要求上抗生素,赶紧退烧,另一种是把抗生素妖魔化,只要是抗生素就坚决不用。这都是不科学的,我们要避免滥用药物,必须要经过血液检查,在有病原体感染证据的前提下,有针对性地使用抗生素,因此医生要求做血液化验或者拍片,往往也是查找发烧的原因,避免滥用药。

不过,不是所有的感冒都可以在家观察,流行性感冒不是普通的感冒,来势急,容易引起肺炎、脑炎、心肌炎,千万要重视。我建议,孩子发烧时,如果吃了退烧药体温暂时降,孩子精神挺好,一般就无大碍;如果孩子精神一直不好,呕吐、腹泻,甚至无法坐着,只能躺着,即使暂时降温也没精神,那么应马上到医院。所以,作为家长,孩子发烧时应重点关注孩子的精神,而不是温度表。

发烧是机体抗病反应,别着急退烧

山东大学第二医院儿科主治医师闫秋霞:

我孩子一岁十个月了,身体挺壮实,很少生病。有一次突发幼儿急疹,让人印象深刻。

宝宝10个月的时候,没有任何感冒征兆的,早上就觉得他精神状态不好,一量体温38℃,我当时分析:第一,孩子

平时身体底子好,不容易生病;第二,并没有咳嗽、腹泻等症状;第三,偶尔退烧时,孩子精神状态不错,基于这三点考虑,也就没有太担心,觉得先留在家观察。几天后,孩子退烧了,身上出了疹子,我一看是幼儿急疹也就放心了。

病房里,常见为孩子发烧焦虑的家长,有的家长一来医院最着急的要求就是:“马上退烧”。其实,发烧不是病,是病原体侵入后机体的保护性反应,一发烧就打吊瓶退烧,恰恰破坏了身体的免疫平衡,因此由衷建议家长配合医生查找发烧病因。

我孩子平时得了普通感冒,吃药很少,以多喝水和物理降温为主,也试着给他吃点抗病毒的中成药,但宝宝不爱吃,我就作罢,也不强制。不过我是医生,家里老人也比较信任我,都能沉住气,一般的家长虽然明白这个道理,也很难做到,这是实话。如果您的宝宝发烧病程较长,物理降温效果不好,精神状态不佳,且伴随咳嗽等症状,还是建议到医院请医生诊断。

果蔬皆能食疗,做个有心父母

济南市中医医院儿科主任医师崔文成:

我的孩子已经二十多岁了,他小时候生病时,我经常在医院忙碌,不在他身边,所

以也谈不上细心照顾。不过,我的原则是普通感冒发烧“到点就好”,焦急地挂吊瓶打抗生素不可取。有人说,中医医生的厨房里都是中药,意思是中医往往会利用每种食物的特性,调理身体,做到“未病先防”。

我建议年轻的父母也不妨学几招,比如我的孩子受凉要感冒了,我会给他用生姜、大枣煮水喝,上火了,那赶紧吃黄瓜、西红柿等瓜果败败火。除了大米小麦等平性食物,每种瓜果蔬菜都有其功效,如陈皮化痰、西瓜清热解暑,丝瓜消水利湿等等,也可以学点简易的小儿推拿法,在孩子发烧时,帮助孩子退热降温、提高抵抗力。



古法炮制中药,也需新技术推动

本报记者 陈晓丽

5月29日早上8点钟,84岁的老药工姜保生早早赶到了中药传统炮制技术传承实验室,这个研究室位于青州,是由山东省中医药研究院和山东博康中药饮片有限公司联合建立的。他开始准备各种中药,乌梢蛇、蔓荆子、荷叶、苍术……有的中药在炮制之前要用黄酒闷润,有的则需要拌上淘米水。姜保生从事中药炮制已经整整70年了,对任何一种中药饮片的炮制方法和疗效,姜保生都了如指掌。

84岁老药工演示传统工艺炮制中药饮片

在一口直径约80cm的大铁锅中央,姜保生放上一根直径约10cm的木棍,然后将荷叶放入锅中,抽出木棍后,盖上扣锅,为了防止炮制时锅内压力过大将扣锅顶起,在锅盖上压了几块约百斤重的水泥板,锅盖周围先垫一圈白纸,再用盐水和泥巴密封,扣锅边缘留一小孔,待排出浓烟后再密封。最后,扣锅四周贴上几块白纸,“因为锅里是密封的,无法随时查看,就要根据这些纸

的颜色变化来判断火候。”姜保生解释。

一切准备就绪后,灶台里就开始点火,将这些荷叶煨成炭。煨炭时为了煨制均匀并且延长锅的使用寿命,烧火只能用木柴,“木柴的火软,如果烧煤,没两次就把锅烧坏了。”姜保生一边往灶台里添柴一边说。火一直要烧2-3个小时才能完成,荷叶炭起锅则需要等锅自然凉透才行,“趁热起锅的话,氧气进入热锅内,荷叶就化成灰了。荷叶煨炭后收涩化痰止血力强,可用于多种出血证。”

在旁边的另一铁锅内,一桶隔水酒炖山萸肉已经焖好,准备起锅了。掀开锅盖,一股浓郁的中药清香扑鼻而来,山萸肉经过蒸制从红色变得乌黑光亮,功效亦由敛汗固脱变为补益肝肾。酒炖山萸肉需要先拌上20%的黄酒,闷润后放置锅内,隔水用大火蒸6-8小时,熄火后再焖8-12小时才能达到炮制的目的。

“我国的中医药学在世界上独树一帜,其中中药炮制技术是中药的根本。”中国中药协会副会长张世臣说,“很多人把中药和草药混为一谈,两

者之间其实存在很大区别。草药是挖来经过简单清洗、晾晒就可以入药,而中药则要将动物、植物、矿物等原材料炮制或中药饮片才能入药。炮制过程可以对中药起到降毒解毒、提升疗效的作用。”

实验室将整理传统炮制技术

为了进一步加强合作,5月29日,山东省中医药研究院与山东博康中药饮片有限公司举行了中药传统炮制技术传承实验室,暨山东省中医药研究院中药炮制产业化示范基地揭牌仪式。此次中药传统炮制技术传承实验室的建立,将通过产研结合,重点开展传统中药炮制技术搜集、整理、工艺规范、饮片质量提高等研究和推广,可有效促进中药炮制科研成果的快速转化。

据介绍,这些在实验室经过传统工艺炮制出来的中药材,不会进入市场,将用于科学研究。“现在的中药生产已经实现了机器化,都在生产车间进行,但是,不可回避的是,两种方式生产出的中药材在外观和质量上会存在一定的差别。像姜保生老先生这样技

艺精湛的老药工目前已经不多了,深入挖掘和传承中药传统炮制技艺十分重要,国家也非常重视。我们将通过研究和对比,在保证古法炮制药材外观和质量的基础上,进一步改造、提升和规范生产工艺,并加以推广。”山东省中医药研究院院长赵瀚年表示。

同时,未来双方将进一步拓展合作领域,在中药材种植、技术指导、中药饮片加工、检测、中药制剂的研发、生产、配送,中医院药房规范化建设等各方面展开合作,以推动山东中药产业健康发展。

目前一些人认为中医疗效不确切。赵瀚年说,这主要是由于目前中医队伍水平参差不齐,特别是用纯中医手段开展诊疗服务的高水平医生越来越少了;二是中医的特色多以慢病调理为主,是通过改善人体自身的机能实现抵御疾病的目的,而多数患者却难以坚持长期服用中药调理,以致半途而废;三是由于中药质量存在着很大问题,致使其临床疗效大打折扣。目前,山东省中医药研究院正在多方努力,保证中药安全有效提供科技支撑。

血液透析进入“免费时代”

本报济南6月1日讯(记者 李钢) 近日,本报报道了多位尿毒症患者的无奈遭遇,引起了许多患者共鸣;再好的家庭,也能被拖垮。现在好了!有公益基金决定对尿毒症患者进行定向捐助。尿毒症患者有望实现免费透析。

据悉,自2015年7月1日起,“齐鲁血透公益基金”决定对山东省17市部分二级以上综合医院的尿毒症患者进行定向捐助,补贴公费医疗、职工医保、居民医保、新农合患者报销比例以外的自付部分血液透析治疗费,对特困患者进行特殊捐助。有需要的患者,可拨打本报热线96706报名。

据介绍,该项目实行“定点医疗机构”形式,目前各定点医疗机构正在陆续确定中。

省医师协会成立第三届理事会

省千佛山医院院长当选新会长

本报济南6月1日讯(记者 李钢) 近日,山东省医师协会第三次全省会员代表大会暨换届选举会议在济南举行。经全体代表无记名选举产生了新一届理事会,同时选举出了新一任会长、副会长等。省千佛山医院院长孙洪军当选为新一届理事会会长。

据介绍,作为我省医师队伍的行业协会,山东省医师协会成立于2003年。协会自成立以来,一直致力于加强医师队伍建设与管理;维护医师合法权益;弘扬以人为本、救死扶伤的人道主义职业道德;提高医师医疗水平和服务质量,更好地为人民健康服务,为社会主义现代化建设服务。

省千佛山医院院长孙洪军当选为山东省医师协会新一届理事会会长。山东省立医院副院长赵家军,山东大学齐鲁医院副院长李延青,山东中医药大学附属医院副院长薛一涛,青岛大学附属医院院长王新生,山东省皮肤病医院院长张福仁当选为副会长。

牛皮癣只需一盒

牛皮癣尽量别打针、吃药、用激素来治疗。刘老中医有一治牛皮癣的偏方绝活,不打针、不吃药、不抹激素,通过高倍浓缩的几十味中药制成的褐色药膏,在患处抹上三天,就能改善牛皮癣、神经性皮炎、体股癣、手足癣、鹅掌风、荨麻疹引起的痒、水泡症状,牛皮癣硬结开始脱落。用上一个月,各种症状全部消失。再继续巩固一个月不再复发。刘老中医使用该疗法治病近40年,凡来治疗的都是疑难患者,老人和小孩特别多,因疗法独特、安全、价格便宜,刘老“皮肤偏方”郑重承诺:三天无效、分文不要,刘老专线:400-0661-561