

## 生活课堂

## 以为是胃病却查出慢性胆囊炎

这两种病到底咋区分?医生教你鉴别

## 巧用三七来补血

清代名医赵学敏在《本草纲目拾遗》中说：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等”，称三七为“中药之最珍贵者”。这里的“补”，是广义的“养”。三七养血，包含活血、补血、止血三个方面，对付血淤、血虚、异常出血的一系列症状毫无压力。

现代药理学研究表明，三七具有抗血栓形成、抗脑缺血、抗心肌损伤等多种作用，在免疫、血液、心脑血管、神经系统，以及抗炎、抗肿瘤等方面均有较好的治疗效果。

三七最简单的吃法是打成粉冲泡，生吃主要是活血化瘀，熟吃的主要功效是补血。

三七粉生吃：专家建议：每天3~5克，可以选择牛奶或温水两次送服，一次送服最好2~3克。

三七粉熟吃：炖鸡、炖排骨，等鸡或排骨炖熟后，加入10~20克三七粉，炖十分钟即可。

三七杞子炖乌鸡：净锅上火，放入清水、乌鸡、姜片、三七、红枣、枸杞子，大火烧开转小火炖50分钟调味即成。活血散瘀、补血养血。

注意：一般正常体质的人群都可以服用，孕妇慎用。三七粉不是一种保健食品，而是一种药物，建议在专业医生指导下使用三七粉。

## 阿司匹林你用对了吗

郑州大学第一附属医院副院长赵杰介绍，用于防治心脑血管疾病的阿司匹林是阿司匹林肠溶片，常用的是100mg/片的规格，在整片服用时大部分在肠道溶出，急救时必须嚼碎才能迅速发挥作用。

而阿司匹林片、阿司匹林分散片、复方阿司匹林与阿司匹林维C肠溶片均为解热镇痛药，非心血管疾病用药。因此，服用阿司匹林一定要分清剂量，在买药、备药时一定要看清含量。

## 鸭血能够放心吃吗

有传言说：鸭血很脏，吃不得，那么鸭血真的是动物血管里的“垃圾”吗？

中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，动物的血管里没有什么垃圾、毒素，有的只是细胞的代谢产物，这些代谢产物会由血液运送至肝脏和肾脏，进而被过滤或转化成其他物质，也就是说一般不会有代谢物留在血液中。

另外，用于食用的动物血液，必须来源于经检疫合格的动物血液；再加上生产过程中也会经过杀菌等加工处理，上市后还会有监管部门抽检，所以在正规商超购买的一般都是安全的，无论是鸭血、鸡血还是猪血，可以放心吃。

## 枸杞—保肝抗衰老

药膳、养生汤、保健酒……很多养生食品中总能见到枸杞的身影。枸杞确实很养生。《神农本草经》称它“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”，而且性平和，一年四季都可以用。现代药理研究证实，枸杞有类似人参的作用，能预防动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，能增强体质、延缓衰老。

推荐吃法：早晚各取20—30粒嚼食或者取30—40粒泡于开水中。

小健

## 慢性胆囊炎主要症状

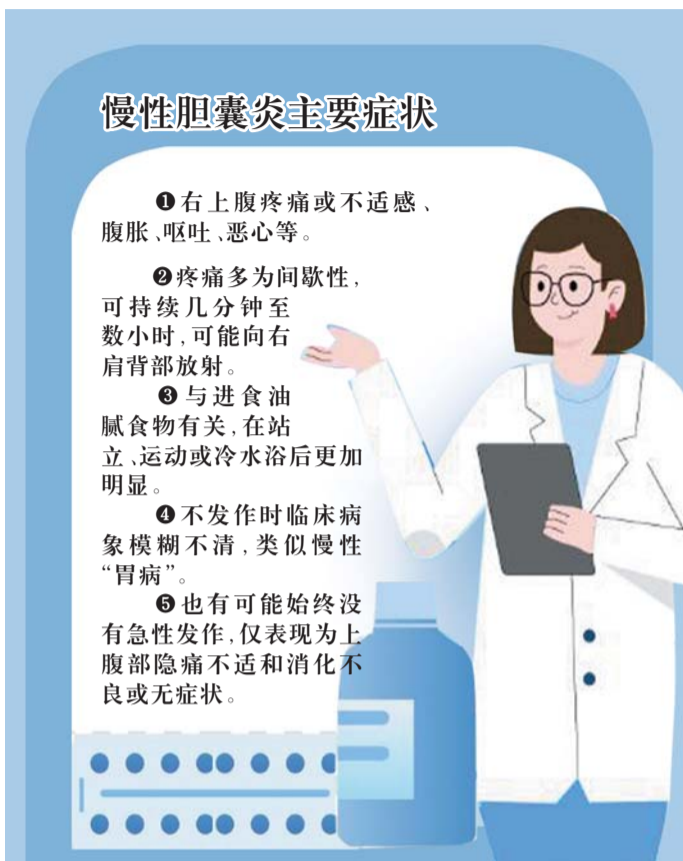
① 右上腹疼痛或不适感、腹胀、呕吐、恶心等。

② 疼痛多为间歇性，可持续几分钟至数小时，可能向右肩背部放射。

③ 与进食油腻食物有关，在站立、运动或冷水浴后更加明显。

④ 不发作时临床病象模糊不清，类似慢性“胃病”。

⑤ 也有可能始终没有急性发作，仅表现为上腹部隐痛不适和消化不良或无症状。



一种常见疾病，是指胆囊长期发生的炎症。在我国，年龄超过20岁人群的发病率逐渐增加，女性患者略多于男性。

女性发病率在45岁左右达到峰值，经历过分娩或肥胖的人更容易患病，而儿童患病率相对较低。慢性胆囊炎的主要症状包括右上腹疼痛或不适感、腹胀、呕吐、恶心等。

刘柱说，疼痛多为间歇性，可持续几分钟至数小时，可能向右肩背部放射。与进食油腻

食物有关，在站立、运动或冷水浴后更加明显。不发作时则临床病象模糊不清，类似慢性“胃病”；也有可能始终没有急性发作，仅表现为上腹部隐痛不适和消化不良，或无症状。

## 避免摄入油腻食物

多数患者有右上腹部一次或多次的绞痛病史和消化不良症状，但有些症状不典型者，可与慢性阑尾炎、慢性溃疡病、慢

## 警惕右上腹疼痛

“根据李先生就诊时描述的情况，推测可能是慢性炎症。但到底是慢性胃炎还是慢性胆囊炎，就需要通过详细检查来诊断了。”刘柱说，在体检中，发现李先生的右上腹痛明显，而且胆囊区也有明显压痛，“这些体征与慢性胆囊炎相符”。

超声检查是常用的辅助检查方法，也是诊断胆囊疾病的首选。

“超声检查结果显示，李先生的胆囊壁增厚，黏膜细纹增粗，此外，还可以看到胆囊内存在结石，这是慢性胆囊炎常见的改变。”刘柱说，结合患者的病史、症状、体征以及超声检查结果，最终确诊李先生患的是慢性胆囊炎。

刘柱表示，慢性胆囊炎是

## 脸上爆痘月经“偷懒”，这是咋了？

可能是多囊卵巢综合征惹的祸

记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

山东中医药大学第二附属医院妇产科副主任丁婷介绍，多囊卵巢综合征俗称“多囊”，是一种常见的妇科内分泌疾病，影响全球5%—10%的女性，尤其是20岁—35岁的女性。

丁婷解释说，卵巢和子宫共同“居住”于女性同胞的骨盆内，平时卵子是被卵泡中的营养液保护起来的。正常卵巢每个月会有一场“大赛”，一个青春期小姑娘的卵巢大约有30万个卵泡“选手”等待参加比赛，卵巢会挑选3—11个卵泡“选手”进行竞争，选出“优势卵泡”，剩下的“选手”则会被卵巢吸收。如果卵子遇到精子就会怀孕；如果没有遇到，“大姨妈”就要光临了。

如果这一过程出现了差错：本该挑选3—11个“卵泡选手”，卵巢却挑选了二十几个甚至更多；本该争夺出的冠军，迟迟评不出来；因为没有产生



月经“偷懒”、爆痘、变胖、长“胡须”、不孕……多囊卵巢综合征以多种方式困扰着很多育龄期女性，那么，到底什么是多囊卵巢综合征？该如何防治？

冠军，本该被吸收的“失败者”都不肯放弃……结果，这些卵子一起争夺卵巢的营养，都在生长，却都长不熟，这就是所谓的“多囊”。

多囊的发生，会带来稀发或脱发、无排卵、月经不规律、超重/肥胖、男性化症状、粉刺、痤疮、不孕等主要表现，也可能

导致情绪问题。至于其发生的原因，尚未被完全阐明，目前医学界认为可能与遗传因素、精神因素、不良的生活和饮食习惯、肥胖及长期接触干扰内分泌环境的物质等因素有关。

山东中医药大学第二附属医院妇产科医师程纪元表示，因为工作、生活上不顺心，有些女