

春天易肝火旺盛,致肝气抑郁,肝失条达,气郁化火,上扰心神从而出现不寐,故杜绝春季失眠应去肝火,以养肝为主。熬夜最为伤肝,故春季养肝还需从睡眠上入手;春季养肝在饮食上要以具有滋阴潜阳、清肝降火的食品为主,比如多吃菠菜、胡萝卜、雪梨、蜂蜜等平性食物,少食辛辣油炸等食物;生活中,有很多人常常生闷气,易发怒,其不仅是肝火旺盛的结果,也是肝火旺盛的原因。肝主疏泄,在志为怒,故大怒易伤肝。



## “讳疾忌医”让病情更加严重

### “齐鲁名医下基层”第七站走进枣庄

本报枣庄4月20日讯(记者 陈晓丽) 18日上午,由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举办的“齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动”第七站走进枣庄市中医院,来自山东省立医院、山大二院、山东省千佛山医院等多家省城医院的20多名专家为千余名当地群众进行了免费义诊和检查。

早上9点半,义诊活动正式开始。在山东省立医院普外科,62岁的范秋云轻轻挽起裤脚,露出皮肤表面已经青紫的小腿,“我腿这样十几年了,因为没什么影响,一直没去大医院看过,最近十来天不小心碰到就特别疼。医生你看看这该怎么办啊?”经过仔细检查,山东省立医院普外科副主任医师李辰生表示,这是由于静脉回流不畅导致的静脉曲张,由于血管营养功能障碍,小腿皮肤已经出现了缺血的症状,需要做B超检查确定深静脉有无损伤,然后及时进行手术治疗。

范秋云一听要手术,马上紧张起来:“能不能吃药啊,我不敢做手术。”对此,李辰生解释道:“如果只是浅静脉问题,其实通过腹腔镜微创手术治疗效果很好。技术上也很成熟,不必担心。真的不愿手术,可以穿弹力袜等保守治疗缓解症状。”

同时,李辰生提醒道,静脉曲张应及时治疗,如果以后万一再患有糖尿病,腿部更易发生多处感染,治疗起来更麻烦。

而在山东省千佛山医院眼科,84岁的张大娘在女儿的陪同下小心翼翼地

走过来做检查。据其女儿介绍,张大娘两只眼睛都患有青光眼和白内障,本来视力就模糊,结果前一阵因为摔倒做了个手术,麻醉后醒来一只眼睛就完全看不见了。现在每天都要点四种眼药水,特别害怕双目失明。

“看不见的那只眼睛因为没有任何光感,已经失去了治疗意义。对于另一只眼睛,应该尽快进行青光眼和白内障联合手术。”山东省千佛山医院眼科副主任医师边广庆表示,因为失明的眼睛是青光眼导致的视神经萎缩引起的,目前视神经还无法再生,因此,青光眼致盲是不可逆的,应该及早治疗,不要拖到失明才就医。

“我牙齿好几颗都松动了,吃东西的时候经常牙疼,是怎么回事儿?”53岁的齐爱华告诉医生,这种情况已经十来年了,之前有医生建议拔牙,不过自己不愿意。山东省口腔医院口腔修复科副教授蓝善解释道,这是牙周病没有及时治疗引起的,对于达到三度松动的牙齿,就没有治疗价值了,应该拔掉再镶牙或种植牙,同时应尽快开始治疗牙周病,以延长其他牙齿的使用寿命。

此外,山东省交通医院、济南哮喘病医院、济南骨科医院、济南中医不孕不育医院、济南中医精神专科医院(济南远大脑科医院)、济南中医风湿病医院等都为不少市民进行了检查和义诊,枣庄中医院也派出了多名专家参加了义诊活动。义诊一直持续到下午三点半才结束。



义诊专家认真为当地居民检查。袁鹏 摄影



义诊专家认真为当地居民看病。袁鹏 摄影



义诊活动吸引不少当地居民参与。袁鹏 摄影

## 相关链接1: 生活中这些误区应注意

济南远大脑科医院主任医师陆森介绍了癫痫患者发作时正确的急救办法:让患者保持侧卧位,防止口吐白沫时堵塞呼吸道;同时,在患者口中塞入毛巾防止咬伤舌头,同时,注意毛巾应放置在后牙部位而不是门牙;及时使用安定类药物进行静脉注射。

“在癫痫病发作时,有些家属为了限制发作,常用用力按压或试图使患者抽搐的肢体恢复平直,这样做是不对的,很可能造成韧带撕裂、关节脱臼,甚至骨折等损伤,无论你用多大劲儿,都不能缩短其抽搐的时间。”陆森解释道,“还有些患者家属为了防止患者咬伤舌头,强行往患者口中塞入木筷、勺子等硬物,这样可能导致患者牙齿断裂、松动,也是不可取的。”此外,用冷水泼、掐人中、用针刺等都不会减轻病情,凉水的刺激反

而会加重病情。

济南中医不孕不育医院主治医师杨莉提醒道:“长期口服避孕药的女性,应在停药3-6个月后方可受孕。因为避孕药有抑制排卵、干扰子宫内膜受精卵着床环境的作用,在此期间怀孕的孩子有可能会先天畸形,在体重、生长发育速度方面与正常怀孕的孩子会有明显区别。”有些夫妻会因为使用避孕药失败而意外怀孕,不少人选择继续妊娠,建议因使用避孕药失败而怀孕的女性最好及早去医院做人工流产,中止妊娠。

不过,杨莉表示,有内分泌异常而导致怀孕困难的女性,如果在服药期间成功怀孕,则不建议做人工流产。“因为对我们来说怀孕本身就很难,可以做好孕检工作,例如糖筛啊、优生优育检查等。”

## 相关链接2: 不良饮食习惯对健康损害大

山东省交通医院肝胆外科主任医师周敬强告诉记者,当天上午看了40余个病号,胆石症、慢性胆囊炎患者占绝大多数。“高脂高蛋白饮食是胆石症的最重要病因,不合理的饮食结构导致结石形成。因此,越是生活条件好了,现在患病率越高。”

同时,不按时吃早餐则会引起慢性胆囊炎,“每天我们的胆囊都要收缩6-7次,如果不吃早餐,胆囊收缩受到影响,胆囊中的胆汁就得不到排放,胆汁沉积,胆汁中的胆盐就会慢慢导致炎症的发生。”

济南中医风湿病医院副院长王建新也表示,十年前,30多岁的高尿酸症及其引起的痛风患者很少见,但是现在从门诊情况来看,高尿酸及痛风病人中40岁及以下的患者则超过4成。痛风常常伴有腹型肥胖、高脂血症、高血压、2型糖尿病等。

因此,专家表示,保持规律健康的饮食习惯非常重要,“三餐要定时,并且以清淡为主,多吃新鲜应季的水果蔬菜,适量摄入肉类。”周敬强提醒道,同时应注意多运动,不要熬夜。

## 老胃病巧食疗 快找民间奇人

春季肝气旺脾胃弱,胃病易犯。很多患者胃酸、胃痛多次医治无效后失去治疗信心,选择置之不理。民间奇人王立财认为:胃病置之不理易恶变,反复发作者不妨试试民间食疗小偏方。

王大夫介绍:“我是王立财祖居吉林通化,专攻胃病,腰突、颈椎病(我另有外敷专利,加强型上市,只需睡觉时外敷12小时)。本人首创‘直敷胃壁给药法’,凡胃病不管轻重无需住院,只要服用食疗方一包,均会有奇迹发生。凡住过院效果不好,服用其他药物无效者,服用我的食疗方当天超乎想象,服用40天左右饮酒、食辛辣之物均不受影响,10到20年者也不过3-5个月即可。现该食疗方被命名为聚安堂【鸡内金颗粒】且已获国家专利2008103020798,本人也被列入《世界人物辞海》并被赞为民间中医奇人。”

王立财承诺:本人谨遵医德,以行医30年信誉担保,绝不欺骗患者。半信半疑者速拨热线0531-8666626或到山东各指定点少量购买体验(38元/盒,5盒送6包)。该方为食疗方,并非药物和保健品不会对人体有任何伤害!敬请康复者代我宣传,谢谢!另切勿网上购买,谨防假冒!

点评:小偏方解决大问题。王大夫与众不同的专利偏方以弘扬中医、治病救人为目标,已畅销7年。王立财也获民间奇人美誉,久治不愈者不妨一试。

## 静脉曲张 小心烂腿

静脉曲张早期往往不被重视,患处青筋凸起,蚯蚓团状,继而出现酸、胀、麻、凉等症,中期出现下肢养分供应不足,导致皮肤紫黑、变色、粗糙、瘙痒等,后期出现足部坏疽、溃疡,烂腿甚至截肢。手术注射和常规口服都不能解决根本问题。

“肤立修凝胶”是根据怀药经典方“地黄膏”结合现代医学科技精制而成,独有的血栓溶解酶能强力化解血栓,修复受损静脉瓣膜,迅速恢复血液回流,静脉曲张、脉管炎、老烂腿均可放心使用。独特的外用涂抹方法,无需手术,简单方便,一般一个疗程,中重度2-3疗程即可;不手术,不吃药,无痛苦及不良反应,尤其对久治不愈的溃疡作用更佳。全省统一服务热线400-0167-158经销:东图大药房(东图大厦北70米路东)省内免费送货,货到付款。

## 三叉神经痛 30天显奇效

济南王阿姨患三叉神经痛20年,发作时像刀割不能说话吃饭,卡马西平吃了头晕不敢站立,其间打过针,做过手术,但只管半年就又犯了,真是苦不堪言!后用【镇痛宁颗粒】3疗程,20年顽疾全好了,如今已10年不复发。

专家点评:【镇痛宁颗粒】(国药准字B20040012)是我国著名老中医卢芳教授(治疗三叉神经全国第一人)历经30年研制的我国唯一的一个三叉神经专用中药。该药独含神经修复因子,强力消除血管神经痉挛,修复受损三叉神经细胞,效果立竿见影,1疗程吃饭洗脸不疼了,3-4疗程根除三叉神经痛不复发,被誉为“专治三叉神经第一良药”。据悉【镇痛宁颗粒】已在济南经二路172号真正医药总店(经二纬三路口医药大楼)等省内指定药店畅销十余年,详询0531-88272430。(现买10赠2,省内免费送货,货到付款)