



周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

姑娘你为什么四肢发凉?

最近几位朋友对我说,虽然是盛夏了,还是觉得四肢发凉,有时觉得冷风往骨头缝里灌,膝关节最明显,这是为什么呢?今天我们来探讨这个问题。

中医认为:手脚冰凉属虚寒之象,是阳气不足导致的。阳气不足与我们的五脏都有关系:首先是肾脏。肾为人的先天之本,肾藏真阴真阳,它为一身阳气之本,肾的阳气能够温煦我们脏腑、形体和关窍,所以如果人的肾阳气不足,就会温煦失职,导致官寒、畏寒怕冷,包括手脚冰凉。

再看脾脏,中医认为脾是后天之本,它运化水谷精微,然后产生气血,运行周身。如果脾虚,他的生化之源就会匮乏,气血生化不足,那么我们的四肢肌肉失于温煦营养,也会导致这样一个虚寒的症状。

还有肝脏。肝是藏血的,肝藏的血能有助于我们女性的一些生理活动,包括月经、孕育、哺乳这些都是和血的充足有关,肝血虚很多女性的生理功能就会影响。肝脏主疏泄气积,调畅人的情绪。如果肝气郁滞,就会造成气血运行不畅,也会导致我们四肢的血液循环减弱,手脚发凉。

中医讲心是主血脉的,心脏搏动,像泵一样让血脉达于我们的全身,包括四末,如果心阳弱,心的鼓动力不足了,也会导致流于四肢的血液循环出现不良。

最后是肺脏。肺主皮毛,人的皮肤的正常功能以及玄府(毛孔)的开合赖以肺中精气的濡养和温煦。肺气虚的病人除了皮肤发凉,四肢冰冷以外还容易感冒。

虽然四肢发凉与五脏的阳气不足都有关系,但和肾阳虚关系最为密切。因为肾为先天之本,主一身的阳气,为全身的元阳元阴所藏之脏,肾阳足则一身阳气旺盛。

阳气不足的养生要点包括哪些呢?

首先是饮食。少吃一些寒凉的食物,一年四季吃冰激凌都是不好的生活习惯,如果你阳气不足,手脚容易冰凉,最好不要吃西瓜、黄瓜、梨等寒性的果蔬,最好吃一些温热性的食物,包括荔枝、榴莲、龙眼肉、核桃、生姜,蔬菜可以吃韭菜、山药,还有一些坚果类,这些都是比较温润些的食物,可以吃一些,有助于我们阳气恢复。

多吃一些含烟碱酸的食物有助于改善末梢微循环。

医家认为烟碱酸对于稳定神经系统和循环系统是有帮助的,可以扩张末梢血管,所以能够缓解手脚冰凉的症状,这些食物都有哪些呢?有动物的肝脏、鸡蛋、牛奶,还有一些糙米、全麦制品、芝麻、香菇、花生、绿豆、咖啡等等,另外维生素B族也能够帮助烟碱酸的合成,也可以适当地补充一些维生素B来帮助我们摄入烟碱酸。

其次是衣着保暖。很多女性现在穿鞋不穿袜子,以及新近流行的露脚踝,这样易导致寒从足底生,要注意这些部位的保暖。

再次是足疗养生。在睡前用热水泡一泡脚,或者加入一些具有温阳益肾改善循环的药物进行足浴,也能够促进血液循环,改善阳气不足的症状。

最后是加强身体锻炼,促进全身血液循环和代谢,也是增强阳气,改善身体状态的良策。

单纯“摘镜”,激光手术别急着做 40岁以上更要慎重

暑期马上来临,由于升学、参军入伍、求职等需要,不少学生趁着假期通过激光手术来摆脱近视。据不完全统计,每年我国有近90万人通过激光矫正手术摘掉眼镜。各大医院的眼科门诊里,激光矫正近视手术量暴增。眼科医生却建议,手术治疗近视,手术风险多少还是有的,除非考学、当兵以及工作需要,对于那些单纯想摘掉眼镜的近视患者,不建议做手术。

本报记者 焦守广

火爆>> 一天做30例手术,水都来不及喝

21日上午,记者走访济南城区几家医院看到,各医院眼科门诊就诊患者暴增,其中不少都是准备做激光手术矫正近视的学生,他们大都刚高中或是大学毕业,利用这段空闲时间矫正一下近视,为进入大学或是工作做准备。

来自齐河的张先生和妻子带着孩子小伟来到齐鲁医院,准备给小伟做激光手术矫正近视。小伟今年18岁,小学二年级的时候眼睛就已经近视,现在两只眼都是375度,为了报考国防生,他们选择了激光手术。

在手术室门前,前来做手术的

人络绎不绝,大都是十七八岁刚高中毕业的学生。该院一名眼科医生介绍,自从高考结束以来,就进入了激光手术治疗近视的高峰期,每天都有大量的学生前来就诊,做激光手术治疗,最多一天做了30例近视手术,一上午连口水都来不及喝。

担忧>> 激光近视手术会导致视神经病变?

记者采访了解到,对于激光治疗近视,大多家长还是比较谨慎的。特别是最近河南一则疑似激光手术引发视力下降的报道,更是引起了人们的强烈关注和担忧。

网传的这则报道称,郑州一名47岁的男子在18年前做了激光手术治疗近视,如今视力下降得厉害,几乎看不见了。经检查,医生说是眼压高,视神经萎缩,而原因疑似是当年手术的后遗症,而这种情况目前的医疗水平解

决不了。

激光治疗近视安全性如何?究竟有没有可能像报道中的那样,在多年后导致视力下降甚至有失明风险呢?记者就此采访了山东大学齐鲁医院眼科专家黄超。“客观来说根本无法判断这与18年前手术有关系。”黄超表示,报道中提到,这名男子眼压高,并且视神经萎缩。而眼压高是青光眼一个很明显的症状,不排除视力下降是由青光眼引起的。

“一般来说眼压高会导致视网膜压力增加,从而压迫视网膜里的视神经,而视神经一旦长时间供血不足,就会发生萎缩。”黄超说,激光手术并不进入眼球,仅仅是眼球表面眼角膜的一个矫正手术,根本碰不到视神经,既不会导致视神经萎缩,也并不会引发青光眼。因此,把视力下降与18年前手术联系到一起是没有根据的。“就算患者眼压增高,那也只是发生在手术后不久,一般一两个月之后就会消失。”

专家>> 做完激光手术可能“眼干”、“眩光”

黄超说,做完近视手术后,可能会出现“眼干”、“眩光”等症状。此外,术后如果眼睛保护不当,也可能引发炎症,“如果发炎后出现视力下降,这过程或许是不可逆的。”出现眼干,可能是破坏了眼里的微环境,也可能切断角膜表面感觉神经,角膜知觉减低等原因,随着时间推移症状会减轻。眩光主要是指晚上视物光线比较分散,尤其在注视灯光的时候会有光线、光晕等症状。现在随着机器设备的更新换代升级,激光能量的精准性越来越高,一般不再会出现严重的眩光问题。

“现在激光手术有好多种,最便宜的叫‘EK’手术,大约两三千就可以

做,‘准分子’手术三千到五千,最贵的数‘全飞秒’手术,价格达到2万多。”黄超说,目前激光手术在国内已经运用二三十年了,手术难度都是一样的。因为技术相对来说比较成熟,单纯从手术上来讲风险很小,相比而言术前术后更为重要。

目前常见的就是准分子激光手术(LASIK),所谓的准分子激光手术的原理是用一种特殊的极其精密的微型角膜板层切割系统(简称角膜刀)将角膜表层组织制作成一个带蒂的圆形角膜瓣,翻转角膜瓣后,在计算机控制下,用准分子激光对瓣下的角膜基质层拟去除的部分组织予以精确气化,然后于瓣下冲洗

并将角膜瓣复位,以此改变角膜前表面的形态,调整角膜的屈光力,达到矫正近视、远视或散光的目的。

“只要开刀就会有风险,只不过随着技术的成熟,这种风险越来越低了。”黄超表示,手术治疗近视,手术风险多少还是有的。除非考学、当兵以及工作需要,对于那些单纯想摘掉眼镜的近视患者,他不建议做手术。另外,40岁以上也不建议做,“因为做近视手术后很可能眼会花得比别人早,随着年龄的增长,一般近视患者会从近视变为正视然后变远视。而手术强行矫正视力后,少了中间变回正视的环节,就会比别人花得早。”