

健康从“腿浴”开始

我国古代有许多非常有效的防病治病方法,药浴疗法就是其中之一。药浴属于一种外治法,它是将水和药盛于器械内,浸泡身体某个部位,利用水温本身对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收,达到治疗疾病、养生保健的目的。药浴不同于一般的洗浴、温泉浴等,而是按照中医辨证施治的原则,根据不同的疾病或同一疾病不同阶段,加入不同的药物,收到不同的效果。下面所说的腿浴就是药浴中的一种。

腿浴治疗是由医生结合患

者的实际病情,开出外治汤药,煎好药液后,患者半躺半坐在治疗椅上,将小腿以下部分全部浸入盛满药液的特制腿浴治疗器中。由于人的小腿浅表静脉多而血运丰富,在静脉回流中有重要作用,吸收面积大,皮肤角质层薄可使药物大量快速进入血液。患者在治疗器中进行30分钟药浴的同时,配合治疗器的磁疗、热疗,及医生施以各种手法刺激足部、小腿部的穴位和反射区,从而达到调畅气血、平衡阴阳、健身治病之目的。腿浴疗法主要治疗失眠、便秘、高血压、高血脂、糖尿病、腰

腿痛、风湿、微循环障碍、股骨头坏死等疾病。

随着人们健康意识的提升,越来越多的人对腿浴这种外治法开始认识了解。一名失眠患者连续一周腿浴治疗,睡眠质量得到改善,不再依赖药物帮助入睡。还有一位糖尿病患者,多次腿浴,加上治疗师给予特定穴位的点按,血糖连续下降,每次治疗后患者感觉浑身轻松,走路也有劲了。

如果您想在休闲中享受保健,如果您想在舒适中得到治疗,就从腿浴开始吧。张新伟

近日,首届北京中医药文化旅游节暨第三届中医药膏方节在怀柔区举行。本县大榆树镇“百草园”和井庄镇“艾草堂”被授予“北京市中医药文化旅游示范基地”。

赵平安
谢美佳
摄影报道



病例:

患者男性,70岁,间断性右下腹痛3个月就诊,以“慢性阑尾炎”收入院。术中见阑尾周围粘连、水肿。病理大体所见阑尾直径稍增粗,质地稍硬,镜下阑尾壁内可见恶性肿瘤细胞。拟诊:阑尾印戒细胞癌。上级医院做免疫组化:CDx2+, Ki-67 45%+, CD56、CgA、Syn及NSE均阴性,结果证实病人患有印戒细胞癌。

人类的阑尾是一个无明显功能的残存结构,它起自盲肠中部管腔,长度为6至7cm,最大直径0.7cm。阑尾和其它消化道器官一样也会发生病变。其中,大约95%切除的阑尾病变都是阑尾炎,所以在老百姓的眼中阑尾炎是一种最常见的外科疾病。

然而市民很少了解阑尾也会发生罕见的病变,甚至是

恶性肿瘤。这些罕见病变起病隐匿,临床症状和体征与阑尾炎极其相似,只能依靠病理检查做出诊断。阑尾最常见的恶性肿瘤是类癌,其次,粘液腺癌、粘液性囊腺癌、印戒细胞癌等均可发生。阑尾原发的腺癌是很少见的恶性肿瘤,它可以位于阑尾的任何部分,临床症状类似于急性阑尾炎,大多数病例都是在切除的阑尾炎标本中偶然发现,其中印戒细胞癌是腺癌非常罕见的一种类型,愈后较差。

肉眼看似无明显异常的阑尾炎,也许背后隐藏着更大的疾患,如果临床医师忽略了这些罕见疾病,导致错误的诊断或治疗,就会给患者造成不可挽回的损失。在此病理医师建议,请大家不要轻视简单的阑尾炎,每一例阑尾炎手术切除的标本最好送到病理科做最后诊断,以免漏诊而延误进一步治疗。魏伟

阑尾「炎」不可轻视

新学期开始了,又有一批孩子步入了幼儿园。这原本是一件令人高兴的事情,但高兴之余许多妈妈却感到头痛不已,孩子哭闹、易生病、睡眠不好……孩子到底是怎么了?其实,这是“分离性焦虑”在作怪。

分离性焦虑是指6岁以下的儿童,在与家人,尤其是母亲分离时,出现的极度焦虑反应。孩子平时一直与母亲呆在一起,与外界接触少,而母亲对孩子过于珍爱、过分保护,使孩子养成胆小、害羞、依赖性强、不能适应外

界环境的个性弱点。一旦与母亲突然分离,就容易出现分离性焦虑。患儿不愿意离开亲人。当预料即将与亲人分离时,马上会出现过度的哭叫、吵闹,或出现淡漠、退缩。如果强迫送他去托儿所或幼儿园,常哭闹、挣扎不安,不与其他小朋友玩耍,甚至不吃不睡(一般超过2周以上)。部分患儿还会出现恶心、呕吐、头痛、腹痛等症状。病程可持续几个月,甚至几年。

那么,妈妈如何预防和处理孩子的分离性焦虑呢?首先,家长要放开手

脚,培养孩子的自理生活能力,比如穿衣、吃饭、大小便等;不要让孩子对妈妈过分依赖,这样,孩子才能较快地适应集体生活。其次,要培养孩子的合群能力。要经常在孩子面前描述幼儿园里生活,强调有许多朋友、许多玩具,可以让孩子提前参加亲子班,带孩子到幼儿园玩玩、看看,熟悉幼儿园和老师。同时,要鼓励孩子和别的小朋友一起玩耍,培养与他人的相处能力。另外,不要强迫孩子到幼儿园。不能将孩子向老师怀里一推,就一走了之,而是

应该给孩子一个适应时期。特别是在接孩子回家里一要表现出迎接小勇士凯旋的态度,万不可流露出孩子离开一天,自己见不到孩子的想念之情,或者说一些“妈妈想死你了”、“幼儿园里有没有不高兴的事”之类的话。最后,还要创造良好的家庭环境。如果父母本身有焦虑倾向,就要认识到自己的个性弱点对孩子产生的不良影响。在家庭中制造一个良好的环境,家长要控制好自已的焦虑,对孩子表现出耐心、冷静是很重要的。吴志超

合理食补 安度秋冬

刚入秋,吴大妈的女儿到县中医医院咨询心脑血管病人的保健知识。县中医医院急诊科郭小舟博士向其推荐适当进补而提高机体的抗病能力的保养方法。

中医讲冬季人体对能量与营养要求较高,人体消化吸收功能相对较强,心脑血管病易发于每年的10至12月。心脑血管病患者进补要注意所患疾病对身体的影响,考虑进补是否与治疗冲突和患者对进补的接受能力等。畏寒怕冷、气短乏力等症状的气虚、阳虚心脑血管病患者,可选择甘温补益的羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆以及大豆制品食补;性情急躁、手足心热、食少、便干、水肿等症的阴虚内热心脑血管病患者,可适当选择补虚、除热的鸭肉、鹅肉以及百合、山药、糯米、绿豆;羊肉性温,可温脾暖肾,开胃健身;桂圆富含蛋白质和葡萄糖,易于人体吸收利用;糯米可健脾养胃,补气养血,在寒冷时节食用桂圆与糯米熬制的桂圆粥有益身体健康;生姜、洋葱等更是冬令进补之品,常吃生姜强壮心血管系统,生姜富含姜辣素可使血管扩张,使络脉通畅、供给正常;洋葱在降血压、预防血栓形成、保护大脑与心脏等主要器官中有重要作用。

药补可食用益气、温补、活血的人参、黄芪、丹参、当归等,对体虚、食欲不振、精神疲乏的心脑血管病人较为适宜。气血不足的心脑血管病患者,冬季可进补阿胶;阳虚怕冷、腰酸者可加黑芝麻、核桃仁;平时脾胃虚弱者,防止伤胃,加入陈皮、山药煎液;心烦、急躁、舌红、舌苔黄腻内有蕴热的老年人不适合药补,盲目进补则会“上火”。

郭小舟博士格外叮嘱,要保持膳食营养均衡,合理营养。首先要低盐低脂饮食、戒烟、限酒;饮食清淡,多食米面杂粮、鱼类、豆类、鸡蛋、牛奶、瘦肉等富含维生素和矿物质食物及新鲜蔬菜水果;少吃动物油、糖及咖啡等,忌辛辣、油腻;每天晨练或晚睡前最好喝一杯温蜜水(糖尿病人可喝温开水),饮水不少于6杯以稀释血液,减少心脑血管疾病的发生;也可适量饮用绿茶和少量红葡萄酒。

贾艳芳



预防煤气中毒警钟长鸣

天气渐冷,又将进入取暖季。部分居民缺乏取暖知识或者是一时疏忽,就可能发生煤气中毒。对于煤气中毒,防范是最重要的。结合我县近年来煤气中毒发生的特点,专家提示如下:

- 1、购买合格炉具,正确安装;注意取暖安全,正确使用炉具;取暖过程中注意清理烟道,检修炉具,防止烟道堵塞。
- 2、雨、雪、雾、风,阴天或者气压低的天气里,要让煤充分燃烧,注意及时清扫烟囱,保持内部通畅,并经常开窗通风。
- 3、正确使用煤气灶。当自动点火的灶具连续打火未点燃时,应稍等片刻,让已流出的煤气散发后再点火,以防引起火灾。
- 4、冬季车内使用空调或暖气,不能长期关闭窗户,以免时间久了引起

一氧化碳中毒。

5、对独居的老人要给予特别关注。加强对他们的照料,子女或亲属要经常帮忙检查炉灶、风斗,保证取暖安全。

6、如在室内发生原因不明的头晕、恶心等症状,切不可在门窗紧闭的情况下卧床休息,以免这些症状是因煤气中毒引起,进而造成更严重的后果。

最后提示市民,如果发现有人煤气中毒,应迅速打开室内所有门窗,关闭燃气开关等。将病人从中毒现场快速移到空气新鲜的地方,解开衣领及腰带以利其呼吸通畅。对于昏迷不醒的患者可将其头部偏向一侧,以防呕吐物误吸入肺内导致窒息。如果病人没有了呼吸,应立即进行口对口人工呼吸,并尽快将病人送到医院抢救。吴志超

如何克服幼儿分离性焦虑