

立冬“驾到” 膏方开道

市中医院中医药文化节暨第四届膏方节开幕

本报讯(记者朱传胜)“冬令进补,春来打虎”。立冬时节,正是养生的好时机。11月6日至13日,为期8天的市中医院中医药文化节暨第四届膏方节在人民院区和解放院区同时举行。开幕当天,多项惠民接地气活动,让纷至沓来的市民共赴“膏方盛宴”。

膏方节现场名医义诊、现场熬制阿胶膏、膏方现场免费品尝、膏方养生宣教、常用药材识别展示……在人民院区活动现场,人头攒动、场面非常火爆,不少参与了去年膏方节活动的市民再次慕名前来,掀起了追捧膏方的热潮。“没想到中药也可以这么好吃。”在膏方现场免费品尝区,不少市民试吃之后对膏方赞不绝口。

与往年不同的是,今年现场熬制阿胶膏的炒锅竟然变了。“今年,相关厂家专门研制了一个熬制膏方的电锅,功能

十分强大,今后,熬制膏方更方便了。”一名操作电锅熬制膏方的工作人员说。

义诊中,专家们耐心地望、闻、问、切,辨证施治,根据每个人的不同需求量身定制膏方,吸引了不少居民前来就诊。“不能看到别人吃哪个膏方效果好,自己也去做来吃。”活动现场,专家提醒市民制膏方切忌盲从,因为每个人的体质不同,身体情况也不一样,适合他人的膏方,未必能对自己的症。专家建议市民在治未病和滋补养身时,最好找专业的中医师,为自己先辨证施治、再开方。

口罩上贴上一袋药包,成为此次膏方节现场一道亮丽的风景线。原来,这是该院创新开发出来的防疫闻贴。据介绍,闻药是源于我国的一种古老的外用给药方式和特定制剂,通过鼻腔吸闻特制粉末状制剂以达到防病、治病的目的。



为了防控疫情,该院在现场免费向市民发放,同时也让广大市民真切地感受到中医药文化的无穷魅力。

活动期间,该院还推出一系列惠民举措,以此打造地地道道的膏方养生季,让市民乐享中医药文化大餐。

开幕当天,市卫健委副主任薛慧庆出席活动,并对该院

充分挖掘、传承、弘扬中医瑰宝,持续提升医院综合服务能力,做大做强中医治未病健康养生服务给予高度评价。

上图 中医药文化节暨第四届膏方节期间,专家指导市民正确使用膏方。

本报记者 吉亚南 摄



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周二出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

如何避免和消除血栓

本报记者 孙阎河

日前,一名读者致电本版热线,咨询相关血栓方面的知识。为此,记者走访了市人民医院血管外科主任苗新泉。

苗新泉告诉记者,血栓,通俗地说就是血管中形成的“血块”。正常情况下,人体的血栓会自然分解。随着年龄的增长、久坐不动以及生活压力等原因,人体分解血栓的速度会变慢。如果血栓形成后不能及时分解掉,就会附着在血管壁上,并可能会出现脱落,随血液一同游走。一旦在某处血管中造成堵塞,会引起一些急症。肺栓塞就是血栓堵塞后一类非常危险和典型的病例。

苗新泉介绍,根据美国流

行病学调查数据,静脉血栓栓塞症(VTE)发生率呈现逐年上升趋势,是第三大心血管杀手。早在19世纪,德国医生和病理学家提出了“血栓形成三要素”,也被称为“危险三角”,即血液流速缓慢、血液成分改变以及血管损伤。

日常生活中,血栓形成主要由以下几个方面造成:一是长时间静坐或久卧不动。苗新泉介绍,每静坐60分钟,静脉血栓形成风险会增加10%,静坐90分钟,膝关节的血液循环会降低50%。下肢深静脉血栓可导致肺栓塞,引起急性心肺功能障碍、呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥,甚至猝死。二是女士在孕期及产后,口服避孕药也

会增加血栓的风险。三是近期接受大的手术、卧床制动或受到创伤,造成骨折等。四是高龄、肥胖或家族史等其他因素。

苗新泉告诫,下肢深静脉血栓形成是目前最常见的肺栓塞“前奏”。要想避免下肢深静脉血栓形成,大家日常要注意四个方面:一要及时补充水分。长期处于空调环境中,最重要的就是补充水分,每小时最好补充200毫升的水,避免血液黏稠。二要经常运动脚部。在久坐情况下,每小时要做3分钟至5分钟脚部运动,包括脚尖、脚趾及膝盖运动,促进血液回流。三要避免久坐,定时起身,避免长时间对血管的压迫,以促进下肢静脉回流;

办公室的白领可以选择到茶水间喝杯水,既能活动腿部又补充了水分。四要定期进行体检,及时发现或排除下肢深静脉血栓。

苗新泉最后提醒,如果自己或家人的腿上出现了疼痛或者压痛,且经常是从小腿开始;外伤或久坐久卧后下肢肿胀,特别是两腿的粗细不一样;皮肤发红或者明显变色、发热等,就要引起重视了。因为,这可能是肢体发生静脉血栓栓塞症的表现,尤其是上述症状后出现呼吸困难、胸痛、咳血等,可能是更凶险的肺栓塞发生,一定要及时前往就近医院就诊,接受专业的诊断和治疗。

鲜少提及的瞑眩反应

本报记者 孙阎河

日前,一位读者称,在艾灸治疗后一直嗜睡,有人告诉她这是“瞑眩反应”。她听了感觉很神秘,也不知道该不该继续治疗。为此,记者走访了市中医院肺肾糖尿病科主任张春雷。他告诉记者,瞑眩一词最早来源于《尚书·说命》,里面有“若药不瞑眩,厥疾弗瘳”的说法,意思是重病或久病之人,如果服完药,没有出现不舒服的反应,那表示这个病不会好。医圣张仲景在《伤寒论》里,也有关于瞑眩的条文。如“服药已,微除,其人发烦目瞑,剧者必衄,衄乃解”。

总之,所谓的瞑眩,只是中医在治疗疾病的过程中,患者出现的自我排毒、排病和调节反应,属于正常现象。

张春雷进一步解释,不仅仅是艾灸,汤药、针刺等治疗方法也会出现瞑眩反应;而同一种治疗方法,因为疾病、体质的不同,患者的反应也会不同。比如艾灸后,一些人就会出现嗜睡、亢奋、上火和皮肤发痒等不同症状。不过,在中医长久的临床实践中,也摸索出一些治疗过程出现瞑眩反应特点,并且越是大病、重病和久病,出现反应的几率和程

度就会越大。像皮肤出现小红肿、小红块、风疹块或溃烂、流水、脱皮、瘙痒等,就可能是毒素排泄的过程;肌肉出现各种疼痛,或者颈椎、腰椎、手足及其他意想不到的部位出现酸、胀、刺痛等,就可能是活血化瘀治疗后的正常反应;通常贫血、气虚、痰湿较重的人群和“三高”人群在经过中医治疗后,就可能出现眩暈,这是调理后血流加快而血管收缩能力跟不上的反应;口腔溃疡,则是人体的热、火、毒向外排泄时,在口腔内的一个集中反应;流鼻血、月经不停、便

血、尿血等这类流血反应,则可能是患者本身血管硬化、萎缩,或者本身胆胃上逆体质较重,以及脾、肝、肾功能不好等,在中药调理后的正常表现;手、脚、身体浮肿,通常是糖尿病、肾病、膀胱病、心脏病、胰腺等相关疾病患者,在调理后身体排泄加快了,自身器官组织、修复、消化能力跟不上的表现。当然,口干、舌燥、尿频、放屁多、耳鸣、心慌、胸闷、贪睡、眼屎多、眼红肿、眼疼、咳嗽、痰多、青春痘加剧、尿臭、尿的泡沫多、腹泻或血脂、血糖、血压升高,以及体

重增加或减少等,都可能是治疗后的正常反应。

最后,张春雷特别强调,瞑眩反应之所以鲜少提及,是因为在中医的临床治疗中,患者出现一些反应是正常现象,医生恰恰是通过这种反应来判断是否需要调整治疗方向、是否需要更换药方、是否需要改变药量等,无须刻意提及。总之,在中医治疗过程中,患者如果出现一些异常反应,一定要及时与医生沟通,不要自己盲目下结论,并以此判定是否需要继续接受治疗。