

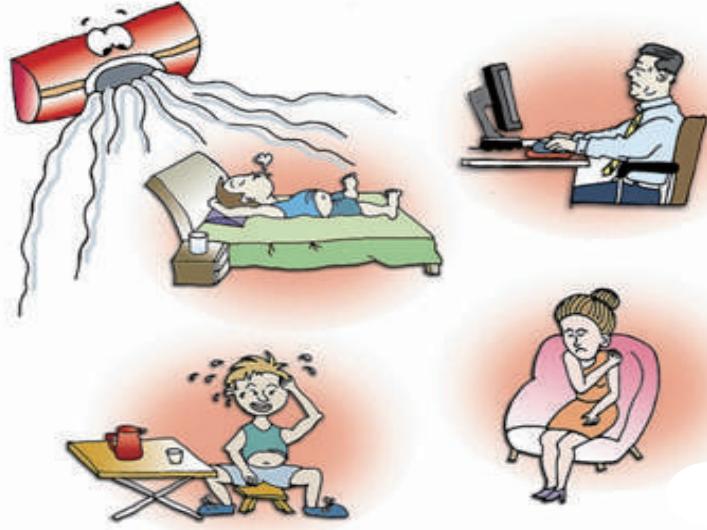
有研究表明,穿高跟鞋对膝关节的扭力比赤脚行走高30%,高跟鞋的“健康标准”是在7厘米以下,如果超过7厘米就成了双脚的“刑具”。

# 夏季贪凉惹上痹症

## 中医:空调温度莫太低

□记者 黄珊

天气越来越热,很多人家里已经开起了空调。尤其一些怕热贪凉的人,开空调睡觉一开就是一晚上。咸安区中医院的专家王胜利提醒市民,如果在空调房内不控制好温度可能会患上痹症,因此空调温度不要开得过低。



### B.治疗痹症就在夏季

据了解,痹症是由风、寒、湿、热等引起的以肢体关节及肌肉酸痛、麻木、屈伸不利,甚或关节肿大灼热等为主症的一类病证。

类风湿性关节炎中医统称为“痹症”。很多人认为,类风湿关节炎多发于寒冷、潮湿的季节和地区,所以在很多人的观念中,

治疗也往往集中在冬季,此病到了夏季病情可能会缓解,一些患者就停止用药,以致治疗不彻底,出现病情反复和加重。

王胜利表示,夏季虽然气温高,但是炎热多雨,气候有些潮湿,所谓暑热多兼湿邪。加之夏季人们喜食生冷,贪凉,室内多

### A.空调太低手脚麻木

有的家长怕孩子热,家里时时刻刻都开着空调,这对孩子非常不利。王胜利指出,汗液的排出本身就是身体的自净,通过这种方式可以排出毒素。如果孩子整天呆在空调房中,导致毛孔收缩,排汗减少也会让孩子的汗腺发育不良,将来很难适应自然环境的变化。

除此之外,晚上开空调时一定要给孩子穿上长袖、长裤,再盖上一层薄薄的空调被,尤其是腿和腹部,谨防染上痹症。

“有些小孩子只穿一件背心在空调下猛吹,这是非常不好的。”王胜利表示,按照中医的观点,这样最容易让风、寒等外邪侵袭人体,闭阻经络,导致气血运行不畅。长此以往,将来孩子就可能出现“痹症”,即肌肉、筋骨、关节发生酸痛、麻木、屈伸不灵活或肿大等。

“开空调的时间不能过长,且温度也不能太低,最好控制在25°C~28°C之间。”王胜利建议,温度应该慢慢往下调,如设定28°C时孩子还是出汗,则可以下调到27°C,直到找到一个舒适的温度。

有电扇、空调等,稍微不慎就可赶上寒湿之邪,继而诱发疾病。

王胜利称,其实夏季是治疗痹症的最好时机,不但有治疗作用,还有预防意义。病情反复发作是许多患者的亲身体会。所以,冬病夏治的时机切切不可错过。

### 专家简介



**王胜利:**中医主任医生,毕业于湖北中医药大学,湖北省知名中医、鄂南首届十大名老中医之一、咸安区技术拔尖人才,享受政府特殊津贴专家,从医42年,发表论文20余篇,研制出多个单方、验方、秘方,治疗各种中医疑难杂症,尤擅长脾、胃、肝胆疾病、关节炎、痹症、不孕不育、顽固性蛋白尿、各种脱发等中医疑难杂症,对心理治疗、康复、美容、老年性疾病有独特研究。

(每周三坐诊)



咸安区中医院

咸宁市惠民医院

★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院  
★商业保险定点医院

**走中西医结合之路  
发挥中医特色优势**

健康热线:8324525/8016228  
院址:咸安区长安大道73号  
网址:<http://www.xaqzyyy.com>

# 长期不“过早”结石找上门

## 良好生活习惯“扫除”结石

□记者 黄珊

“单位做一次体检,好多同事都检查出有结石。”近日,市民何小姐感叹,怎么患结石的人越来越多了。胆结石是一种常见的消化道疾病,随着人们生活水平的不断提高,生活压力的不断增大,再加上缺乏运动等因素的影响,胆结石俨然已成为危害人们健康的高发疾病之一。市中医院外科主任宋祖会表示,良好的生活习惯是预防结石的关键。

### 少食油腻

据了解,如今胆石症患者之所以日渐增多,主要原因是进食荤食、精制食品过多,锻炼时间相对较少造成。这使得血液中胆固醇浓度增高,胆囊内胆汁中的胆固醇浓度也随之升高,胆汁淤积,就容易促发胆结石形成。

宋祖会称,暴饮暴食、爱吃大鱼大肉、饮食肥腻是结石病的主要诱因。所以,最好多活动,少静坐,不过量进食动物性的脂肪和糖类,少吃精制类食品。并且多吃水果、新鲜蔬菜和粗粮,注意饮食结构均衡营养。

### 定时早餐

“最近上腹经常疼痛,严重时甚至不能

工作,检查得知自己居然得了胆结石。”在私企上班的王女士,今年才26岁,由于工作时间不固定,经常没吃早餐,长期这样得上了胆结石。

宋祖会表示,胆结石的患者在门诊中占有很大比例,女性患胆结石的可能性要比男性高出一倍,因为雌激素可以增加胆汁中胆固醇的分泌,进而形成胆结石。据了解,胆结石的病因多样,与很多因素有关,其中一点就是胆固醇与胆汁酸浓度比例改变,导致结石的形成。不吃早餐就是造成胆结石的重要原因,很多人为了早上多睡一会而不吃早饭,这样不规律的饮食,让两餐时间间隔过长,体内没有食物,使胆囊收缩减少,甚至不收缩,很容易造成胆结石。

### 减少宵夜

一日吃三餐是有科学依据的,除了要改掉不吃早餐的坏习惯外,还要将吃宵夜的频率减少,因为这也是诱发胆结石的原因之一。

宋祖会称,夜间肝胆均在休息时刻,如果在此时进食,会使得这些器官继续工作,得不到很好的休息。并且,很多人都会将烧烤当作宵夜,而烧烤属于辛辣食物,吃多了对身体有一定影响。

宋祖会提醒各位市民,养成良好的生活习惯是可以预防胆结石的。如果已经患上胆结石的市民也不要担心,可以采取最先进的腹腔镜胆囊切除术微创手术进行切除,其创伤小、恢复快、手术时间短,是胆结石患者的首选治疗方法。



### 专家简介

**宋祖会:**外科主任,副主任医师,市劳动能力鉴定委员会专家成员,市医学学会医疗事故鉴定委员会专家,本科,毕业于湖北科技学院,从事外科工作20余年。曾在湖北省人民医院普外科,泌尿外科临床进修。擅长胸外、普外、及微创外科,广泛开展甲状腺、乳腺、肝胆、胃肠、泌尿及胸心外科等多种良、恶性疾病的外科治疗。涉及腹腔镜、下肢静脉曲张、等多种手术。为医院引进新技术、新项目十余项,填补了外科空白;改进了乳癌根治术后引流。在全市率先引进包皮吻合器,开创我市包皮微创手术的空白。发表论文十多篇,培养了多名年轻医生,被评为卫生系统青年骨干人才。

电话:13797229391

### 中医养生堂



外科健康热线:8897032(医办)  
8897042(护办)  
网址:<http://www.xnzyyy.com/>

地址:滨河西路17号

**咸宁市中医院**

### 科室简介

咸宁市中医院综合外科创建于1982年,2012年12月分外科和骨伤科两个病区。现拥有医护人员23名,其中副主任医师1名,主治医师2名,医师7名;主管护师1名,护士3名,护士9名。是医院重点建设综合科室,现开设床位40张,由副主任医师宋祖会担任科主任,拥有一支知识全面、技术过硬、年富力强的专业技术队伍,对脑外、胸

外、普外、肝胆、泌尿、烧伤以及腹腔镜外科等有丰富的临床经验和较高的诊治水平。

普外科开展了甲状腺、胃肠、乳腺肿瘤的根治手术、血管吻合术、大隐静脉剥脱术及其它常见病的手术;肝胆外科开展了小切口胆囊切除、胆肠吻合、肝左叶切除、胰十二指肠切除、脾肾静脉分流术;泌尿外科开展了肾输尿管切开取石、前列腺切除、泌尿系肿瘤根治

术;通过腹腔镜施行了胆囊切除、阑尾切除、肠粘连松解、手辅助肠切除肠吻合、卵巢囊肿切除、手助直肠癌、结肠癌根治术等手术。对于外科疑难杂症,在中医辨证的基础上,采用熏洗、敷贴、灌肠、割治等方法,取得了令人满意的效果,并承担了医院的急诊及创伤的救治,治疗效果良好,深得广大病员的一致好评,取得了良好的社会影响。