

脾胃虚寒易腹痛

冬季进补先补脾胃

□记者 黄珊



天气寒冷的时候,有的人常常感觉到肚子痛,但是,一喝温开水或者拿热水袋温敷一下,肚子就不痛了。咸安区中医医院脾胃科主任陈刚称,这就是脾胃虚寒的表现。

脾胃虚寒易腹痛

冬季肚子冷、受寒后肚子痛、经常拉肚子……这都是脾胃虚寒的表现。咸安区中医医院脾胃科主任陈刚介绍,脾胃不好,就会影响肾对阳气的补益。脾胃是五脏六腑的交通枢纽,连接各处,一旦脾胃受损,身体各脏器运转就会受到影响。所以,调养身体也是从养胃开始的,脾胃的运化好了,就能把吃进体内的食物和药物进行良好的吸收,达到补肾、强身的目的。

“脾胃不好,很多病都会随之而来。”陈刚称,中医看舌相,因为舌头上的舌苔就能显示出脾胃,也就是胃气、消化功能的好坏。所以,很多中医医生在治疗时,都会从脾胃下手,调好了脾胃,甚至连身体五脏六腑的问题都能不治而愈。

补身体先补脾胃

明明身体很虚、体质很弱,但是吃补的东西却没有效果,反出现了上火的症状……这是为什么?

市民曾女士因为体质虚弱,便开了些补药吃,但是,每次一吃补药就马上上火。带着这个疑问,曾女士去医院做了诊断。结果发现,曾女士脾胃虚寒,身体的吸收消化功能都很差。陈刚称,很多人“虚不受补”,就因为脾胃没有调理好,所以补不进去。

在立冬之后,人们开始需要补阳气。很多人都会选择吃羊肉汤补充阳气,过完冬天以后,身体就会感觉到健康很多。因为需要进行食补,所以对脾胃的健康要求更高了,补阳气更要从养脾胃开始。

肝病患者要养胃

肝和脾胃的关系同样密切。陈刚介绍,

养胃可以通肝气,调节人的情绪。胃一有病,整个身体都会觉得虚弱,心情也好不起来,正是“胃不和则寝不安”。

而常常生气,心情烦躁就会导致肝受损,从而也影响了胃的健康。据了解,西方医学研究也表明,胃病有相当一部分是由情绪引起的。

陈刚提醒,有肝病的人,同样也要注意养胃,因为固好胃气后,肝病就不容易发展。

健康生活养脾胃

如何从生活习惯上去养胃呢? 陈刚认为,现代人的生活方式越来越不健康,尤其是饮食无规律、工作压力大,都会造成阳气不足,从而导致了肠胃病的发生。同样,肝气郁结目前也是城市人群生病的主流症状,而肝气郁结也会影响到胃气。所以,养胃需兼顾养心。

其次,在饮食方面,对于脾胃虚寒的人来说,不宜多吃生冷食物,尤其是对经常性胃痛、大便稀烂的人,因为虚寒导致了脾胃受伤,脾胃受伤后,脾胃运化不足,不能给身体进补,又进一步导致了身体更加虚寒的恶性循环。所以,脾胃虚寒的人要少吃寒凉性食品,养好脾胃。

科室简介:

脾胃病科是咸安区中医医院重点专科之一,专科以中医药治疗消化系统疾病为特色和优势,并结合现代医学的检查和诊断治疗手段,擅长中西医结合治疗各种食管炎、消化道出血、各种慢性胃炎、溃疡病、肠易激

综合征、胆囊炎、胆石症等。

专科有中西医两方面人才,梯队结构合理,整体实力雄厚。专科现有医师8名,其中副主任医师2名,主治医师3名,医师3名。配有先进的电子胃镜和幽门螺旋杆

菌检测仪各一台。无痛胃镜检查,无痛苦、创伤小、时间短、更精确。可开展胃大部分切除术、胆总管探查术、胆总管切开取石术、脾切除术等中大型手术。

咨询热线:0715-8341307

鼻塞、流鼻涕、打喷嚏不一定是感冒

别把“真鼻炎”当成“假感冒”

□记者 黄珊



打喷嚏、流鼻涕、鼻塞……近日,很多人都出现了这种“感冒”症状。湖北科技学院附属第二医院五官科主任吴立连称,这些症状不一定是感冒,也有可能是鼻炎。

鼻炎易与感冒相混淆

“过敏性鼻炎通常表现为鼻痒、频繁地打喷嚏、流清涕、鼻塞、咽部黏膜发痒,有时候还会出现头晕头痛等症状。”吴立

连称,这些症状让很多过敏性鼻炎患者都误认为自己得了感冒,结果吃了一大堆的感冒药,还是没有效果,延误了治疗,加重病情。

据了解,鼻炎患者发病时,鼻子不透气、打喷嚏、流鼻涕、头疼、晚上睡觉不踏实或经常被憋醒,继而导致患者白天精神萎靡不振,直接影响学习和生活。当病情发展成鼻窦炎时,患者还会出现头疼、脓鼻涕多等症状,尤其是儿童,一旦患上慢性鼻炎、鼻窦炎

等疾病,发病时间过长,对孩子的心理健康也会造成不良影响。

小毛病酿成大危害

很多人认为,鼻炎是小毛病,治不治都没关系。

其实,鼻炎看似是小毛病,但是危害大,特别是在季节转换之际,除了及时寻求治疗外,平时还要注意有效预防鼻炎。

吴立连介绍,首先要增强体质,经常锻炼身体,逐渐增强身体的免疫力,注意天气变化,尽可能地避免感冒;其次,饮食上要多吃清淡的食物,尽量少吃油腻及辛辣食品,并且尽量戒烟戒酒。

预防鼻炎远离过敏原

要预防过敏性鼻炎等鼻炎,还要尽可能避免接触各类过敏源,并做好预防与保健。

吴立连称,应经常参加体育锻炼,增加抵抗力。注意保暖,预防感冒。居室经常通风,保持一定湿度。饮食起居有规律,避免烟、酒、辛辣食品,多吃蔬菜水果。保持乐观开朗的情绪,避免精神刺激和过度疲劳。避免频繁进出温差悬殊的环境。

此外,鼻部的保健也很重要,如注意鼻腔卫生,改掉挖鼻等不良习惯。及时矫正鼻腔的畸形,如鼻中隔偏曲。当鼻炎反复治疗仍没有明显好转时,应该考虑是否为全身其它疾病导致的鼻炎。

医生简介:



陈刚

湖北中医学院本科毕业,从事中医临床工作20余年,擅长运用中西医结合治疗脾胃病、肝、肾及妇科月经病等疑难杂症。

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>

“饥饿疗法”助肥胖人士减肥

很多女性一生都对自己的身材不满意,减肥是永恒的话题。据俄罗斯“秋明媒体”新闻网11月6日消息,俄罗斯秋明医学专家宣布发现新的减肥方法,即“饥饿疗法”,可助肥胖人士实现减肥梦想。

秋明国立大学医学系主任指出,肥胖人口数量逐年递增,而世界上致死率最高的心血管类疾病,其诱因也与肥胖有关。

为此,秋明医生推出“饥饿疗法”对抗肥胖,该方法自1994年开始试验。19年间共有1000人接受过该治疗方法。“饥饿疗法”要求使用者在12至14天内保持空腹状态,只能喝水。在此期间,为消除对食物的欲望,使用者需进行沐浴及按摩等一系列特殊的程序。

同时,专家指出,采用该方法前,会对使用者进行身体检查,并要求其做好心理准备。而在结束治疗后,也要保持正确的饮食习惯来保持身材。(搜狐网)

广州将实现“一站式”办计生证
只需三证一照

广州办理计生证,再不需要跑多个部门,求人盖章,只要准备好资料,就可享受“一站式”服务。这真是新鲜出炉的《广州市办理广东省<计划生育服务证>和生育第一胎操作规范》(征求意见稿)(下称《办证操作规范》),透露出来的大好消息。

今年8月,广州市政协常委曹志伟向广州市计生局提出优化办证流程的建议,至今百日。昨天,广州市人口计生局终于亮出《办证操作规范》,迈开实际性一步。据介绍,该《办证操作规范》于今日公开挂网征求意见,并将根据公众意见进行修改后报市政府法制办审查通过后实施。(南方都市报)