

座便器很方便,而且比起蹲坑不知道要省力舒适多少。可实际上,蹲坑那种看着很吃力的姿势,才是最有助于胃肠道运作的。并且座便器由于与皮肤直接接触,多人使用,很容易会引起某些疾病的传播。

# 我的爱人,如何“捂热”你的手脚



市民李先生谈到自己的爱人一到秋季,手脚冰凉,不知是怎么一回事?是不是病?要不要紧?怎么让手脚“热乎”起来?一到秋季,手脚冰凉的人有不少,为了找到引起手脚冰凉的幕后“真凶”,记者采访了市中医医院治未病科主任王先锋,王主任很肯定地说:“手脚冰凉的主要原因是冬天血液的新陈代谢减缓,低气温使血管收缩,血液回流能力减弱,使得手脚,尤其是指尖、脚尖等部位的血液循环不畅,末梢神经循环不好造成的。肾阳虚和脾肾阳虚的患者表现尤为突出。”

## 肾阳虚的ABC

肾阳虚,为中医名词术语。由于肾阳虚衰,温煦失职,气化失权所表现的一类虚寒症候,称为肾阳虚证。多由年老肾亏,久病伤肾,以及房劳过度等因素引起的。

中医认为,肾主水,肾阳对水液有气化蒸腾作用,若肾阳不足,蒸腾气化无力,则出现小便清长等表现,故肾阳虚证存在着肾脏的病理改变。肾虚多为长期积累成疾,切不可以急于求成而用大补之药进补,或者用成

份不明的补肾壮阳药物,而应慢慢调理。肾阳亦称为元阳、真阳、真火,十二经之根,先天之本在于肾。肾与命门本同一气,为人身阴阳消长之枢纽。肾阳主一身之阳气,火衰其本则阳虚之证迭出。

肾阳虚与现代医学的神经内分泌免疫系统(NEIS)有关,肾阳虚证在下丘脑-垂体-靶腺(肾上腺皮质、甲状腺、性腺、胸腺)轴均有不同环节、不同程度的功能紊乱,且主要的发病环节在下丘脑(或更高级中枢)的调节功能紊乱。

### 肾阳虚的补养原则

肾阳虚的补养原则,在辨证施治的基础上,可根据具体类型分别给予不同的药膳来调理。可用温补肾阳、滋补肾阴、填补肾精、益气补肾、补肾固精来进行调理治疗。

### 温补肾阳的药膳

**姜附烧狗肉:**熟附片,狗肉,生姜,菜油、大蒜、葱适量。将狗肉洗净,切成小块;将姜煨熟备用。再将熟附片放入沙锅内,先熬煎2小时,然后将狗肉、大蒜及生姜放入,加水适量炖煮,直至肉烂即成。功效补益肾阳。适用于阳痿、夜间小便多、畏寒及四肢冰冷等阳虚证。中医辨证属肾阳虚证的慢性支气管炎及慢性肾炎患者也宜食用。

**羊肉炖海参:**羊肉具有温肾壮阳的作用,海参是海味食品,它富含蛋白质、粗脂肪、碳水化合物、氨基酸、钙、磷、铁、碘、维生素等营养成分,胆固醇的含量则几乎为零。而且海参肉质细嫩,又富有弹性,滋味鲜美爽口,是极好的滋补品。海参能补肾壮阳,益气滋阴,适用于精血亏虚,阴虚便秘者。在寒冷的冬天,用海参加羊肉煲成的羊肉海参汤做法简便,味道鲜美,非常适

合进补食用。

### 脾肾阳虚的ABC

脾肾阳虚,中医症候名。多由于体质虚弱而感受寒邪较重,或久病耗损脾肾之阳气,或久泻不止,损伤脾肾之阳,或其他脏腑的亏虚,累及脾肾两脏等引起。脾虚阳气不足,多引起大肠功能失调,表现为或腹泻,或便秘。吸收不良综合征、溃疡性结肠炎、习惯性便秘常出现或伴有此症。脾肾阳虚常见于虚劳、泄泻、痢疾、水肿、鼓胀、肾风,以及西医的慢性肠胃炎、慢性肾炎、慢性肾功能衰竭等疾病。

### 脾肾阳虚患者怎么吃才对?

脾肾阳虚患者平日应经常食用一些性质温热、具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物,如籼米、狗肉、羊肉等。阳虚便秘者更宜食既温补又通便的食物,如核桃仁、薤白、海参、海虾等。阳虚泄泻者更宜食既温补又止泻的食物,如糯米、链鱼、河虾、干姜、花椒等;具有收涩止泻的食物,如石榴、乌梅、莲子、芡实等。

脾肾阳虚患者平日应避免食用那些性质寒凉、易伤阳气,或滋腻味厚难以消化的食物,如粳米、荞麦、莜麦、豆腐、猪肉、鸭肉、松子、花生、黑木耳、苦瓜、茭白、芹菜、冬瓜、茄子、空心菜、菠菜、龙眼、香蕉、蜂蜜等。阳虚便秘者还需忌食收涩止泻、可加重便秘的食物,如莲子、石榴、芡实、乌梅、糯米、河虾等。阳虚泄泻还需忌食具有润下通便作用的食物,如核桃仁、芝麻、银耳、海参、海虾、牛奶、兔肉、龙眼、桃子、萝卜等。

王主任建议在饮食药膳上进补外,肾阳虚患者和脾肾阳虚患者最好到医院找专科医师对症施治,因为每个人的体质都不同,需要开不同的中药方,才会达到精准的疗效。

(傅辉)

市中心医院 同济咸宁医院

## 风湿免疫科挂牌成立

**本报讯** 10月8日,市中心医院同济咸宁医院风湿免疫科正式挂牌成立,从今以后该院内分泌科就正式更名为内分泌风湿免疫科。

风湿免疫疾病,是医院内科学领域中的一系列疾病。它包括类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、原发性干燥综合征、骨关节炎、痛风等。由于这种病多为慢性病,病种多,病情复杂,并发症严重,很多病人因没有及时诊治或由于不正规治疗而致残,严重影响其生活质量。

据了解,市中心医院同济咸宁医院从2013年7月开始就开展风湿免疫疾病的的相关诊疗活动,还邀请武汉同济医院风湿免疫科教授定期来院指导诊疗工作,同时派医师赴同济医院进修学习。

(汪娇慧)

## 我市举办脊柱疾病诊治研讨会

**本报讯** 10月18日,由市中心医院同济咸宁医院脊柱外科主办的第一届鄂南地区脊柱疾病诊断与治疗高级研讨会在咸宁隆重举办,此次会议特邀华中科技大学同济医学院附属同济医院熊伟教授、黄仕龙教授,华中科技大学同济医学院附属协和医院杨操教授,广州军区武汉总医院徐峰教授,湖北省人民医院脊柱外科明江华教授分别就脊柱疾病的诊疗作了专题讲座,专家们将自己在临床工作中的最新进展和心得体会与鄂南地区同仁充分交流,使参会者受益良多,本次研讨会的成功举办,将会有力地推动本地区的脊柱疾病诊疗水平的提高。

(张帆)



11月5日上午9时,我市120指挥中心接到电话报告发现一疑似埃博拉出血热患者,市中心医院医护人员、驾驶员迅速穿好防护服,随即,急救车驰向报警地点,将“患者”安全送达我市埃博拉出血热定点救治医院市中心医院。

为保证演练的质量,市卫生计生委制定了详细的演练方案,成立专门的演练组织机构,分现场指挥、病人转运、专科救治、疫情报告、隔离防护等七个小组。疑似病例转运的流程,从120接到急救电话开始到完成转运诊治共设置了十一步环节,每步环环相扣,容急救、感染防控、院内诊疗等医疗活动为一体。通过此次实战演练,我市埃博拉出血热医疗救治能力得到了提高。

市中心医院 同济咸宁医院

## 开展埃博拉出血热防控培训

**本报讯** 10月29日下午,市中心医院在医院学术报告厅举办了首次埃博拉出血热防控培训,院领导和所有科主任、护士长及部分行政管理人员、医护人员150余人参加了培训。

医院感染性疾病科主任朱俊和医院感染管理科主任王雪静进行了埃博拉防控相关知识培训讲解,她们针对埃博拉病毒定义背景、全球既往疫情、疫情特点分析、病源学传染源和宿主、传播途径和形式、发病机制和临床表现、诊断和治疗方法、院感控制、传入我国的风险和防控工作要求等做了全面的介绍。

## 赤壁市启动初中新生健康体检工作

**本报讯** 赤壁市教育局、卫生计生局近日启动了全市初中新生健康体检工作。

据了解,按照《中小学生健康体检管理办法》和省、市教育、卫生计生部门关于切实做好中小学传染病防控工作的相关文件精神,赤壁市教育局、卫生计生局于9至10月份完成了全市高中新生的健康体检工作,并及时将学生健康情况反馈到了学校和学生家长,对存在的健康问题进行了健康教育和指导。

本次体检工作将持续1个月左右时间,主要采取专业技术人员入校体检的形式开展工作。体检项目包括内科、外科、五官科、肝功能(谷丙转氨酶、胆红素)检测及结核菌素试验。体检完成后,工作人员将把每个学生体检结果录入学生体检系统进行自动分析,对个人致病危险因素做到了早发现、早干预、早治疗。

(江剑荣 游伟琼)