

## 跑步小腿会变粗?

正常情况下,跑步会消耗脂肪,锻炼腿部,让腿部更有线条感,而不会让腿变粗。那为什么一些人会感觉自己跑步跑久了腿却变粗呢?这主要有三方面原因。第一,你的腿并没有变粗,只是跑步时小腿充血,让你感觉自己腿粗了;第二,跑步方法不对;第三,你的腿本身可能是肌肉型,跑步速度过快让你腿部肌肉增多,看起来显粗。

# 冬季吃火锅 当心痛风发作

## 专家:预防痛风管住嘴

□记者 叶子



今年37岁的刘先生非常爱吃火锅,常约上三五同事和好友去火锅店边吃边聊,每次都感觉过足了嘴瘾。尤其到了冬天,火锅更是他的最爱。可是最近刘先生经常晚上感觉脚疼,而且越来越严重,脚趾头经常半夜疼醒。去医院检查后,被医生诊断为痛风。

男性患病率高于女性

“冬季常吃火锅容易诱发痛风病。”咸安区中医医院北门分院内科主任王秀枝告诉记者,入冬以来,门诊陆续接诊了多

例像刘先生这样因吃火锅而引发痛风的患者。

“一般情况下,痛风患者会出现夜间突然发生的大脚趾和整个脚背剧烈疼痛和红肿。患者往往难以入睡,甚至疼得连被子都不能盖,起床后也不能下地行走。”王秀枝介绍。

“从接诊情况和发病人群来看,痛风大多在30-40岁以后发病,由于男性患者尿酸通常高于女性,所以男性痛风的发生率也明显高于女性。”王秀枝强调,痛风这一疾病和饮食关系很大,痛风更青睐男性,这无疑也和很多男性应酬多、而且习

惯大吃大喝、暴饮暴食的不良生活习惯有关。

“患痛风的女性多发生在绝经后,这可能与雌激素水平下降有关。”王秀枝提醒,绝经后的女性如果伴有肥胖、高血压及经常饮酒等情况,往往痛风的发生率会明显升高,因此更要注意预防。

预防痛风关键是管住嘴

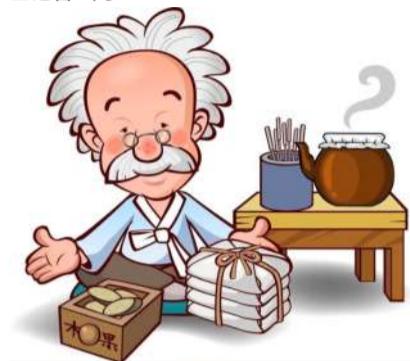
“有痛风病史的患者,如果长期服用降尿酸药物,不要突然停药。因为血尿酸浓度的波动有可能造成关节症状加重、恢复时间延长。”王秀枝强调,痛风急性发作期,患者应绝对卧床休息。在患病期间还要注意保暖,饮食要以清淡为主。

“痛风患者在生活中切忌不能暴饮暴食,也不要大鱼大肉,要少吃富含脂肪的食物,多吃新鲜蔬菜、水果。”王秀枝提醒,豆类和豆制品所含的植物蛋白不容易被人体消化吸收,尽量少吃。她同时提醒,痛风患者还要避免酒精饮料,特别要避免饮用啤酒。牛奶、鸡蛋、精肉等是优质蛋白,要适量补充,但应避免吃炖肉或卤肉,养成良好的生活习惯。

此外,王秀枝还指出,在大量进食海鲜及各种肉类,尤其是肉汤,及喝啤酒和含糖饮料后,最易诱发痛风。据了解,火锅由于嘌呤含量高,常吃火锅且爱喝火锅汤的人痛风发病率要比常人高好几倍。痛风是因嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症所致的疾病。所以爱好火锅的朋友们需要注意了,不要只为了图嘴上痛快,而耽误了健康。

## 中药拿回家 你真的会煎吗

□记者 叶子



日常生活中,大多数人都以为中药煎得越浓效果越好,持这种观点的人认为:煎的时间长些,中药饮片中的有效成分都煎出来了,溶于汤里。实际上,中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程。

“当中药饮片中与药液中的有效成分浓度平衡后,这一过程就停止了。”咸安区中医医院何立森医生提醒,再连续不断地煎,不仅不会使药物内的有效成分继续析出溶解,反而令药液中的有效成分因不断蒸发而减少,甚至使有效成分在长时间的高温中遭到破坏,导致药效降低。

“由此可见,中药并非煎得越浓效果越好。煎中药时,药液应保持一定的‘量’。”何立森称,过分浓缩的药汁又会加重苦味,给患者服药带来困难,服药后会产生恶心、呕吐等不良作用。而大多数中药都是武火烧开以后,再用文火煎20分钟即可。

“有的患者觉得买来的中药有点脏,喜欢回家洗一下再煮,这种做法是错误的。”何立森介绍,中药如没有在医院进行加工煎制,患者回家直接煎煮就可以了,完全不需要冲洗,只需将药材进行凉水浸泡。其中,花、草、叶可浸20分钟,根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材宜浸泡30至60分钟,总之以药材浸透为准。

他表示,关于煎药器具,推荐以砂锅为主。没有砂锅用搪瓷锅也可以,绝对不可用铁、铝、铜材质的锅具,否则会因为药材与器具发生化学反应而影响药效。

# 中西医结合治肿瘤 这些误区你有吗?

□记者 叶子



市民王大妈患有乙肝多年,最近她经常觉得右肋骨下疼痛难忍,疼痛持续增强。去医院一检查,王大妈被医生诊断为肝癌,尝试过多种西医治疗无果的她,于是抱着最后一线希望求助于中医。

“不少患者认为非要到手术和放化疗都‘没辙’了才想到求助中医;有的患者则对中医寄予太高希望,在身体许可的情况下仍不愿接受手术和放化疗。”咸宁市中医医院肝病科主任张自富称,其实,这些观念都是患者对中医治疗癌症的误解。

**误区一:** 中医只能是肿瘤的“最后手段”?

“如果能早些介入治疗,大多肿瘤病人用中医治疗的效果还是很不错的。”张自富主任举例,在肝癌的早期治疗中,是要进行切除手术的,但是肝癌切除后复发率极高,如果在进行手术后就开始中医药的治疗,就可减少肝癌转移复发的机会。因此,千万别拖到肿瘤晚期,病人的身体和脏器都已经损坏了,才去找中医治疗。

“中医治疗肿瘤的优势并不仅仅在晚期,而是全程参与癌症各个阶段中,只是不同的阶段使用的药物不同而已,大体的说,邪盛攻邪,正虚补正。”张自富主任提醒,如术后体质虚弱者,就得以中医扶正培本为主的治疗,可提高机体免疫力,促进脏腑功能恢复。

如为了预防肿瘤复发转移,就必须视身体状况加入攻邪的药物。张自富主任称,在放化疗治疗时,中医能够最大限度地减少副作用的发生。病人到了晚期,肿瘤负荷过大,合并多脏器功能衰竭,再来寻求中医药治疗,便难以奏效了。

**误区二:** 放化疗后身体太虚要补身?

65岁的市民刘大爷去年查出肺癌,刚做完手术不久,医生准备下周开始给他进行放疗。刘大爷家人担心他的身体承受不了,所以有空就会熬煮大补汤给他补身。

张自富主任表示,很多人认为各类名贵药材“齐上阵”是给癌症患者最为有效的进补手段,其实这种观点是错误的。万物精华浓缩在食物中,传统的中医食疗理念和方法,可以有效改善癌症患者放化疗之后体质虚弱的情况。但需辨证施食,了解患者的体质状况,进补才能有的放矢。

另外,要根据不同病人的具体情况来进补,不同的虚症有不同的进补原则。肿瘤病人治疗时和治疗后,都需要充分的营养摄入,但也不能“十全大补”。张自富主任提醒,对于肿瘤患者而言,通常经过放化疗之

后,他们的脾胃功能会非常不佳,大剂量的进补佳品是很难补进去的。如果病人放疗过后的身体情况非常弱,应该用养阴扶正的补药,身体恢复后就可以运用驱邪的药物。并不是说什么都一补了之。

**误区三:** 听说有些偏方能治肿瘤?

市民李女士患有结肠癌,近段时间情况越来越不好,后听朋友说有个中医很神,不少肿瘤病人吃过他开的药都得到了控制。张自富主任介绍,其实还有很多患者喜欢从网上搜索与自身肿瘤相关的偏方,打算依靠偏方治好自己的病。比如经常流传某人有祖传多少代治癌偏方秘方,曾经治愈了某一个癌症病人,导致许多癌症病人信以为真。

其实不少偏方是选择毒性药物比较大的中药而制成的,故不可相信。张自富主任表示,如果随便运用这类偏方有可能加重自己的病情。如果运用大剂量的有毒中药治疗癌症,并不能达到以毒攻毒的效果,甚至有可能给患者造成肾功能、肝功能的损害。

“中医是讲求辨证论治的,要根据不同病人的具体情况来选择适合的治疗方法。患者千万不要轻易听信民间偏方。”张自富主任强调,在运用中医治疗肿瘤时不要轻易陷入误区,需要找具有治疗肿瘤经验的专科医生去诊治。“千万不要找包治一切的所谓‘郎中’开方下药而耽误了自己的病情。”

## 长期吸烟慢性咳嗽 应警惕慢阻肺

□记者 叶子



家住双鹤桥附近的崔先生已有20多年的吸烟史,近期他经常咳嗽,身体素质越来越差,爬两层楼都气喘吁吁,要歇很久才能继续爬,到医院做了肺功能检查后,被确诊为中度慢性阻塞性肺病。11月18日是世界慢阻肺日。咸安区中医医院内科主任王秀枝提醒,长期吸烟人群、身处重烟环境者和长期慢性咳嗽者均应警惕慢阻肺。

据了解,慢阻肺是一种会导致患者肺功能逐渐下降的慢性肺部疾病,具有进行性和不可逆性特征。该疾病早期不易发觉,等病情加重后,因缺氧导致其他器官病变时,救治就非常困难。王秀枝同时提醒,长期吸烟、慢性咳嗽或身处重烟环境者,属于慢阻肺高危人群,最好每年进行一次肺功能评估,对慢阻肺早发现、早治疗。