

# 春火要分型,“消火”有讲究



鼻子易出血、咽喉肿痛、嘴里长口疮、便秘难如厕……眼下春意正浓,万物复苏、阳气上扬,多风干燥,加上春季人体内热较旺,如不注意饮食清淡和规律生活,极易“引火上身”,面对市面上琳琅满目的各种治“上火”的药,该选用哪种“灭火器”来灭火呢?南京市中医院大内科张钟爱主任中医师提醒市民,春燥春火要分型,规律生活、清淡饮食是去火的根本。

## 别乱吃含中药成分清火药

春天自然界万物复苏,阳气上升,易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热,出现春燥。通常人们在上火之前没有明显的症状,但发病后表现为咽喉干燥疼痛、牙龈肿痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、舌舌生疮、食欲不振、大便干结和小便发黄等,一些女士脸上也会因“火气”较大,长出红肿发痛的痘痘,让人苦恼不已,不少人一听说上火就想到“牛黄解毒丸”,其实中成药也不能乱吃,一定要根据自己的症状选择药物。春燥分为凉燥和温燥,其中春火又有肝火、心火、肺火、胃火之分,因此要对症灭火。

## 规律生活是清火根本

专家提醒,在选择药物之前,最好经过专业的中医师的诊断。另外中医针灸、拔罐、推拿等对于治疗上火也有很好的辅助作用。生活中要注意劳逸结合,饮食上要注意多吃清火食物,如含维生素的蔬菜水果,多喝水,少吃辛辣煎炸食品,少抽烟喝酒。在上火期间不宜吃瓜子、花生,同时调节情绪,上火和心理状态也有密不可分的关系,焦躁的情绪会“火上

浇油”,保持乐观积极的生活态度,许多的“火”其实就不会产生。值得注意的是,如果上火症状比较明显,一周以上都没有好转,要及时去医院就诊。同时市民不能随意服用“清火”药物,以免适得其反。

## 清爽“灭火”菜肴

**川贝梨水清肺火:**取川贝母10克捣碎成末,梨2个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。川贝母可清热润肺,用于肺热燥咳、干咳少痰等症。梨也有生津、润燥、清热等功效。

**清胃马蹄爽去胃火:**选用西米50克,绿豆30克,冰糖适量,马蹄2个,将西米放入滚水中煎煮5分钟至透明,然后过滤去渣,取其清液,再加入马蹄、绿豆、冰糖煮粥食之。马蹄、西米及绿豆含有丰富的膳食纤维,能刺激肠胃蠕动,用于治疗胃火。

**莲子汤静心火:**取莲子30克(不去莲心),桅子15克(用纱布包裹),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。莲子可以补脾止泻,益肾涩精,养心安神。桅子可泻火除烦,清热利尿,凉血解毒。

通讯员 钱文娟 赵国梁  
快报记者 金宁

## 二院成功救治重症脑膜炎患者

近日,南京市第二医院感染病科成功救治一名重症隐球菌脑膜炎患者。

病人小林是一名科研工作者,单位重点培养的学术人才。小林一直忙于工作,没有时间关注自己的身体,抵抗力比较差。病初只是轻微发热、头痛,自己以为是感冒,没有引起重视。后来头痛越来越严重,由于工作繁忙,小林总是忍住头痛继续工作。2个月后发现高热,发烧达40℃,伴有恶心、呕吐,甚至抽搐。当小林被朋友送到南京市第二医院住院求治时,其病情进展迅速,剧烈头痛不能缓解,反复抽搐、昏迷,听力视力也严重受损,无法跟同事和亲人朋友交流。该院感染病科知名专家姚文虎教授和魏洪霞主任医师明确诊断病人为重症隐球菌脑膜炎,并给予成功救治。

魏洪霞主任介绍,隐球菌脑膜炎是由新型隐球菌感染引起,该菌广泛存在于自然界,在土壤、腐烂水果、干燥鸽粪、鸟粪等中均能分离出该菌。该病是一种严重的颅内感染性疾病,病死率非常高,且可以出现多种后遗症,但是该疾病非不治之症,早期有效的治疗可降低病死率,减少或不出现后遗症。魏主任提醒群众,现在年轻人工作压力大,长期透支体力会使得抵抗力下降。如果出现发热、头痛要警惕颅内感染,如曾接触鸽粪、鸟粪等,应早期到专科医院就诊,明确有无隐球菌脑膜炎,以便实施有效的治疗。

通讯员 嵇旭东 池云  
快报记者 金宁

## 互动参与

### 一半人不知高血压的危害

专家提醒公众定期自测血压

我国高血压患者已经超过1亿人,遗憾的是,至今高血压的知晓率仍很低,只在50%左右。专家认为,避免高血压带来的危害,定期自测血压很关键。

高血压被人们称之为“无声杀手”。专家称,在已经知道自己患有高血压的人群中,只有大约20%的人采取了服药等控

制和治疗措施,但高血压控制率很低,只占2%~8%。如果出现高血压状况8到10年不加控制,就会引发心、脑、肾等器官损害。

因此有关专家指出,即使是健康的人,定期测量血压做好记录也是非常必要的。通过测量及时发现异常,并采用药物和非药物措施积极进行控制和治疗。

### 三种家用医疗器械放心购

随着生活水平的提高,像血压计、制氧机等医疗器械产品,越来越多地进入家庭。但是,如何购买适用、安全的医疗器械大有学问。

据业内人士介绍,购买家用医疗器械时应注意“三要”。一要查,查销售医疗器械的企业是否具有《医疗器械经营企业许可证》,所销售的医疗器械产品包装上使用的是否是中文,是否标明了产品名称、生产企业名称及地址、生产许可证编号、产品批号或编号等内容。二要问,要仔细询问医疗器械

的适用范围、禁忌症和注意事项,是否适合您使用。三要查,要向经营企业索要并保存商业销售发票。

**特别关注:**为您更好地缓解或控制慢阻肺、哮喘、高血压等疾病,现代快报《健康周刊》将推出家用医疗器械放心购活动,从本周五起,读者可到南京金陵连锁、江苏先声连锁、南京百信连锁、江苏益丰连锁、南京康林仁和护理用品等指定药店,参加放心购活动。据了解,三种放心购产品均为知名品牌。活动时间从4月22日到5月20日。

产品名称	型号	活动内容
制氧机	7F-3A、8F系列	送价值258元全自动电子血压计YE655A一台
电子血压计系列	各型号,除YE655A以外	腕式送价值48元体温计一支,臂式送价值60元稳压电源。
轮椅车系列	各型号,除H007以外	送价值39元手杖或健康腰垫一只

### 怎样正确使用电子血压计

近年来,电子血压计作为一种高科技家用电子产品,进入平常百姓家庭。怎样正确地使用它,是大家关心的问题。

1. 使用电子血压计测量血压前应休息10-15分钟,消除疲

劳及兴奋。运动后必须休息30分钟。测量前先做3-4次深呼吸。

2. 使用臂式电子血压计时,最常用的部位是上肢肱动脉。应注意袖带的高度要与心脏位置处于同一高度。

3. 坐着测量时,肘部不能离开桌面,上臂袖带后使袖带高度的1/2与心脏保持在同水平位置。

4. 两次测量的时间间隔不得少于3分钟,且测量的部位、体位要一致。

5. 最好每次都能把所测量的血压记录下来,以便对照。撰文 快报记者 张弛

咨询电话:  
51837676转6103 姜小姐

## 友情提醒

### 叶酸吃过量,准妈妈缺锌了

准妈妈小张怀孕五个多月了时常感觉到食不知味,浑身没有力气,体重不见增长。她做了微量元素检测显示体内锌含量明显低下,需要纠正。在经过两周的食补、口服补剂后,其间两次检查发现小张体内锌含量仍然很低。负责接诊的南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅经过仔细问诊后得知,小张一直有服用叶酸的习俗,而体内锌流失的原因与叶酸服用过量有关。

戴主任告诉记者,随着人们优生优育意识的增强,许多准妈妈认识到补充一些微量元素对身体有益。叶酸可以帮助胎儿脑和脊髓的健康发育,预防脑神经管的畸形。种种好处下,叶酸成为准妈妈在怀孕前和怀孕早期首选服用的微量元素。“一些准妈妈知道叶酸服用益

处多,但并不是吃得多就效果好。”据戴主任介绍市面上有两种规格的叶酸片,一种是0.4毫克每片,适合孕妇和备孕女性服用,一种则是5毫克,更适合叶酸性贫血倾向的人群服用。

小张在知一半解情况下只知道服用叶酸对母婴都好,但到底哪种适合自己并不十分清楚。总以为分量大的就是好的,从孕前一直坚持吃到现在。却不知道人体摄入过多的叶酸不但不能起到预防胎儿畸形的目的,还可能掩盖维生素B12缺乏的症状,干扰锌的代谢,引起锌缺乏。孕期的准妈妈如果体内锌含量低下,就会加重妊娠反应,分娩合并症也会增多。对于肚子里的宝宝而言则会出现生长发育障碍及后天性发育不良及智力损伤,免疫力降低。

通讯员 钱莹 快报记者 金宁

### 女性单肩背包引发肩周炎

现如今,各式各样的时尚挎包深受年轻女孩喜爱。她们将化妆品、钱包、文件甚至小型笔记本电脑统统装进包里。为了防止挎包下滑,经常需要不自觉地抬高肩膀以稳住挎包。由于肩背部肌肉长期处于收缩状态,极易引起肩背酸痛。专家提醒说,长期使用这类过重过大的挎包,很可能诱发肩周炎和颈椎病。

据该院骨科教授沈海琦主任介绍,根据临床就诊情况发现,患肩周炎的病人多是肩臂活动多但却并不耗力的非体力劳动者,这些患者虽非体力劳动

者,但所从事的工作均需要频繁活动肩臂或肩臂必须长时间固定于某一种姿势,尤其是这种姿势大部分是上臂轻度外展、内旋位。女性长时间背短带挎包极易引起颈部肌肉痉挛,造成两肩高低不对称。尤其是挎包较沉重时,长年累月地背单肩挎包,会引起脊柱的力学改变,严重的很可能形成驼背。所以这种包应尽量少用,用时最好两肩交替来背,挎包也不宜过重。如果出现肩背酸痛的症状,病情轻者只要停止使用单肩挎包即可缓解。

通讯员 徐骏 快报记者 金宁

## 彻底治好过敏病、皮癣

过敏病(荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、紫癜、皮癣等及过敏性鼻炎、哮喘)为何反复发作。目前传统治疗过敏病采用抗过敏及外用药(外喷药)等不科学治疗,一旦停药症状再次出现,治标不治本,本院打破传统不能根治过敏病的神话。

位于上海路1号南京医科大学鼓楼过敏病研究中心与国内最

权威科研机构携手攻关独创“中医学免疫疗法、基因免疫疗法”清除体内血毒,及各种过敏原,调节免疫功能。当天治疗、当天见效、随治随走。可医保刷卡。

郑重承诺:无效免费治疗,一般一个疗程均可康复。特邀中国最权威的过敏病专家桂主任亲诊,专家预约电话:025-84707298 余娴

特约解答:南京建国男科医院  
读者热线:025-52238888  
网上咨询:www.jg91.com

### 栖霞区读者问:

我的包皮把整个龟头都包住了,平时有手淫习惯,且比较频繁。现在用手一碰龟头就疼的不得了,我很害怕,不知是哪边出了问题?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

您这种情况有可能是由于包皮过长引起龟头敏感度过高,建议您到专业男科医院检查龟头敏感度。另外,包皮过长的危害极大,建议您最好进行包皮环切手术。过度手淫对身体健康是有害的,最好戒掉手淫的习惯。目前我院采用男科前沿技术“显微光波离子微创术”环切包皮,微创无痛,恢复快,不影响日常生活。

### 如皋读者问:

我因腹部隐痛在当地医院检查出有慢性前列腺炎,还有性功能障碍,很难勃起。不知道这两种病是否有必然联系,现在腹部隐痛消失了但性功能还是没有恢复,不知该怎么办?

南京建国男科医院主任医师严泽承:

慢性前列腺炎不及时治疗会导致性功能障碍。您的腹部隐痛虽然消失,但并不代表前列腺炎消失,前列腺炎是否痊愈需结合前列腺液、细菌培养等相关检查结果确诊。建议您到专业男科医院检查,明确病因。目前采用“第三代智源肽通导技术”治疗前列腺炎疾病,可恢复因前列腺炎引起的性功能障碍,疗效受众多患者肯定。

### 丹阳读者问:

我右侧睾丸上面长了一个黄豆大小的硬块,已经有段时间了,请问这是什么啊?

南京建国男科医院主治医师孙抗军:

正常情况下睾丸上是有附睾附着,如是在睾丸上面考虑可能是附睾,如伴有疼痛、灼热等不适症状,需考虑是否是附睾炎、附睾结节、附睾囊肿等,建议您到专业男科医院检查。