

小验方

治顽固性手汗方

生黄芪30克,葛根20克,生白矾15克。加清水适量煎至沸腾,倒入盆内,先趁热熏蒸手掌,稍凉后再浸泡30分钟。每天1剂,每天3次,用药2-5天即可好转。

治鼻息肉验方

麝香1克,雄黄粉8克,轻粉6克,杏仁6克,共研为细粉后备用。使用时用棉蘸药粉少许,涂在鼻息肉上,每天涂抹1次。

治皮肤湿疹方

取泽泻500克,白术200克。将上药研磨成粉末,每次温开水冲服3-5克,每天两次。另可取一两克药粉敷于患处。

(本方仅供参考)

教你一招



在家听胎心不如多数胎动

在产科门诊,经常有准妈妈跟医生说自己买了多普勒胎心仪在家听胎心,且有些准妈妈听习惯了,每天晚上不听就不放心。

探测胎心的设备有很多种,有的是被动接受胎儿的心电或心脏声波,有的是主动发射一定的能量,其中多普勒胎心仪是有输出能量的。如果反复使用可以输出能量的多普勒胎心仪,会让胎儿长期处于能量聚焦的环境中,带来不良影响的风险会进一步增加。

与听胎心相比较,每天认真地数胎动可以更加准确地预测胎儿宫内的不良结局。因为听胎心只是很短暂的一个点,无法全面、准确地了解胎儿的宫内状况。

在了解胎儿是否存在宫内缺氧时,胎心率的短变异和胎心率的变化趋势比胎心率本身更加重要。就算是做胎心监护,判断胎儿宫内状况的准确率也不是很令人满意。与1-2分钟的多普勒听胎心相比较,胎心监护仪可监测20-40分钟,可以从一定程度上帮助我们更好地了解胎儿宫内情况,但是假阳性的结果也高达40%-50%。

所以,对胎儿宫内状况的判断需要的是综合手段,包括数胎动、听胎心、做胎心监护、做B超生物物理评分等,单纯地听胎心意义不大。与其自己买多普勒胎心仪在家听胎心,还不如认真地数数胎动。

少吃生冷防“湿邪”

明代龚廷贤在《寿世保元》中说:“湿者,因久坐卧湿地,远行涉水,或冒风雨,久着汗衣,多食生冷生面,酒后多饮冷水,悉能致亡,不自觉耳。盖湿能伤脾,脾土一亏,百病由是生焉。”古人这段话给我们的饮食养生启示是,人应避免“湿邪”对身体的伤害,因为“湿”会损伤脾胃,脾胃一旦损伤了,百病也跟着来了。饮食上,应少吃生冷食物,酒后不要喝冷饮等,这样就能防范“湿气”伤身。

冬季天气寒冷,除了备好棉衣过冬,饮食上也耍有所调整,立冬后饮食做好“五高”,好处多多。

高“蛋白质”。入冬后,可以适当增加高蛋白食物的摄入,比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%。因此,冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。值得注意的是,在富含蛋白质的食物中,红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺铁者外周组织的供氧减少,会因产热不够而感到寒冷。需要提醒的是,每天的吃肉量不要

李女士发现女儿会阴部的皮肤颜色有点不对,比正常皮肤红,家人都认为是尿布疹,没有太在意。可近日李女士发现孩子会阴部皮肤的红肿越来越严重,甚至有溃烂迹象,于是赶紧带孩子

5%-10%,上唇、上胸部、肛周和会阴部是最易发生的部位,其中,会阴部最常见,约占1/3,特点就是早期溃烂,极易复发。该病的治疗虽然并不复杂,但因为容易被误认为尿布疹、局部潮湿、过敏或感染等疾病而延误治疗。

莫把血管瘤当尿布疹

到医院检查,却被医生告知孩子的“红屁股”并非是尿布疹,而是溃疡性血管瘤。

溃疡性血管瘤在临床中并不罕见,是来自脉管系统最常见的先天性良性肿瘤之一,发病率约为

溃疡性血管瘤对孩子来说主要危害就是疼痛、感染和瘢痕,疼痛可达8级以上。因此,家长一旦发现孩子皮肤发红,甚至有溃疡表现,一定要及时到医院接受正规治疗,做到医早发现,早治疗,以免给孩子造成严重的疼痛折磨。

“颈椎生理曲度变直”要治疗吗

我最近因头晕、手麻去医院检查,医生建议我做颈椎X线片,结果显示“颈椎生理曲度变直”,请问这是什么意思?需要治疗吗? 读者 林先生

正常情况下,人的脊椎呈“S”形,颈椎、腰椎向前凸,胸椎、骶(尾)椎向后凸。

颈椎的生理曲度有减震和缓冲重力的作用,同时维持身体正常的姿势,而颈椎生理曲度变直是颈椎退行性病变的一种,常见的原因有两种:一是后面的颈肌力量薄弱,不能够维持颈椎前凸的力量;二是椎间隙变窄。

长时间低头伏案工作或低头看手机,都会导致颈椎原有的弧度变直甚至反弓,从而引起头痛、头晕、颈肩不适、记忆力下降、注意力不集中、睡眠障碍等一系列颈椎病症。要想恢复正常的生理曲度,最重要的是减少低头伏案工作的持续时间,必要时可以采取一定的治疗手段。目前,医院主要采用的是牵引疗法和中医的整脊疗法,患者平时还可以做一些功能康复锻炼,如项臂争力运动、仰卧自悬吊法、颈后垫枕法等,具体操作方法如下:

项臂争力运动。两手交叉放在颈部的后方,双手往前用力,头往后用力做对抗,目的是恢复颈曲的异常。

仰卧自悬吊法。仰卧位,头探到床的边缘,肩部与床边缘齐平,头自然后伸,悬吊的时间从3-5分钟开始,慢慢增加到15-20分钟,一开始可能会出现头晕等不适,但停止后可恢复,长期坚持可以明显改善或恢复颈曲异常。

颈后垫枕法。睡觉时用专用的颈椎枕,或圆柱体的枕头,置于颈椎后,使颈椎背伸逐渐恢复生理曲度。



读者来信



超过100克。

高“B族维生素”。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等都与能量代谢密切相关,适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B₁主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪

肉及动物内脏中。富含维生素B₂的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜、花椰菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、鸡肉、瘦肉、鱼、绿叶菜等。

高“维生素D”。缺乏维生素D不但有损骨骼健康,还会引起人体免疫力低下,导致罹患感染性疾病的风险增加,如感冒、上呼吸道感染等。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D,此时通过膳食补充维生素D十分必要。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

高“碘”。碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素,影响到人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。甲状腺素能够促进身体中

的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。如果缺碘,合成甲状腺素的原料缺乏,御寒能力会因此降低。各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等。

高“香辛料”。在寒冷的冬天,适当吃些香辛料不仅能带来味觉上的享受,还有助人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力,能促进血液循环,改善怕冷、冻伤等;研究发现,饮食中加入肉桂,能提高新陈代谢,促进产热;姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖。因此,冬天在烹调时,可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。



提个醒

肝功能不全避免使用“伤肝”中草药

石榴皮、五倍子、千里光、何首乌、常山、商陆、蓖麻子、蜈蚣、朱砂、雄黄等中草药,特别是一些来源不清楚、临床应用经验不足的药物。

要注意药物的剂量、使用时间,尽量延长给药的时间间隔,避免长期服用,做到“中病即止”,同时做好

相应的保护措施。如对乙酰氨基酚达到解热效果后,就应根据病情考虑调整使用剂量或停药。

加强用药监护,注意定期检查肝功能,一旦发现异常应及时调整剂量、停药及采取更换药物等措施。用药监护中首先要注重临床观察,如黄疸、肝

选购乌龙茶四招

外形。将乌龙茶干茶叶捧在手上对着明亮的光线检视,无论条形或球形茶颜色应鲜活,有砂绿白霜;注意是否隐存红边,红边是发酵适度的讯号;冬茶颜色翠绿,春茶则是墨绿。

手感。球形茶拿在手上抖动要觉得有分量,太轻滋味淡薄,太重易苦涩;条形茶如叶尖有刺手感,是茶青太嫩或退青不足造成“积水”的现象,喝起来会苦涩。

气味。手捧干茶,埋头贴紧闻,吸三口气,如果香气持续且愈来愈强劲,便是好茶;较次者则香气不足,而有青气或杂味者为次品。

冲泡。买茶试茶只要一只瓷杯,5克茶叶,冲150毫升的开水静置5分钟。然后取一支小汤匙,拨开茶叶看汤色。如果浑浊,就是炒青不足;淡薄,则是因嫩采和发酵不足。把汤匙拿起来闻,注意不要有青草味,好茶即使茶汤冷却,香气依然存在。

总之,选乌龙茶的原则是少投叶、多冲水、长浸泡,这样茶叶的优缺点就会充分呈现。