

# 食欲不好,可能脾胃虚寒

徐寅



将高良姜放入锅中,加适量水,煮20分钟,煎取药汁;再将药汁和粳米煮粥,空腹服用。有温中散寒、健脾和胃的功效,适合脾胃虚寒型胃痛。

丁香肉桂红糖茶:丁香、肉桂各3克,红糖15克。将丁香、肉桂放入锅中,用温水浸透后,武火煮沸,再用文火煮15分钟,取汁,调入红糖。有温中补虚、行气健脾的功效,特别适合于脾胃虚寒型腹胀。

胡椒猪肚汤:猪肚1个,胡椒10克,肉桂3克,白术15克,洋葱5个。将猪肚洗净,把上述食材拌适量盐,填入猪肚中,放进砂锅。加适量水,用武火煮沸后,换文火炖至猪肚烂熟,空腹吃猪肚,饮汤。可温中健脾、散寒止痛,用于脾胃虚寒症导致的胃部不适。

同时,艾灸是一种非常有效的、具有温补效应的中医治疗方法。艾灸中脘、足三里两穴可温中健脾,治疗脾胃虚寒症。如果条件不允许,直接按摩这两个穴位,也可达到缓解胃痛、腹胀的作用。

此外,还有一些典型症状可做对比,比如手脚发凉且非常怕冷、大便清稀无臭味,每次总有排不尽的感觉……若已经出现上述症状,一定要引起重视,及时调整生活方式,注意保护脾胃,比如少吸烟,少喝酒,少食辛辣、生冷的食物,少喝浓茶、咖啡,不要吃过多的水果和零食。另外,要避免紧张、焦虑、恼怒以及过度疲劳。在此,我们为大家介绍几种日常食疗方法,坚持服用,可养护脾胃,缓解因脾胃虚寒导致的胃痛、胃胀等各种不适。

高良姜粥:高良姜15克,粳米50克。



## 春季红眼病用啥药

宁蔚夏

过敏性结膜炎是一种十分常见的眼科疾患,俗称“红眼病”。春天是过敏性结膜炎的高发季节,多由花粉所引起。在种类繁多的治疗眼药中,依据其成分大致可分为3大类:化学介质游离抑制剂、组胺拮抗药、类固醇(激素),这3类药哪个药效最佳?这要根据患者的自身情况进行选择。

化学介质游离抑制剂一般在花粉飞散前开始使用。在这3类眼药中,效果持续时间最长的,就是化学介质游离抑制剂,如吡嘞司特钾滴眼液。该类眼药能够抑制肥大细胞释放出的化学介质,从而缓和过敏症状,2周左右的时间都能显现出效果。因此,既往有花粉症病史者,最好是在花粉尚未飞散、症状尚未出现时就开始使用。

组胺拮抗药和类固醇滴眼剂,这两种眼药均起效迅速,不过它们的作用机理和用法则不同。

组胺是引起眼睛发痒和充血等过敏症状的化学介质之一,组胺拮抗药(如埃美丁和帕坦洛等)有阻抑组胺功能的作用。因其起效十分迅速,所以在患者已经出现发痒和充血等症时,为求迅速改善症状,可以选用该药。

类固醇滴眼剂(如可的松、氟美松、典必舒等眼药水)应在组胺拮抗剂或化学介质游离抑制剂使用后,症状仍不能完全控制的情况下使用。尽管其有很强的抑制过敏反应的作用,但也有致眼压上升等副作用的危险,因而仅限于症状严重时使用,切忌过度使用。

### 医生的话

症状严重时使用,切忌过度使用。



## 及早做白内障手术,早亡风险低

宁蔚夏

在所有的致盲眼病中,有一种眼病只要及时手术,就有一半机会重见光明,它就是白内障。最近,美国一项研究还表明,接受了白内障手术的人与不做手术的患者相比,死亡风险大幅降低,女性尤其受益。

新研究由美国加州大学洛杉矶分校组织开展。安妮·科尔曼教授及其研究小组对约7.4万名65岁以上美国白内障女性,进行了长达20年的追踪调查,她们中约有4.2万人接受了白内障手术。研究人员先对人口学因素和并发症、吸烟饮酒情况、BMI(体重指数)及日常运动量等条件进行了排除整合,接着对受试者的疾病和死亡情况作出分析。结果显示,接受过白内障手术的女性比没有接受手术的女性死亡风险降低60%。不仅如此,术后心血管疾病、呼吸系统疾病、癌症、意外事故、神经系统疾病、感染症等风险也下降了37%~69%。

研究人员认为,高龄女性的白内障手术不仅改善了她们的视力,更重要的是,术后生活质量得到提高,患者机体功能得以加强,她们的寿命也相应延长。眼科专家表示,白内障发病原因迄今尚不明确,也无理想的治疗方法,唯一有效的治疗方法就是手术。因此,白内障发展到成熟期时,尽快进行手术治疗是最明智的选择。

### 医学发现

## 他汀是如何护血管的

武德威

他汀目前已经成为国内外公认的预防心血管疾病的一线药物,但很多人好奇,他汀是怎样保护心血管的?

他汀的最大作用是降低低密度脂蛋白胆固醇,这种物质是引起动脉粥样硬化的罪魁祸首,因而又被称为“坏胆固醇”。坏胆固醇主要在肝内合成,他汀能够抑制其合成过程中最重要的一种酶(HMGCoA还原酶),从而干扰胆固醇的合成。这种酶主要在夜间发挥作用,因此他汀通常在睡前服用,才能发挥最大的疗效。他汀对血脂的另一种成分甘油三酯也有降低作用,进而在一定程度上保护血管。

除了降血脂,他汀还能抑制人体的慢性炎症反应。越来越多的证据表明,慢性炎症是导致动脉粥样硬化、心梗、心衰的促进因素,他汀抑制炎症反应的作用,也可减少心血管疾病发生。

他汀还能够稳定动脉粥样硬化斑块,而动脉斑块的破裂是导致心梗的元凶。随着动脉硬化的进展,斑块表面的“帽子”会越来越脆弱,最终破裂,发生心梗。他汀能修复即将破损的“帽子”,把斑块束缚在血管壁内,减少心梗发生率。

他汀的其他作用正在被深入研究。目前,一些证据还表明它能抗癌抗癌、延缓衰老、保护心肌干细胞的生长发育。

不过,他汀的副作用也应引起重视。它可能导致部分患者出现肝损伤,服用期间应定期复查肝功能;极少数情况下,可能导致肌肉损伤,患者出现肌肉疼痛时,应特别重视;他汀还有可能提高新发糖尿病的风险。不过,与其带来的获益相比,这些风险就微乎其微了。

### 知识窗



## 柑橘类水果适合放床头

崔玉艳

有些水果不光营养美味,放在床头,其发出的气味还能帮助人们入眠。利用味道调节生理机能是“气味疗法”,其历史由来已久,《黄帝内经》及《红楼梦》中都有过描述。现代研究发现,芳香分子能够与人的嗅觉感受器结合,启动一系列化学反应,作用于大脑的边缘系统,即主管情绪的大本营。不同的气味,也发挥着不同的作用。橙子、蜜橘、金橘、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“萜(音zhù)烯”,能刺激

### 专家建议

大脑产生α脑电波,使大脑放松,从而助眠。

柚子的香气通过嗅觉到达神经中枢,可消除大脑疲劳,舒缓烦闷情绪,达到助眠的目的。其香气还能加速淋巴细胞排毒,对缓解上班族因压力、熬夜造成的脂肪堆积很有效。

夜晚吸入柠檬的味道,则让人感到舒适安静,很快进入睡眠状态。有研究表明,柠檬的香味可以促进身体产生5-羟色胺,让人感到快乐,同时降低应激激素去甲肾上腺素的水平,平静心情。柠檬中的柠檬烯在芳香疗法的研究中,被证实具有减轻焦虑的作用,常用于提取制作芳香精油。

## 找准根源,告别草莓鼻

徐涵

草莓鼻俗名“酒渣鼻”,但并不代表这类皮疹只限于鼻子。由于其颜色像红玫瑰,故医学上又称“玫瑰痤疮”,但它和痤疮不是一回事。

草莓鼻偏好中年以上的人群,喝不喝酒都可能发生,且容易复发。女性比男性更易患病,但通常男性更严重。其常见类型有四种:1.红斑毛细血管扩张型最为常见,面部常有刺痒、灼热、干燥感,有时甚至会脱屑;碰不碰都发红,时间久了,脸颊或鼻尖会出现红血丝。2.丘疹脓疱型最易和痤疮混淆,在面部红斑的基础上还长了红色的“痘痘”,甚至脓疱。3.鼻赘型就是大多数人心中的草莓鼻,多见于中年以上的男性。4.眼型除有皮肤症状

### 健康常识

外,还伴有眼部刺痒、干涩、充血等症状,导致不少患者会去眼科就诊,如果皮肤症状轻微,常会被漏诊或误诊。

目前,医学界普遍认为,草莓鼻是由内源性和外源性因素共同作用的。内源性因素包括:遗传因素、皮肤屏障破坏、机体免疫失衡等。外源性因素包括:高温、紫外线照射、酒精或辛辣饮食、皮肤表面蠕形螨等。因此,要做好皮肤的防晒和保湿;为避开破坏正常的皮肤屏障,不要频繁尝试新的护肤品或盲目给皮肤去角质;忌饮酒和辛辣饮食等。万一得了草莓鼻,可通过口服米诺环素或多西环素给皮肤消炎,外用甲硝唑杀菌,激光手段消灭红血丝,或整形外科手术来改善大片红斑。

