

编辑 刘亚力 美编 贾丛丛 责校 林海英 电话:84285566-3291 zyyb2012@126.com

·养生偏方·

急救巧用冰敷

■急性扭伤:关节或腰部不慎扭伤或摔伤,局部疼痛并出现瘀血、青紫等情况时,千万不要马上按揉。正确的方法是用冰袋或湿毛巾冷敷,每1-3分钟换一次毛巾,连续5-10次,即可有效止疼、减轻水肿。48小时后需采用热敷法促进血肿吸收。

■高热降温:在高热病情紧急情况下,用冰块进行物理降温是护理高热病人的重要措施。通常用夹层冰帽和冰袋置于患者头部、腋下和腹股沟等处,利用传导散热,达到降温作用。头部降温对脑外伤、脑缺氧患者有利,可减少脑细胞需氧量,有利于康复。

■伤口止痛:受伤后伤口疼痛,冰敷可使神经末梢的敏感性降低而减轻疼痛。如牙痛,用冰袋敷患处可止痛;又如手指尖扎进小刺,可先用冰袋冰敷手指,再挑刺就不痛了。

■伤口止血:若伤口不大,可用冰袋敷表面。如关节皮下碰伤出现青紫,可先用冰袋止血后再用热敷,促进瘀血吸收。适用于扁桃体摘除手术、鼻出血患者及早期面部软组织损伤。

■抑菌消炎:皮肤受伤后伤口感染,可不定时将冰袋放置患处,以抑制细菌生长或繁殖,减少局部血流,防止化脓扩散,达到抗感染作用。但慢性炎症或化脓性病灶,不宜冰敷,因冰敷妨碍病灶的消散与吸收。

■治疗烫伤:小面积烫伤后,立即用冰袋放置患处,不仅能止痛,还会防止出现水疱和红肿。但要注意不要让冰袋直接放于皮肤上的时间过长,一般在20分钟左右就应该更换一下位置,降温时最好将冰袋用毛巾包裹一层。

老人“一呼一搓”防感冒

春季有些老年人有体倦乏力、记忆力减退、怕凉怕风易感冒的情况,这是身体虚衰的征兆。防患于未然非常重要,“一呼一搓”是预防感冒的最简单方法。

■遇冷做呼吸:遇冷后老人们不要把身子往一块紧缩,因为越紧缩寒气越易侵入,此时可以将双手抬至胸前,做深呼吸,吸气时意想四肢吸气,并将两手臂略向外扩张,这样可以增强抗寒能力。

■身冷搓后颈:当冷气侵入肌体后,全身会感到发冷,可用手掌使劲搓颈后发际,每手搓100下,直到出汗为止,这样可以避免风寒感冒。

另外,如果感冒为风寒所致,出现唾液黏、浑身不适的症状,可在晚上临睡前,将葱白、生姜各20克,盐3克,捣烂,用纱布包好,顺擦前胸、后背、手心、肋窝、肘部、脚心等部位,然后盖好被子睡觉,夜间略出点汗,次日早晨就会感觉好多了。

春季大枣食养方

中医认为,“多甘少酸”是春天的饮食原则,而在甘味食物中,以大枣是上佳食品。下面介绍几款大枣食疗方。

■大枣茶 将大枣洗净切碎,每日取适量用沸水冲泡,代茶饮。最后将碎枣一起吃下。

功效:健脾胃、补气血,尤其适合女性在春天食用。

■大枣粥 大枣10-20枚,大米100克,淘洗干净后入锅加水适量,同煮至粥烂枣熟,加入冰糖或白糖调味,早晚温热食用。

功效:健脾胃、补气血,尤其适用于病后胃弱者。

■大枣山药粥 大枣10枚、山药30克、粳米100克放入砂锅,加水适量,煮烂成粥,加入冰糖,搅拌均匀即可,早晚温热食用。

功效:健脾益气、和胃止痛,年老体弱者可多吃。

春季谨防三大皮肤病

早春三月,还是乍暖还寒的时候,也是很多皮肤病的高发季节,比如接触性皮炎、桃花癣、荨麻疹等。专家提醒,患者在出现病征时,要注意及时防治,但切莫自行敷药、服药,要在医生指导下进行,在户外要避免阳光直射与冷空气刺激。



接触性皮炎祛风中药可治

春季是接触性皮炎的高发季节,特别是体质虚弱、患有慢性病的人群和年轻女性,更是接触性皮炎的青睐者。这类人去郊游,不慎接触花草树木,吸入了花粉,皮肤就会发生红斑,出现水肿,有的还会发生红色小丘疹,伴有难以忍受的瘙痒,特别是皮肤暴露部位,如眼下、脸部、颈部等部位。如果不及时治疗,会产生皮屑,久而久之皮肤会增粗增厚,影响美观。急救之法可用皮质类固醇之类霜剂涂患处,若是瘙痒比较厉害,适当服用一些抗过敏的药物,包括一些祛风中药,如防风、荆芥、蝉蜕、金银花、连翘、钩藤、甘草等,对治疗接触性皮炎也有良好效果。

桃花癣需避免阳光直射

桃花癣也叫色糠疹,多发于桃花盛开的时节。其主要表现为皮肤出现色素减退性的、大小不一的圆形或椭圆形斑块,呈灰白色或淡红色,皮肤损害以颜面部为主,颈部、肩部、手臂等处也常有发生,虽然没有特别不适的感觉,但影响美观,长期会发生皮肤损害。一般发病在春季,持续时间长,要到夏末秋初方可慢慢好转,并且来年会再发。目前色糠疹的发病机理不太清楚,尚无特别好的治疗方法,病情严重时可用少量的激素和维生素B类药物治疗。这种病多发于儿童和青少年。有的医学家认为与春天明媚的阳光照射有一定关系,所以外出时要注意避免太阳光的直接照射。

荨麻疹多发于青少年

因为荨麻疹在春季高发于青少年,所以也叫青少年春疹,且男孩发病率高于女孩,皮肤白皙细嫩的小孩子患此病更多。斑疹开始于耳廓及四周皮肤,继而不断出现水肿性丘疹,丘疹尖端常伴有小水疱,同时伴有瘙痒。每年春季,天气发生温差变化,即可反复发作。这种病一般要延续到青年时期,长达数年且经久不愈。该病可能与春天气候变化、日光辐射和冷空气刺激有一定关系。一旦患了此种皮肤病,可以在医生指导下服用少量的烟酰胺类药物治疗,有一定效果,也可以在患部涂少量的皮质类固醇(如强的松软膏)止痒,防止继续发展。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

查眼知病:眼睛是人体健康的窗口

中医学认为,人体五脏六腑的精气通过血脉运注于目,目与五脏六腑存在着密不可分的内在联系。特别是具有藏血和调节血量功能的肝,直接“开窍于目”。所以,通过查目的变化可以得知肝的病变:如夜盲和视物不清,是肝血不足的表现;两目干涩不适,是肝阴不足的反映;目赤痒痛,是肝经风热的特征;头目眩晕,是肝阳上亢的征象;目斜上吊,是肝风内动的先兆等。中医学还把上下眼皮、白睛、黑睛、目中血络、瞳仁分为“五轮”,借以诊治和指导脾、肺、肝、心、肾五脏中的许多病变和辅助确定相应的治疗方案。

泪,是眼睛中泪腺的分泌物,每天的分泌量只有0.5-0.6克。作为充填剂,它能使人的眼角膜光滑平整,

以利于各个方向的光线进入眼球内;作为润滑剂,它滋润着眼球表面角膜、结膜,以防止它们干涸和毛糙;作为清洗剂,它可以把侵入眼睛的灰尘、沙粒和异物冲走或冲淡,以减少外邪对角膜、结膜的损伤;作为灭菌剂,它不停地巡视在眼球表面,随时捕捉进入眼内的细菌和病毒,并把它们溶化掉。所以,在一般情况下看不到流淌着眼泪。

造成流泪的原因,除了由于感情冲动导致的泪腺分泌的眼泪剧增,泪道又一时来不及排泄而使泪水夺眶而出之外,就属于不正常的病态,它包括灰尘、铁屑等异物对泪腺的刺激、炎性反应,以及由于泪道狭窄、阻塞、位置异常造成的鼻泪管不通等。前者人皆有之,无须治疗,

谚语中的“娇儿女泪多”恐怕就属于这一种;后者,可以通过简单的小手术和适当的药物进行治疗。

说到平时对眼睛的保护措施,提倡一人一盆一巾,不用脏手揉眼;保持适度的照明、充足的光线读书;不能躺在床上或走路、坐车时看书;工作一段时间以后,眼睛向远方眺望或闭目伏案休息;坚持做眼睛保健操和进行穴位按摩;增加对提高视力有直接帮助的营养素的摄入;搞好劳动防护,避免各种意外损伤,发现眼睛不适,及时就医等。随着电视、电脑等出现频率的不断增高,限制接触这些电器的时间,定时洗脸、洗眼等都不失为必要的措施。

(选自《国学养生·民谣谚语话养生》温长路编著 中国中医药出版社出版)

大型纪录片

总顾问:王国强(国家卫计委副主任兼国家中医药管理局局长)
出品人:高峰(中央电视台副台长) 王群
总策划:王群 高峰
总导演:周兵



放眼看世界 复兴中华传统文化

正本清源 传承中国传统医学

总监制:国家中医药管理局
联合出品:中央电视台新影制作中心(中央新影集团)
坤展(北京)投资管理有限公司
拍摄制作:北京新影世纪影视文化发展有限公司