

专家问诊

“节后余生”怎么过

速速get这份养胃健脾“自救指南”

■记者程雪

眼睛一闭一睁,假期就过去了。经历了丰富多彩的“十一”黄金周,再次回归高强度的工作,不少人出现心情焦虑、睡眠紊乱,而由于节日期间不规律的饮食和睡眠也让部分人出现疲劳、精神不振、腹胀、嗝气、拉肚子等胃肠疾病。“节后余生”怎么过?本期邀请浙江省新华医院中医科主任、主任中医师周文军为大家科普节后如何健脾养胃,辨别自身中医体质,因人制宜食疗,回归健康生活。

肠胃毛病大都是“吃”出来的

每到小长假的“尾巴”,周文军的诊室里总是挤满因为饮食不健康,产生腹泻、腹胀、胃疼、胃疼、反酸、口苦、大便不调、不思饮食等症的患者。消化不良、胃炎、胃痛、肠炎等疾病最为常见。

周文军说,大多数患者的胃病都是“吃”出来的,假日期间或是暴饮暴食、过饱伤胃,或是三餐不定时、饥饱无度,或是吃过辣过油腻的食物,或是外出饮食不干净等情况导致的。

吃得舒服该怎么办?周文军给出一份养胃健脾“自救指南”:出门在外饮食不适的人群,可能是吃得不够干净或是吃太多导致胃难受,在饭后服用藿香正气水,可达解表化湿、理气和中之效。对于大部分人群,建议大家恢复健康饮食,饮食宜清淡、熟软,易于消化吸收,要学会拒绝辛辣、过油膩的食物。“有句老话说‘饮食自倍,肠胃乃伤’。大家不要吃到撑,饮食重在把握好度,每餐吃到七八分饱即可。”他补充道。

吃得过饱的人群可尝试药膳食疗,麦芽山楂水和山药茯苓粥具有开胃消食的作用。

对号入座九大中医体质

中医讲究,胃主受纳水谷,是指胃接受和容纳水谷的作用。健脾养胃不能等到“亡羊”之后再“补牢”,需要在日常生活中潜移默化地养成良好饮食习惯。

热性和寒性是大部分人对中医体质的最浅显的理解,可以多吃苦瓜、芹菜、莴苣等,包括元阳不足,有疲乏、气短、自汗等表现的气虚质;阳气不足,畏寒怕

冷、手足不温等表现为主要特征的阳虚质;以干瘦热红,口燥咽干,手足心热等表现为主要特征的阴虚质。

脾胃不好的人往往湿气重。中医体质包括以体型肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等表现为主要特征的痰湿质;以面垢油光、口苦苔黄腻等表现为主要特征的湿热质。

中医体质还包括主要表现为血行不畅,以肤色晦暗、舌质紫暗的血淤质;神情抑郁、忧虑脆弱的气郁质;常见于过敏体质者的特禀质。

体态适中、面色肤色润泽、精力充沛者为平和体质。

“大家可以对号入座,确定好中医体质,才能选择相应的治疗、预防、养生方法。”周文军说。

因人制宜的健脾养胃食疗方案

周文军说,辨别中医体质之后,就可以制定相应的健脾养胃食疗方案。

体虚需要进补,但不能乱补。对于气虚质人群,可以多吃黄芪童子鸡,烹饪的时候注意在锅中多加姜、葱。这样可以益气补虚功效,可每隔半个月食用一

次,但不宜长期连续服用。对于阳虚质人群,具有温阳补血、祛寒止痛功效的当归生姜羊肉汤,和温肾助阳、改善腰膝冷痛的韭菜炒胡桃仁都是不错的选择。阴虚者常感虚烦失眠多梦、咽干口燥、皮肤干燥,需要养阴生津润燥,可食用蜂蜜银耳百合、莲子百合煲瘦肉。

江南一带气候潮湿,需要祛除体内湿气。对于痰湿质者,可食用荷叶粥,取干荷叶30g,梗米60g,干荷叶揉碎,与梗米同放锅中,共熬成粥,可达到祛湿降浊的功效。对于湿热质人群,需要清热利湿解毒、理气和中,可吃绿豆薏米粥、老黄瓜赤小豆煲猪肉汤等。

除了食物上的调节,饮茶方面也需要因人而异。比如,气郁质者建议饮用茉莉花、菊花、玫瑰花组成的三花茶,可行气解郁;身体冒热者需要“凉”,可以多饮用绿茶、金银花茶、苦丁茶、普洱茶等;身体虚寒者需要“暖”,建议多饮用普洱茶、红茶等。“因为红茶是经过发酵而成,这个过程会让茶叶变成温性,利于虚寒者饮用。”周文军补充道。

健康资讯

关节疼痛不简单

世界关节炎日的这些安排对您有用!

■王非

10月12日,是“世界关节炎日”,知识宣讲、义诊、中医特色疗法体验,一直以来都是浙江省中医院为病友们献上的保留项目。

据统计,全世界范围内,每6个人当中就有1人曾经或正在经历“关节痛”带来的困扰,其中不乏与上述“故事”中类似的情况,如若误诊漏诊,无论是结核暴发,还是肿瘤转移,后果均不堪设想。

关节炎是最常见的慢性关节疾病之一,也是世界头号致残性疾病。设立“世界关节炎日”的目的就是要提醒人们,对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防

止致残。关节炎也并不是老年人的专属疾病,近年来呈现年轻化的趋势。

医生呼吁:关节疼痛勿轻视,就诊可选多科室,若是病因不明确,也宜挂号看风湿,寻常风湿莫紧张,中西结合不难治,若是“伪装”风湿者,找出“真凶”再收拾。

为了更加积极地应对多发的关节疾病,以及向大众普及关节炎的知识,浙江省中医院风湿免疫科将于2021年10月12日“世界关节炎日”在湖滨及下沙两院区举行科普宣讲、专家义诊和中医药治疗体验活动。有需要的病友可以关注浙江省中医院微信公众号点击查看相关资讯。

人到中年,视物模糊、重影 是什么“蒙蔽”了我的双眼

■秦利

白内障,在人们的认知里,是人眼的一种正常“老化”现象,和白发、皮肤皱纹、骨质疏松一样,可能正是因为太常见了,大家似乎都对它“见怪不怪”,“看不大清楚而已,戴眼镜就行了。”“滴滴眼药水就好了。”“没必要做手术吧,年纪这么大了,看不清也正常,我不敢做手术。”抱着这样错误的想法,很多人得了白内障都选择了“视而不见”。

白内障是晶状体透明度下降或者颜色改变引起的视力下降。白内障患者起初会感觉视物模糊,眼前有如烟雾遮挡,可能会误以为是老花或眼疲劳,随着病情的加重,会有复视、眩光等异常感觉。病程越长,视力下降越明显,严重者最终会失明。

老年性白内障是最常见的白内障类型,随着年龄的增加其发病率也逐渐升高,有的老年人常会因看不清而出现摔跤、甚至骨折等其他严重后果。

吃中药、做保健、滴眼药水,都只能暂时缓解眼睛的不适,但无法逃脱人体老化、晶体失去弹性和变浑浊的自然规律。目前治疗白内障的主要手段也是唯一确切有效的方式是手术,所谓的药物治疗是明确无效的!目前主流采用的手术方式是:白内障超声乳化吸除+联合人工晶体植入术。

简单来说,分为两步:先是吸除已经浑浊的晶状体,再植入

不同功能的人工晶状体,代替“原装”晶状体来工作。如果您感到眼睛不适、视力明显下降,建议您到眼科中心咨询,专家会进行检查和诊断,并帮助您了解是否有手术的需要。

一般情况下是一次完成。

对于老年性白内障患者,如果在白内障手术一段时间后又再一次出现了视物模糊,也就是老百姓常说的又长白内障了,这种情况我们医学上称之为后发性白内障,是晶状体的后囊膜发生浑浊所致的。我们只需要在门诊采取后囊激光治疗,就可以解决问题,不需要再做白内障手术。除此之外,如果是出现了因外伤或全身系统性疾病所引起的其他眼部并发症,则会采取相应的其他治疗。

白内障手术后视力恢复时间?大部分患者白内障术后第二天视力即有较大提升,但少部分患者因年龄较大,合并某些基础疾病,或者眼部合并其他疾病等,术后视力恢复会受到部分影响。一般情况下,白内障手术后3个月左右视力会逐渐稳定。

白内障手术后需要拆线?目前白内障手术是以超声乳化摘除术作为主流的手术方式,这是一种切口大概只有2mm左右的微创手术,所以白内障手术不需要缝合切口,术后也不需要拆线。

世界如此美好,“人生苦短,何必将就”早发现、早诊断、早治疗,还您清晰视界!

如何有效消除口臭

■吴小根

有调查显示,我国口臭患病率为27.5%,也就是说每4个人中就有1个患口臭。口臭是一个比较复杂的问题,很多人对它的了解并不多,甚至有认识上的偏差。

先教大家一个自测口臭的方法:用手把自己的鼻子和嘴巴紧紧地罩起来,手心中间形成一个小空间,然后深呼吸一口气,迅速闻一下,如果觉得有异味、难闻,就是有口臭了。

专家提醒,80%到90%的口臭是口腔性的,也就是口腔本身的问题,如清洁不当、牙周炎、龋齿(蛀牙)、食管、口腔溃疡、残根残冠等口腔疾病。这都会导致口腔中细菌快速大量滋生,在分解食物残渣的同时产生可挥发的硫化物,也就有了口臭。

除了口腔性口臭,还有非口腔性口臭。比如,有幽门螺杆菌感染、反流性食管炎、肠梗阻等胃肠疾病的人群,也会出现口臭;有呼吸系统疾病的人群,如患鼻窦炎、扁桃体炎、咽喉炎的,会有酸性口臭;有肝衰竭、糖尿病酮症酸中毒的人群,嘴巴里则可能会有烂苹果味。

口腔性口臭和非口腔性口臭最简单的鉴别方法是闭口呼吸,如果仍有臭味从鼻部呼出,则是非口腔性口臭。对于疾病引起的口臭一定要及时找到原因并治疗。

一些食物会加重口臭异味,比如洋葱、大蒜、韭菜等,但大家

不知道的是,有些食物并不辛辣刺激,但也会加重口腔异味。经常饮酒的人,口臭风险更高。因为酒精是一种利尿剂,饮酒过多容易导致身体缺水,同时会阻碍唾液正常分泌。而唾液中有很多可以分解并冲走“有味细菌”的物质,所以,一旦过量饮酒,势必会加重口臭。

肉吃太多,蛋白质摄入过多,身体无法及时消化吸收,其所含的氨基酸就会被降解成氨气,部分会通过口腔排出体外,而氨气有类似排泄物的气味。再加上蛋白质不容易消化吸收,在胃内容易导致积食,加重口臭。

有些人喝完牛奶后,不仅觉得嘴里有怪味,还会喉咙发干。这是因为奶类中含有大量蛋白质和乳糖,这些物质残留在口腔,被微生物分解,产生硫化物,导致异味。

很多人会通过嚼口香糖、吃薄荷糖来遮盖口腔异味,但当口香糖或薄荷糖中的薄荷醇消失后,口腔异味又会重现并加重。漱口水能帮助口腔抑菌、杀菌,减少牙周病,有利于口腔健康,但过于频繁使用漱口液,可能会破坏口腔正常菌群,反而增加口腔问题风险。所以没有特殊情况(比如拔牙),漱口水一天用一次即可。

育儿大百科

小儿出现这些症状 要小心遗传代谢病

■主持人许瑞英

矮小症、性早熟、先天性甲状腺功能减低症……这些儿童遗传代谢病的高发,让不少家庭深受困扰。

事实上,内分泌系统的正常运转对孩子的生长发育至关重要,一些孩子出生后由于没有特别症状,不易引起家长重视,会耽误最佳治疗时机。

身材矮小

身材矮小症是指身高低于同年龄、同性别正常儿童平均身高的2个标准差或在第3百分位以下。3岁到青春期发育前每年生长不足4-5厘米,也要引起关注。

影响儿童身高增长的因素很多,最主要的还是父母的遗传,其次还包括母孕宫内环境、其他各系统的慢性疾病及重大疾病、内分泌激素水平、睡眠、运动及营养等。当父母发现孩子身高增长可能存在问题时,一定要带孩子及时看诊。

性早熟

性早熟是女孩在8岁之前、男孩9岁之前出现第二性征,如乳房发育、阴毛及腋毛出现、睾丸发育等。性早熟对孩子健康的影响主要体现在成年终身高受损、月经过早来潮、出现心理健康问题等。因此,家长一定要密切关

注孩子的体表特征以及青春期发育情况,一旦发现问题,一定要咨询专业的医师。

甲状腺疾病

该病以往称为“呆小症”,其主要症状为代谢水平低下(比如体温低、畏寒、脉搏弱、呼吸缓慢、食欲差)、体格发育迟缓(比如生长速度慢、身材矮小等)和智力发育障碍(比如智力发育低下、认知能力低下、语言发育迟缓、记忆力及注意力下降等)。

当家长发现孩子出现上述症状,需咨询专业儿童内分泌医师进行对症治疗和甲状腺激素替代治疗,以尽早挽救孩子即将受损的智力和体格发育。

儿童糖尿病

糖尿病不是成人的专属,事实上,儿童也可能患上这样的“成人病”。儿童糖尿病最典型的临床表现是“三多一少”,即多饮、多食、多尿,体重减轻(消瘦),当孩子出现这些临床表现时,家长就应警惕孩子是否可能存在血糖异常,需及时带孩子进行血糖测定。

糖尿病未及时发现或血糖控制欠佳,可能导致酮症酸中毒、微血管病变及糖尿病性视网膜病变及肾病等多种并发症的发生,病情危重时甚至危及孩子生命。

血压要知晓 降压要达标



高血压是影响人们健康最常见的慢性病,也是导致心脑血管疾病最主要的危险因素。10月8日是第24个“全国高血压日”,为了加强慢性病防治宣传,营造慢性病防控“人人参与、人人享有”的良好氛围,10月8日当天上午,绍兴市中心医院组织心内科、神经内科专家联合在门诊大厅开展义诊活动。

活动现场,通过耐心为咨

询患者答疑解惑,发放健康教育手册,免费血压测量等,让更多的人关注到高血压,以更有效控制高血压,建立控制食盐摄入、戒烟限酒、树立健康的生活方式。通讯员单明铭 摄

健康提醒

都是坑!

保健食品消费欺诈“六大新套路”

本报讯 记者羊荣江报道 近年来,保健食品消费欺诈套路出现变异迭代的新态势,传统模式与现代手法交织,更加具有隐蔽性、迷惑性和危害性。为此,省市场监管局在详细梳理近期打击查处案件、深度剖析现行欺诈手法基础上,整理形成保健食品消费欺诈“六大新套路”,帮助广大消费者不断提升科学认知、理性消费、健康生活。

套路一:假借科普,实则推销

利用“最高技术成果转化”“最新科学研究表明”“研发团队艰苦攻关”“国外权威数据证实”等“伪科普”内容,大肆宣传“控血脂”“牛初乳”“氢糖”“硒”“小分子蛋白肽”等新概念,声称相关产品具有“溶解血栓”“调节血脂”“逆转衰老”“消除疲劳”“降血糖”“抗细菌”“防治飞蚊症”等多重功效。这些看似高深晦涩的专业名词、

“百病可治”的产品功效,实际上是商家为包装产品、增加销量自行编造、东拼西凑的内容,往往没有科学依据。

消费提示:热点概念要警惕,理性消费莫冲动。

套路二:直播带货,吹嘘功效

网络达人、主播通过电商平台直播营销带货时,在无法提供证明材料情况下,使用“排毒养颜”“预防斑秃”“调理肠胃”“提高免疫力”“维持健康视力”“缓解皮肤老化”“加速胶原蛋白的合成速度”等表述,对“鱼油”“纤维热控丸”“胶原大蛋白肽精华粉”等产品性能作虚假或者引人误解的宣传,从而直击90后以及“Z世代”消费群体的“养生焦虑”。有的还引导“老铁们”转入其他社交平台进行交易,从而实现瞒天过海的目的。

消费提示:主播带货有风险,

“老铁”下单须谨慎。

套路三:“微商”产品,质量难保

利用微信、贴吧、小红书等网络社交平台发布信息,推介售卖“减肥咖啡”“溶脂奶片”“星空咖啡”“天江战狼”“速溶咖啡固体饮料”“纤盈复合植物压片果糖”等减肥、壮阳类产品。然后通过快递物流形式将产品邮寄到购买者手上,产品销售网络遍布多地。有的商家为了进一步打开销路,还会陆续发展多个二级、三级代理商。实际上,这些产品大多来源繁杂,有的甚至是夫妻俩在家中私自自制、非法添加西布曲明、他达拉非等成分的“三无”产品。

消费提示:“朋友圈”里买产品,商家信息要查清。

套路四:冒牌专家,夸大病情

虚构“课题组首席专家”“中

国名医专家协会会员”“国际顶尖医学博士”等头衔身份开展体检义诊,并将简单的体检仪器包装成高科技分析仪。针对消费者的病情“量身定做”营销方案,编造身患“癌症”等疾病概率以及其他身体问题,制造高度紧张的恐慌气氛,随后给老人灌输其推销的产品对“癌症”等疾病有预防和治疗效果,从而达到“欺诈消费”、趁火打劫的目的。

消费提示:保健食品不是药,有恙还需去医院。

套路五:虚假宣传,借“疫”生财

为获取竞争优势、提高产品销量,商家根据网络收集的素材资料,自行编写“全家吃核酸,远离德尔塔”“吃核酸增强免疫力,细胞活跃身体健康,免疫力好,百毒不侵”“在新冠病毒防治中有重要作用”等文字内容,并配有“xx胶囊”等产品的照片。然后联系