

“秋燥”开始了,专家让你趁早养肺!

8月23日是处暑节气,“处,去也,暑气至此而止矣”,天气将从这个节气开始白天热、早晚凉、昼夜温差大、降水少,空气湿度低,也就是人们常说的“秋燥”开始。天气干燥的同时气温也会越来越低,肺为华表,人体呼吸系统最容易受到侵犯,因此,养肺气要趁早。

通讯员 冯瑶
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦

江苏省中医院呼吸与危重症医学科孙子凯主任医师分析,肺主气,司呼吸,开窍于鼻。秋令与肺气相应,秋天燥邪与寒邪最易伤肺,呼吸系统的慢性疾病也多在秋末天气较冷时复发,如果秋天没有养好肺气,冬天更容易发生各种疾病。这个季节养肺不仅要清肺润肺,还需要益气补肺。

“燥”是秋的主气,人体的皮肤黏膜水分蒸发较快,秋季养生要顺应自然界敛藏之势,收藏阴气,使精气内聚,以滋养五脏,应防止过度劳伤使人出汗过多,致使津气耗散。肺主皮毛,开窍于鼻。故外感燥邪多从肌肤、口鼻而入,其病常从肺开始。

秋天,风物干燥。燥胜则干,肺为娇脏,最怕燥,而燥气最易伤肺,容易发生咳嗽或干咳无痰、口舌干燥等症。因此,秋令时节,最需要润肺,燥则润之,可以用沙参、麦冬、天冬、杏仁、百合、秋梨、荸荠等。以防止秋燥伤肺,使肺气得清,呼吸平和。

此外,燥易伤阴,多食养阴食物,芝麻、蜂蜜、梨、葡萄、莲子、银耳等等食物都有养阴生津的功效,平时可以多喝些冰糖银耳汤、冰糖雪梨、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等,来帮助养阴润肺。

“肺主一身之气”,秋天里,除注意润肺养阴外,还要兼顾肺气的调养。肺气虚者表现为咳喘无力,气短,易感疲乏,易汗、畏风,易于感冒等。平时要多做深呼吸以增加肺功能。多吃一些补益肺气之品:冬虫夏草、燕窝、人参、沙参、西洋参、黄芪、党参、太子参或服四君子汤。也可用冬虫夏草3克炖肉服或煎水服;燕窝1个,洗净炖肉服或水

煎服。或者用人参5克、白术6克、麦冬10克、陈皮5克煎水服,或西洋参3克煎水服或者西洋参片3克泡水服。

多喝水,秋季每日至少要比其它季节多喝500毫升以上的水。秋季鼻炎复发、反复感冒的患者特别多,而根据《黄帝内经》记载:“辛生肺,肺生皮毛,皮毛生肾,肺主鼻。其在天为燥,在地为金,在体为皮毛,在藏为肺,在色为白,在音为商,在声为哭,在变动为咳,在窍为鼻”。也就是说,秋季除了跟肺部对应,跟鼻子也是对应的关系,秋季更应该多喝水,以保持肺与呼吸道的正常湿度。

进入秋季,首先要调整睡眠时间,早睡早起早健康。睡好子午觉,遵循“阴精收藏,收敛神气”的养生法则,适当增加睡眠,可在冬天来临之际保存能量、养精蓄锐。居住环境要确保通风,白天室内温度不高就不宜开空调,入睡时切忌贪凉,以防寒湿之邪浸入人体。

秋风、秋雨、落叶、凄凉,常给人一股肃杀之气,尤其是天气突变时,令人生愁。故秋季要避免悲伤情绪,让自己精神状态始终保持乐观愉快。中医有“常笑宣肺”一说,人在笑的时候,会不自觉的进行深呼吸,吸收更多的氧气,随着血液的运行输送到身体的每个细胞,同时可以清理呼吸道,让呼吸保持通畅,是一种既轻松,又便宜的养肺方法。

强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。因此,可根据人们的喜好不同,体质差异,分别选择适合自己的锻炼方法,秋季养肺的最佳时间:上午的7-9点,此时是人体肺功能最强之时,是一天之中的最佳养肺时间,这时最好能进行一些慢跑,快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。

“胃痛”反复发作 微创手术解难题

最近三个多月以来,李女士老是觉得胃痛,特别是一吃完饭胃就胀痛的明显。到家门口的医院去查了胃镜,医生说是慢性浅表性胃炎,但吃了药之后还是没有好转。正当李女士被胃痛折磨一筹莫展的时候,听朋友说逸夫医院消化科技术不错,于是找到了消化科蒋小猛主任进行治疗。消化科蒋小猛主任在认真询问了李女士的病史后认为她胃痛的原因有可能不是单纯胃的问题,需要排除肝胆胰脾方面的疾病。因为肝胆胰脾是胃的邻居,这些地方的病变也会引起类似胃痛的表现。于是安排了一个腹部磁共振检查,结果还真发现了问题。磁共振发现患者的胆总管里及胆囊里充满了非常多的石头。李女士胃痛的原因原来是胆结石反复发作引起的。

逸夫医院消化科及消化内镜中心开展多种内镜下微创诊治胆胰疾病及胃肠疾病技术,特别是熟练开展ER-CP(内镜下逆行胰胆管造影术)治疗胆总管结石、胆管肿瘤、胆管狭窄、梗阻性黄疸、胰腺癌、急性慢性胰腺炎、胰腺分裂症等疾病。对于像李女士这样胆囊和胆总管里面都有结石的病人,以前需要肚子上划个很大的刀口,然后摘掉胆囊,切开胆总管取出结石,手术后胆管里还要外接一个管子一个多月,恢复时间长,痛苦大。现在随着技术的发展,通过两个微创手术就可以把李女士的问题解决了。

第一个微创手术叫ERCP,就是用类似胃镜的管子经过口腔,找到胆总管和肠道的接口,然后用一系列的工具把胆总管里的结石取出来。这种手术表皮没有刀口,创伤小,恢复快,痛苦小。

第二个微创手术叫腹腔镜胆囊切除术,在肚皮上打三个洞,进行胆囊的切除。

李女士的手术做的很顺利,蒋小猛主任用ERCP术取出患者胆总管里面十多枚结石,术中造影,胆总管里面已经看不到结石的影子。患者在ER-CP术后2天进行了腹腔镜胆囊切除术,术后3天就开开心心出院回家了。

胆结石的病因非常复杂,40岁以上、女性、妊娠、口服避孕药及雌激素、肥胖、糖尿病、肝硬化、高胆固醇饮食、寄生虫等是胆结石的危险因素。进食油腻食物、暴饮暴食是胆结石发作最常见的诱因。如果有胆结石,饮食方面要按时按量用餐,避免暴饮暴食,避免油腻食物。生活习惯上应缓解紧张情绪,减轻心理压力,避免熬夜。建议低脂肪、高纤维素饮食:多吃高纤维素食物以及蔬菜、少吃动物内脏等高胆固醇食物。多喝水,避免过多甜食和甜饮料。积极锻炼,控制体重。

通讯员 聂晶
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦



药师手把手教您在家煎煮中药

“凡服汤药,虽品物专精,修治如法,而煎者卤莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功。”汤剂是最古老,应用最广泛的中药剂型。如何正确煎煮中药汤剂是保证其功效的关键环节。目前大部分医院药学部都能为人们提供规范和成熟的代煎及物流配送服务,但还是有不少人更喜欢将中药带回家自行煎煮。自己煎煮和服药的过程中会有疑问,让南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)药学部专家来详细解答吧!

1,如何选择煎药的器皿?

最好选用砂锅,砂锅导热均匀,保温性强,化学性质稳定。也可使用搪瓷、玻璃器皿和不锈钢锅。忌用铁、铜、铝等金属容器。因为这些铁器化学性质不稳定,易氧化,其中的金属元素易和某些中药化学成分发生反应,轻则降低疗效,重则产生有害人体健康的物质。

2,饮片是否需要清洗?

不需要清洗!我们拿到手中的饮片,出厂前都经过了严格的炮制环节,是符合卫生标准的。如果实在觉得看似有灰尘,比较介意,可快速用水淋洗一遍。切忌浸泡清洗,原因主要有两

点:(1)过度泡洗会损失一些本身形态细小或者需要临方捣碎的药材。水洗极易造成这些药材的流失而达不到处方原有的剂量。(2)过度清洗会造成饮片中水溶性成分的丢失。中药用水煎煮是因为药材中的有效成分能溶于水,先用水泡洗可能造成有效成分的部分损失。

3,饮片是否需要提前浸泡?

饮片在煎煮前需要用水浸泡。因为中药饮片大多是干燥品,通过加水浸泡可使药材变软,组织细胞由于枯萎收缩恢复膨胀,煎药时易于有效成分的溶出。

同时需注意在常温下用冷水浸泡。如果用温度较高的热水浸泡,可能会使饮片外层组织细胞内的蛋白质凝固,淀粉糊化,形成变性层,阻碍水分的渗入和药物成分的溶出。

4,如何确定煎煮时的加水量?

家庭煎药用水以纯净为原则。水量应没过药材表面约2-3cm。可用手轻轻摁住药材,以水面刚好漫过手背为佳。一些质地蓬松、松泡的花草类药物,吸水量大,浸泡后水位往往会下降,煎煮前应另加水至标准水位处。

5,如何选择煎煮的火候与时长?

煎煮中药时,药液未沸前宜用武火(大火),沸后改用文火(小火),保持微沸状态。一般药物大火煮沸后小火再煎煮25分钟即可。煎煮的具体时间应根据处方性质而定。含较多芳香成分的解表类、清热类药物不宜久煎,沸后小火煎煮10-15分钟即可。有效成分不易煎出的矿物、贝壳、动物骨角,以及滋补药,宜文火久煎40-60分钟,使有效成分充分溶出。

每剂中药一般煎煮2次。第一煎结束后趁热滤出药液,药渣加水进行第二煎,“二煎”时间较“一煎”缩短。“一煎”汤液中的有效成分浓度一般较“二煎”为高,因此需要合并两次煎液,混匀服用。

6,服用汤剂的时间是否有讲究?

如果汤剂量太多,会增加胃的负担。可将两次混合的药液适当加热浓缩后再服用。最好当天煎制,早晚各服用一次,当天用完。

注意医生为自己开具的处方是内服还是外用药,一般我们拿到的药袋上都会非常清楚地标注内服或者外用,发药时中药师也会进行口头说明。

通讯员 端梓任
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦