

阳虚和气虚之人如何过冬



资料图片

□新华区人民医院风湿免疫科主任 马永池

所谓阳虚之人,就是总感觉自己怕冷恶寒,一年四季都是手脚冰凉的;白天总是昏昏欲睡,提不起精神;夜尿多;性欲减退。气虚之人,则一般会出现少气懒言的情况,经常神疲乏力,无精打采。

阳虚之人冬季尽量避免触冒风寒

阳虚之人,其实最佳的养阳时期应该是在夏季。夏季养阳,这样到了冬季就更容易度过。如果夏季没有养阳,阳虚之人到了冬季则会比较难,此时会更怕冷,也更容易被寒邪伤到。在冬季尽量避免触冒风寒。

阳虚之人外出,要随时根据天气增减衣服,尤其是寒流来袭的时候,要注意保暖。此时的衣服,不要选择化纤等料子,要尽量选择棉布、羽绒、皮衣等衣物,透气性、保暖性较好。阳虚之人还要注意尽量避免早起触冒严寒,也要尽量避免夜里出行,如果确实需要出行,最好在出门前喝点热汤。

食疗是养生的重要方法,因此,阳虚之人要重视食疗,冬季在进补的时候要时时照顾阳气。比如,吃点羊肉火锅,在火锅的汤料里可以放入一些温阳的药物。

阳虚之人在冬季特别忌讳吃冰冷的东西,比如冷饮和冰啤酒。

有的时候就是喝一口都会引起身体的不适,甚至出现疾病。除了温度之外,对于药性寒凉的食物也是忌讳的,比如西瓜。

冬季,阳虚之人可以每天泡脚,泡脚的时候,可以放入一点艾叶,效果更好。艾灸也是好的选择,对温阳有很好的作用。

酒也是阳虚之人在冬季的好伙伴,但是,在酒里面,葡萄酒有些凉,最好不喝;而黄酒、米酒是温热的,可以喝;白酒最好是配上温阳的药材,做成养生酒。

对于阳虚的老人,如果有条件,建议去南方避寒,《内经》所言“祛寒就温”是也。阳虚之人在冬季就是尽量保存实力,不让自己被寒气伤到,而在这个对自己最不利的季节里,也要抓紧机会改变体质,让自己不再阳虚,这是最终的目的。

气虚要注意补气

气虚之人往往会感觉自己怕风,总是觉得体表怕被冷风吹到,而且,确实风吹草动过后就会打喷嚏,甚至感冒。吃饭以后,往往四肢无力,躺到沙发上就不想动弹,这是因为“脾主四肢”的缘故,饭后感到脘腹胀满,消化缓慢。

气虚严重了,还会出现水肿,甚至内脏器官下垂的情况,比如胃下垂、子宫下垂、直肠下垂等,还有的人会因为气虚而导致出血。

气虚之人脾胃受伤引起的比

较多,而现代人缺乏运动锻炼也是气虚的原因之一。同样,熬夜上网、加班工作也会消耗正气,导致气虚。

气虚之人到了冬季,最大的问题就是不断感冒。这在中医叫“卫外不固”,卫气是气的一种,是保护身体不受外邪侵袭的,如果气虚,则防御不足,冷风一吹,感冒就来了。

有的孩子稍微被风吹到,就打喷嚏、流清鼻涕,这是气虚导致的肺卫不固。此时,一定要想办法补气。而补气涉及肺、脾、肾三个部分,其中,脾胃为关键。

到底该如何补气?在中药里面,有个药食同源的食品,就是怀山药,它同时滋补脾、肺、肾三经。对于气虚之人,建议用这样的食疗方:怀山药片100克,炒薏苡仁150克、芡实30克,研磨成粉末,每天两调羹,熬成糊糊喝。

如果是治疗外感初期或者外

感过后的残余咳嗽,建议用干山药片,每次30克熬水喝,可以立即见效。如果是滋补脾胃,可以蒸鲜山药吃。

人参也是气虚之人的好补品。人参是好东西,但并不是每个人都可以吃的,有的阴虚有热之人,绝对不可以吃,气阴两虚之人,要服用西洋参,可补气养阴。另外,气虚之人冬季也可以做参鸡汤吃。

补气的中成药,有补中益气丸、香砂六君丸、小建中颗粒等,大家可以请医生指导使用。

气虚之人平时稍微一动,就容易出汗,而冬季穿得又多又厚,则更容易出汗,而出汗以后,被冷风吹到,则又比其他更容易受寒感冒,所以,气虚之人在冬季需要学会衣物的增减之道。在出汗的时候,一定要等到汗散了才能出门。

(本报记者 魏应钦 整理)

结核病防治专栏

结核病的预防性治疗

对已经感染结核菌的人,给予抗结核药物来预防结核病的发生称为“结核病预防性治疗”。我国感染结核菌的人数占总人口的45%以上,因此,广泛采用药物预防是不适宜的。预防性治疗的目的主要是预防和减少那些已经感染结核菌并有较高发病可能的人发生临床结核病。

预防性治疗的对象:

(1)家庭中出现了肺结核患者,与患者有密切接触且结核菌素皮肤试验呈阳性反应的儿童或青少年,特别是5-6岁以下未曾接种过卡介苗的幼儿。

(2)X线胸部拍片有非活动性病灶,而以前没有经过抗结核药物治疗的人。

(3)5岁以下儿童或青春早期少年,结核菌素皮肤试验出现强阳性反应者。

(4)结核菌素皮肤试验呈阳性反应并有高度发病可能的人(如长期使用免疫抑制剂或糖皮质激素、长期进行放射治疗、合并糖尿病、矽肺病患者等)。

(5)艾滋病病毒感染或者怀疑有感染者。

(平顶山市第三人民医院 韦旭)

喝两杯开水出门 大妈突发青光眼

本报讯1月7日晚,吃了火锅后因口渴喝了两杯开水的武汉孙大妈出去溜达消食,走了不到500米,就感觉右眼前有黑影,并伴有疼痛,同时出现恶心、头痛症状。找地方歇息一会儿之后,孙大妈的情况还是未见好转。第二天,家人送她到武汉爱尔眼科医院。

经检查,孙大妈的右眼眼压高达40mmHg,为原发性闭角型青光眼发作。经过治疗,孙大妈的视力从入院前的0.1恢复到了0.3。在了解了孙大妈的发病经过后,武汉爱尔眼科医院青光眼主任吴作红介绍,孙大妈是因为在吃火锅后大量饮水加之室内外温差过大导致青光眼发作。由于大量的水分被人体所吸收,眼内房水随之增多,正常人可通过加速新陈代谢加以调节,排泄掉多余的房水,而青光眼患者房水排出异常,使眼压上升,导致青光眼发作。

吴作红特别提醒,冬季是青光眼的高发期,青光眼患者注意不要一次喝过量的水,同时,外出前最好找个温度的“过渡段”,如可以在楼道里待一会儿,或在门口站一会儿降降温。以免突然经历由热到寒的温度变化,诱发急性青光眼。(伍伟)

追踪报道

爱心人士伸援手 患白血病的鲁山小姑娘已度过危险期

□记者 魏应钦

本报讯 鲁山县穰子营乡马场村13岁的王艳娜近日不幸患上急性早幼粒细胞白血病,急需捐助AB型血小板。此事在本报上月26日B5版报道后,引来了众多爱心人士的关注。记者1月12日了解到,在新华区人民医院血液科医护人员的精心救治和爱心人士帮助下,小娜目前已经度过危险期。

小娜是上月12日被送到新华区人民医院的,到1月12日刚好是

一个月。当日上午,记者来到该院新病房大楼11楼的血液科,在病房里见到了小娜和她的家人。小娜看上去精神不错,还拿出自己的绘画作品让记者看。原来,在小娜搬出了层流病房后,该院业务院长、血液科主任陈建玲特地为她买了画笔和本子,让她休养时不至于寂寞。

“多亏了科室的医护人员和社会爱心人士,小娜才度过了危险期。”小娜的父亲王全水说,孩子急需血小板的事情见报后,有3位爱

心人士第一时间捐助了血小板,而且都不愿意留下姓名。其中,一位30多岁的女士除了捐助血小板外,还掏出200元钱给他。

陈建玲说,小娜患的这种白血病不需要骨髓移植,有85%以上的治愈机会,因此医院会全力救治,在经济和生活上给予最大的帮助。如今,一个月的危险期已经安全度过,以后会相对好些。在小娜的治疗过程中,有许多爱心人士伸出援手:光明路派出所的退休民警张梅得知后,当

即从微信上转过来300元钱;还有位出院的患者因为不会用微信,专门送来100元;腾讯公益的一位负责人为科室患有白血病的孩子带来了8件羽绒衣,并正在联系捐助小娜;鲁山县委、县政府也特地送来5000元慰问金……

“还是好人多呀,我一辈子都忘不了大家的恩情。”王全水说,非常感谢爱心人士和医护人员,有了大家的帮助和鼓励,他一定会坚持下去,并且有信心将孩子的病治好。

