

寒露时节中药泡脚正当时

本报记者 姚赞原 通讯员 李凯欣 朱钦文

寒露是二十四节气中的第17个节气,“寒露”节气则是天气转凉的象征,标志着天气由凉爽向寒冷过渡。《月令七十二候集解》说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了。

寒露不露脚,要给足部保暖

南方医科大学中西医结合医院副院长兼治未病中心学术带头人、主任医师(中西医结合)、博士生导师彭康教授介绍,寒露时节,南岭及以北的广大地区均已进入秋季,东北和西北地区已进入或即将进入冬季。我国古代将寒露分为三候:“一候鸿雁来宾;二候雀入大水为蛤;三候菊有黄华。”意指此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁;深秋天寒,雀鸟都不见了,古人看到海边突然出现很多蛤蜊,并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似,所以便以为是雀鸟变成的;第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

寒露至,秋意更浓,褪去炎热人们感觉更为舒爽,但有句民谚叫“寒露不露脚”,说的是到了寒露,就不要再赤足穿凉鞋了,要给足部保暖。传统医学认为,“病从寒起,寒从足生。”彭康教授解释说,因为足部是足三阳经



资料图片

脉以及肾脉的起点,如果足部受寒,寒邪就会侵入人体,对肝、肾、脾等脏器造成损害。现在医学理论也证实了足部保暖对健康的重要性。足部离心脏较远,血液供应相对较少,而且足部表面脂肪层很薄,自身保暖能力弱,所以足部对寒冷非常敏感。

值得注意的是,一旦足部受冷,还会反射影响到鼻、咽、气管等上呼吸道粘膜的正常生理功能,削弱这些部位抵抗病原微生物的能力,从而导致致病菌活性增强,人体更容易罹患各种疾病。

寒露时节,用中药泡脚也是很好的方法

彭康教授建议,要想做好足部的保暖工作,除了注意“不露脚”外,用中药泡脚也是很好的方法。

1.姜 为姜科多年生草本植物姜的根茎,鲜品为生姜,干品为干姜。生姜除含有姜油酮、姜酚等生理活性物质外,还含有蛋白质、多糖、维生素和多种微量元素,集营养、调味、保健于一身,自古被医学家视为药食同源佳品。具有祛寒、祛湿、暖

胃、加速血液循环等多种保健功能。生姜味辛、性温,入脾、胃、肺经。具有发汗解表,温中止呕,温肺止咳和解毒的功效。主治外感风寒、胃寒呕吐、风寒咳嗽、腹痛腹泻、中鱼蟹毒等病症。还有醒胃开脾、增进食欲的作用。干姜味辛,性热,归脾、胃、心、肺经。具有温中散寒,回阳通脉,温肺化饮的功效。用于中焦脾胃虚寒所致脘腹冷痛、呕吐腹泻;于心肾阳虚,阴寒内盛所致的亡阳证;用于寒饮咳嗽,形寒背冷,痰多清稀之证。

现代研究表明,生姜中含有辛辣和芳香的成分,用于风寒感冒,可通过发汗,使寒邪从表而解。姜辣素对口腔和胃粘膜有刺激作用,能促进消化液分泌,增进食欲,可使肠张力、节律和蠕动增加。姜油酮对呼吸和血管运动中枢有兴奋作用,能促进血液循环。生姜煎服,每日3-10克。生姜捣汁服,功效偏于开痰止呕,便于应急服用。如遇中药天南星、半夏中毒的喉舌麻木肿痛,或呕逆不止,难以下食者,可取汁冲服。治中风痰热神昏者,也可配竹沥,喂服或鼻饲给药,用量3-10滴。足疗方,生姜或干姜50克煎水,或打粉制成药包泡脚。也可配红花15克、食盐10克,水煎后泡脚。

2.艾叶 为菊科多年生草本植物艾的叶。《本草纲目》记载:艾以叶入药,性温、味苦、无毒、纯阳之性、

通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,亦常用于针灸材料,故又被称为“医草”。艾草可作“艾叶茶”、“艾叶汤”、“艾叶粥”等食谱,以增强人体对疾病的抵抗能力。艾草具有一种特殊的香味,这特殊的香味具有驱蚊虫的功效,所以,古人常在门前挂艾草,一来用于避邪,二来用于赶走蚊虫。本品水煎服,每日3-10克。温经止血宜炒炭用。本品50克,水煎后泡脚。或配当归10克、桂枝10克、红花10克,煎水泡脚。

3.当归 为伞形科多年生草本植物当归的根,味甘、辛,性温,归肝、心、脾经。具有补血,活血,调经止痛,润燥通便的功效。主治血虚诸证:月经不调、经闭、痛经、症瘕结聚、崩漏;虚寒腹痛、痿痹、肌肤麻木;肠燥便难、赤痢后重、痈疽疮疡、跌扑损伤等。当归味甘而重,故专能补血,其气轻而辛,故又能行血,补中有动,行中有补,为血中之要药。因而,它既能补血,又能活血,既可通经,又能活络。凡妇女月经不调,痛经,血虚闭经,面色萎黄,衰弱贫血,子宫出血,产后瘀血,倒经(月经来潮时,出现口鼻流血)等妇女的常见病,都可以用当归治疗。其实,当归是临床常用药,也可用于煲汤,特别适合于贫血患者。通常,补血用当归身,活血用当归尾,和血(补血活血)用全当归。足浴可用当归煎水泡脚;还可配肉桂、丁香、乌药、川芎各15克,煎水泡脚,或打成粉用。

糖尿病足问题需重视

很多糖友们认为糖尿病足离我们很遥远,其实并不然,糖尿病足是糖尿病慢性并发症之一。它包括溃疡和截肢,是糖尿病患者致死致残的重要原因。据调查有15%的糖尿病人可能会发生足溃疡,在中国有1500万糖尿病足患者,糖尿病足的治疗费用也要比其他糖尿病并发症的治疗费要高出几倍,甚至效果并不理想,所以,糖友从最基础的控制血糖做起,记住管住嘴,迈开腿,提高生活质量最重要。

什么是糖尿病足

它是下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病变相关的足部感染、溃疡和(或)深层组织破坏。

有哪些因素易导致

年龄(危险随年龄的增大而增加);

糖尿病病程长(超过10年),血糖控制差;

保护性感觉缺失;

患有糖尿病周围神经并发的症状和体征(如:足的麻木、感觉触觉或痛觉减退、消失,足发热、皮肤不出汗、肌肉的萎缩、鹰爪样趾、压力点的皮肤增厚);

和/或缺血性血管病变的症状和体征(运动引起腓肠肌疼痛或足发凉,皮肤发亮变薄、脉搏消失和皮下组织萎缩);

引起足底压力升高的足部畸形、胼胝、关节活动度的受限;

下肢皮肤的干燥皲裂;

既往有过足溃疡或下肢截肢史;

患糖尿病视网膜病变、严重肾功能衰竭或肾移植或有心血管疾病病史;

穿不合适的鞋、袜,足部的卫生保健差;

个人及社会经济因素(社会经济条件差、老年或独居、顺从性差、缺乏健康教育)。

(张倩)

哪些高血压需要手术治疗

血压对人体有非常大的损害,影响血压的平衡,而且还导致其他疾病。所以高血压治疗需要非常谨慎,有一些高血压情况是需要手术方法才能够治疗,大家一定要清楚的认识认识到高血压的严重性,并且了解这种情况,在生活中尽量避免。

第一,如果高血压患者是由于原发性醛固酮增多引起的疾病,则需要通过手

术的方法进行缓解。醛固酮是一种激素,如果它在体内的含量增多,体内的水和钠会潴留,对人的血压有很大的伤害,往往会出现血压增高的问题。很多病会导致醛固酮增多,通常如果患有醛固酮瘤的患者,就容易患上高血压的疾病,所以

可以采用手术的方法解决醛固酮瘤。

第二,细胞肿瘤也有可能引起高血压,也需要通过手术的方法进行治疗。细胞瘤引起的高血压主要表现在高血压和患者的新陈代谢异常,影响内分泌调节和血液循环的顺畅。目前

比较多,采用的方法就是腹腔镜技术解决嗜铬细胞瘤,具有手术切口小,恢复时间短的特点。

第三,肾血管性高血压必须通过手术治疗。如果肾动脉狭窄段短,可以介入治疗,植入支架,从而帮助患者解除肾动脉狭窄,但是

也要依据患者的个人情况,选择不同的手术治疗,帮助机体改善肾脏血液供应,从而达到治愈高血压的效果。

上面就是常见的几种需要手术治疗高血压的类型,希望大家在生活中多注意保养自己的身体,如果出现了上述的这种情况,在手术过后一定要注重调理,从而让自己更快恢复到健康状态。(林华兴)