

过冬谨防五种病



“心梗病人是最经不起大喜大悲的。”北京安贞医院心内科主任医师刘

来自国家流感中心的数据表明，全国报告的流感暴发疫情起数显著高于往年同期，其中多数为乙型流感导致，占流感比例近一半，中招最多的是儿童。

北京中医药大学东方医院呼吸热病科主任医师张晓梅介绍，今年的流感是乙型流感、甲型H3N2和甲型H1N1流感病毒共同流行。此次流感覆盖范围广，涉及各个年龄段，大家重在预防，家里随时保持通风，饮食清淡多



“慢阻肺冬季易发作，跟流感高发有很大关系。预防发病，最重要的是预防感冒，注意保暖。”北京朝阳医院呼吸内科主任林英翔表示，一定要将预

说起长期饮酒的伤害，估计普通老百姓也都能说上几个：酒精性脂肪肝、急性胰腺炎、坏死性胰腺炎、中毒型脑病等。

首都医科大学附属北京佑安医院疑难肝病及人工肝中心主任医师赵国庆说，有些高血压患者过量饮酒后会使血管收缩得更紧张，血压升高得更明显，从而引起严重的脑出血。

做了肝胆科大夫就会体会到，在酒精面前，我们的身体是如此的脆弱。“酒



健康饮食预防“节日病”

春节即将到来，市场上的食材异常丰富，每个家庭都会为亲朋相聚准备很多美食。但每年春节期间，因饮食不规律进医院的人大有人在，胃肠病、肝胆类疾病、代谢性疾病、心脑血管类疾病、肾脏方面的疾病等均能因饮食不当而引起。如何健康饮食，确保平安过春节呢？2月1日，记者采访了市疾病预防控制中心健康教育宣教科负责人商羽彤。

商羽彤告诉记者，按照《中国居民膳食指南》的指导，食物要“多样”化，居民每天食用至少12种食物，每周食用至少25种食物。健康饮食总的原则是食物要多样，食量不宜多，粗细搭配，荤素、干稀要搭配。春节期间，天天

面对丰盛的美食，一定要有自控能力，掌握好每天的食量，不能人闲下来了，却把自己的五脏六腑因暴饮暴食累病了。物无好恶，过则为灾。春节期间要注意以下情况：

坚果好吃别过量。瓜子、花生等坚果属于高能量食物，不知不觉就会过量食用，建议每人每天摄入10g左右(果仁部分)，且最好选用原味的，因为加工过程中通常会带入较多的盐、糖和油脂。

选择肉类有讲究。肉类是春节必备的“硬菜”，正确的选择应该是鱼虾类>禽类>畜类。摄入畜肉较多，对疾病的发生与发展影响较大。春节期间聚餐较多，应注意荤素搭配，摄入过多肉类(蛋白质)，易造成代谢负担甚至导致高尿酸、痛风等症状。冷冻肉类、水产长期储存会导致水分流失，要适量采购不囤积；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

果蔬新鲜又多彩，半斤水果一斤菜。我国居民蔬菜摄入量逐年下降，水果摄入量处于较低水平，节日期间应增加新鲜蔬菜、水果的选择和摄入，特别是深色的蔬菜(深绿、红、橘红、紫红色等)，种类要多样化。

谷物为主粗细配，杂豆、薯类不缺位。节日聚餐，容易忽视主食，动物性食物和油脂摄入过量，会导致膳食失衡、能量过剩等，对健康不利。节日期间，应当注重谷类食物摄入，同时每天都摄入杂豆(红豆、绿豆、花豆、芸豆、豌豆、蚕豆等)、薯类食物。

管好情绪防心梗

梅颜指出，情绪是引发或加重心脏病的重要因素。对于那些有心脑血管疾病的老人，过悲过喜激动过度，容易突发心梗。

春节期间，人们容易受到欢乐氛围的感染，一激动就容易发生急性心理应激反应，引发或加剧左心室壁的

功能异常。如果兴致来了，上了牌桌，一输一赢，一悲一喜，尤其对于那些本身就有心脏病的患者而言，就更容易会诱发心梗。

刘梅颜提醒，如果本身有冠心病的中老年人，年关里一定要管好自己情绪，快乐，适度就好，不妨独自静

防流感居家每天要消毒

喝水，尽量不要去人多的地方，适时加增减衣物。在公共场所，最好不用手接触眼睛和鼻子，防止病毒传入体内。对付流感，预防的关键是勤洗手。

北京市疾控中心《流感病例家庭消毒指南》提示，病人使用过的物品及生活的房间环境每天要进行消毒。其

中地面用含氯消毒液消毒，配制方法是：某含氯消毒液有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加99份水。用抹布或拖布蘸取消毒液擦拭，消毒作用时间应不少于15分钟，然后再用清水擦拭，去除残留消毒剂。

除了洗手和消毒，张晓梅主任还

保暖防止慢阻肺发作

防感冒摆在第一位。一般秋冬季都建议老人打流感疫苗，而如果是65岁以上呼吸功能不好的老人，则建议另加打肺炎疫苗。

临床上，慢阻肺的患者常会走进以下误区。林英翔强调，“首先，用药不规律。有些病人认为症状好了就可以

停药，这样其实十分危险，很容易反复发作，一停药，出现咳嗽、气短等情况的有很多。”其次，由于一些呼吸疾病是合并感染的，患者觉得必须得服用抗生素，这也是不对的。像慢阻肺，45%都是由病毒感染引起的，根本不需要吃抗生素。

喝酒喝出的急性胰腺炎

着就是酒精性肝硬化。也就25年~30年时间。”

“在酒桌上学会站在健康的角度拒酒。”赵国庆介绍，对于一些有基础疾病的人来说，可以大方地跟他人说自己患上了某种慢性病，如糖尿病、尿酸高、胃溃疡、高血压、冠心病、肝炎等，现在慢

冬季路滑防骨折

“数九寒天，骨科疾病发病率呈高发趋势，主要集中在骨折、扭伤、颈腰痛和关节病等。”中国中医科学院望京医院骨关节科主任医师桑志成在介绍最

近门诊情况时，如是说。

最近天冷，路面也容易结冰，这对于老年人来说，无疑会带来很多不便，有可能就是出门遛弯的功夫，就摔倒

处；烦事，少挂心，不妨跟人也吐槽一下，让心情保持一个相对平和的状态。在饮食方面，要少吃肥甘厚味的油腻食物，不可暴饮暴食。

“家里不要忘了常备一些心脑血管急救药物。”刘梅颜提醒，一旦出现头晕、胸闷、胸痛、心慌、气短等典型症状，以及胃痛、牙痛、肩背痛、咽喉痛、神志淡漠、恶心呕吐这类非典型症状都要引起足够的重视，提前备好药。



推荐了一服流感的预防方：金银花5克、大青叶5克、麦冬6克，加热水泡水，当茶饮，每天一剂。注意脾胃虚寒容易腹泻的人少用。

此外，一些有缺氧或呼吸衰竭症状的慢阻肺病人，认为吸氧易“氧中毒”，林英翔提醒，对于慢性呼吸衰的病人来说，吸氧是治疗手段，需在药物治疗的基础上长期吸氧治疗。氧疗时间至少半年以上才能看出效果。还有，在有效的药物治疗基础上，合理的运动康复对疾病有好处。慢阻肺患者运动时间20~30分钟左右即可。运动方式提倡慢走，或速度稍快的走路，打太极拳、游泳等。



性病的发病人群很高，在酒桌上必要时可拿出药瓶，要一杯白开水，喝上一口，是不错的拒酒的理由。

了，出现意外。

“对于老年人来说，摔倒往往不是韧带扭伤这样简单。”桑志成介绍说，“60岁以上老年人罹患骨质疏松的概率超过20%，女性还会更高。这些腿脚不灵活的老年人若不小心摔倒，除骨折外有的甚至还需要进行关节置换等手术。”

康健

节日饮酒要适量。高度白酒含能量高，几乎不含其他营养素，要尽量饮用低度酒，并注意适量，过量饮酒会引起高血压、冠心病等疾病；不能空腹饮酒；不劝酒、不拼酒，更不能不醉不归；孕妇、乳母、儿童少年、特定职业、正在服药人群、患病人群等不宜饮酒。

要控油、盐、糖。过多的油、盐、糖摄入是影响健康的重要因素，要养成口味清淡的饮食习惯。春节期间美食多，饭局多且时间长，举杯换盏间不知不觉人体摄入的能量就过剩了，不仅油、盐、糖的摄入总量过剩，脂肪、蛋白质等营养成分也过剩。所以，要少油、盐、糖，每餐最好七分饱，远离“节日病”，过一个健康平安年。

记者 马琳



去年入冬以来，我市流感高发，各医院机构的呼吸科、儿科门诊住院患者数量激增。奥司他韦、莲花清瘟胶囊等治疗感冒的有效药物也曾一药难求。然后，相对于西医治疗感冒的方式，中医治疗起感冒就不受药物供给的约束了，一根针、一条艾草就能轻松解决。2月1日，在市中医院的针灸推拿科，记者采访了该科主任、副主任医师邓海霞，她运用传统的针、灸方法为感冒患者治疗，效果颇佳。在她的指导下，有的患者还可以在家艾灸治疗感冒。

邓海霞告诉记者，这次流感与往年相比，具有流行时间长、病毒以乙型流感病毒为主、聚集性疫情呈现出中小学校和托幼机构所占比例提高等特点。按照中医五运六气的说法，大自然的变化周期性规律会影响人体健康和疾病的发生。当下五运六气的时令特点是：丁酉之岁阳明燥金司天，少阴君火在泉，恰值六之气主气太阳寒水，客气少阴君火。所以，导致这次流感爆发的运气因素有：阳明燥金(燥)，少阴君火(火)，太阳寒水(寒)和五之气的厥阴风木(风)等，患者大多临床表现相似，用中医针灸灸体针取穴基本相似，治疗取穴以太阳、阳明、少阴经为主。常规的体针方法主要有：风池、大椎、肺腧、(双)肩井、曲池、合谷。同时，也根据患者的具体情况随证加刺，具体如下：

1.以高热，全身肌肉、关节酸痛等为主要表现的患者。常规体针：取背部膀胱经、督脉为主穴，进行梅花针扣刺，皮肤潮红为度，风门、大椎、肺腧较重；在上述梅花针扣刺基础上进行排罐，5~10分钟。随症加刺：高热不退者可在大椎、耳尖放血(双侧，单侧均可，视患者体温而定)，如患者各关节酸痛，也可在局部行梅花针扣刺后拔罐。处方：葳蕤汤(千金)加减。

2.咽痛、发热等为主要表现的患者。症见：咽痛，咽部红、肿、热、痛，发热，咳嗽，咯吐黄痰，舌红，苔黄厚，脉数。

常规体针+尺泽、鱼际。随证加减：咽痛较甚者，少商、商阳穴放血，颈椎刮痧。发热不甚以38.5度左右，可在背部膀胱经、督脉走罐。处方：清咽双和饮加减。

3.咳嗽、有痰、咳吐不利为主要表现的患者。症状：咳嗽，有痰或无痰、痰量不多，咽痒，声音嘶哑，舌红，脉数。

常规体针+列缺。刮痧：背部膀胱经、督脉、双侧肩胛骨内侧缘，天突—膻中穴，先直刮，在分刮，均以出痧为度。灸法：选择以上刮痧部位进行直接灸或隔姜灸均可，直接灸以皮肤潮红如出水样效果最好，隔姜灸7壮。处方：麦门冬汤。

邓海霞特别提醒大家：一般患者进行针刺、刮痧、拔罐、灸疗后应避风，多饮水，当天不要洗浴。如患者平素体虚，抵抗力较低下，易感冒，可采用麦粒灸足三里(双)，一日一次，每次7壮，提高患者对病毒的抵抗能力。相关事宜可拨打0530—5321561或13508981979咨询。

记者 马琳

哪些人易得膝关节炎？

膝关节炎发生的原因，至今并不十分清楚，但是它与以下因素密切相关。这些因素损伤关节的软骨面，使原本光滑的软骨面变得粗糙、凸凹不平。

年龄

随着年龄的增长，关节软骨的功能和性状发生了改变。如软骨组织中胶原与蛋白聚糖的比例减少，含水量减少，降低了关节软骨的弹性，从而使关节软骨变得更脆弱，易损伤。

另外，随着年龄的增长，关节滑液的成分也发生了改变，透明质酸的含量降低，使滑液润滑、缓冲、营养软骨的功能减弱，关节面的摩擦系数增大，容易引起软骨面的磨损。

超重

超重肥胖造成膝关节受力改变，体重越大，关节受力就越大。同时，超重肥胖可导致受力不均衡，使关节发生变形。

创伤

膝关节中有很多韧带和半月板，如果这些部位受到损伤，造成膝关节不稳定，易造成关节软骨的磨损。

膝关节使用过度

长期负重、爬山、穿高跟鞋，频繁上下楼梯……容易损伤膝关节的运



动，包括过于剧烈的各种球类比赛、爬山(容易造成髌骨磨损)等。很多运动员很年轻时，便可出现膝关节炎。很多人为了减肥，频繁上下楼梯，也容易造成膝关节的损伤。

关节畸形

关节处于正常位置时，受力是均匀的。若一旦出现畸形(先天性或外伤性的)，例如膝关节的内翻畸形(O形腿)、外翻畸形(X形腿)引起关节面对合不良，可造成关节软骨的损伤。

感染

化脓性关节炎、骨髓炎侵犯到关节腔以及关节结核等，都会造成关节软骨面的损伤。

其他

钙摄入不足或吸收障碍，关节受凉等。

王健

医生在队伍的那头
我在队伍的这头

去看病

用Ta预约挂号

从此与排队绝缘



菏泽报业集团精心打造