



健康课堂

“老慢支”天冷易复发

咱厝名中医为您推荐食疗妙方

冬季是老年慢性支气管炎（“老慢支”）的高发季节。该病在急性发作期和慢性迁延期应以控制感染和祛痰为主，伴发喘息时，应给予解痉平喘的治疗；缓解期宜加强锻炼、增强体质、提高机体抵抗力，以预防复发为主。晋江市中医院名老中医郭森仁提醒患者，在接受治疗的同时，可以配合正确的药膳食疗，以达到事半功倍的效果。



晋江市中医院名老中医郭森仁

干冷天气“老慢支”易频发

慢性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，通常是由长期吸烟、空气污染、化学物质等因素引起的。长期接触刺激物会导致支气管壁的炎症和肿胀，使支气管的通畅性和弹性减弱，最终引发支气管慢性炎症和狭窄。

记者采访发现，慢性支气管炎常在寒冷的冬季容易反复急性发作。对此，郭森仁解析说，这是因为寒冷的天气会降低支气管的防御功能，或可反射地引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻，可能发生继发性感染。所以，在老慢支急性发作期得到控制后，仍应继续采取药物治疗、饮食调理及加强锻炼等手段，进行更全面的健康管理。



段，进行更全面的健康管理。

“中医认为，慢性支气管炎属于‘慢性咳嗽’范畴，常见病因为肺气虚弱、肺肾不足、外感风寒等，治疗应以“调理气机、温养肺肾”为原则。具体治疗调理方法如下：中药调理、针灸调理、按摩调理、外治调理及药膳调理。药膳调理方面，可食用具有清热、润肺、化痰、止咳等功效的中药材，如蜜枣煮银耳、炖雪梨、红糖姜汤等。”郭森仁表示。

三道汤品推荐

“百合党参猪肺汤、梨子川贝汤、鱼汤，适合‘老慢支’群体食用。”郭森仁坦言，通过药材与美食的结合，每一道药膳都为人们呈现了一场药借食力、食助药威，相辅相成、相得益彰的美食体验。

具体做法推荐：百合党参猪肺汤，取百合50克、党参30克、猪肺250克，先将猪肺洗净，再放入百合、党参，加水

适量炖1小时，然后放食盐少许调味，饮汤食猪肺，适用于老慢支肺虚咳嗽反复难愈者；梨子川贝汤，取梨子1个去皮切片，川贝母12克打碎，加入冰糖30克，共炖汤服，适用于老慢支肺热干咳少痰者；鱼汤，鲜鱼1条（重约300克），先去鳞、剖腹去内脏，洗净，放楚仁于鱼腹，用麻油微煎放生姜5片、食盐少许及水适量煮汤服用，适用于老慢支脾肺两虚、寒痰咳嗽症。

两道粥品助力老友健康

“有的人不爱喝汤，在此也为大家推荐两道粥品。百合核桃粥、罗汉果肉粥，都是不错的选择。”郭森仁建议。

具体做法推荐：百合核桃粥，取百合50克、核桃肉15克、大枣10枚（去核）、粳米100克，共煮为粥，供早晚餐服食，适用于老慢支肺肾亏虚、咳嗽气喘症。罗汉果肉粥，取罗汉果1个、鸡肉（猪瘦肉亦可）末50克、粳米60~100克，精盐、味精、麻油各少许。罗汉果切薄片，米淘洗干净，放入沙锅内加足清水烧开，再放入肉末、罗汉果片熬煮成粥，精盐、味精、麻油调味。每日1次，晚餐食，连用7日。本方能清热润肺、理气化痰，适用于肺热痰喘型老慢支，症见咳嗽气急、痰黄黏稠、发热、口干、胸闷或痛，苔黄腻、舌质红，脉滑数。

本期聚焦

谨防眼病随冬来

冬季气候寒冷，空气湿度小且多风。由于眼睛裸露在外，因此容易罹患多种眼疾，应注意加强预防。冬季容易发生的眼疾有哪些呢？本期我们一起来了解下吧！

一种常见致盲眼病。此病分先天性原发性和继发性三种。除先天性外，后两种均以冬季发病率最高，尤其是在强冷空气过境后24小时内最容易诱发。这是气温降幅过大，使植物神经调节功能发生紊乱而干扰了血压，造成眼压波动所致。

晋江市爱尔眼科院长李贵洲提醒：特别是65岁以上的老年人，一旦发现眼部不适伴头痛头胀，反复出现视力模糊、虹视（看灯周围有彩圈）等症状时，就应及时去医院检查。

你听说过“雪盲症”吗？

在采访过程中，记者也听到了一些“罕见”的专业名词，比如雪盲症。

据了解，此病又称雪光性眼炎，主要是因为太阳光中的强紫外线经大片雪地反射至人的眼部角膜，导致角膜损伤所致。研究表明，阳光中300微米的中波紫外线照射到雪地上，由其反射的阳光射到眼睛上，便可能使人引发雪盲症，出现畏光、流泪、红肿疼痛、奇痒及眼内异物感等症状。所以，市民朋友若在冬日假期选择到大雪天的地方旅行，在野外时就建议大家戴好墨镜，防止雪地反射的强光刺激眼睛。

此外，迎风流泪、过敏性结膜炎、结膜下出血，也属于冬季易发生的眼疾。李贵洲介绍，部分患有沙眼、慢性结膜炎及泪道炎症者由于炎症引

起泪道狭窄或阻塞，出现泪液排出障碍，遇到寒风也会“泪流不止”，这种情况就需要引起重视。如果不及及时治疗，会导致眼部感染，引发角膜炎、白内障等眼部疾病

过敏性结膜炎的发生，通常是病患本身就属于过敏体质，天气转凉时，眼睛变得敏感，容易红、痒，会有轻微分泌物产生，给予病人抗组织胺药水能改善状况，并应让眼睛多休息。

此外，天气变冷时血管会收缩，血压跟着升高，若血管弹性差，则容易破裂造成结膜下出血。通常结膜下出血不痛不痒，当眼睛突然充血、眼白部分出现血块，就要小心是否得了结膜下出血。



冬季是干眼症高发季

近日，记者走访咱厝各大医院眼科采访发现，干燥寒冷的冬季，是“干眼症”的高发季节。尤其是那些佩戴隐形眼镜者、“网虫”及学生，由于用眼过度，更易出现“干眼症”。

因此，要经常眨眼，促进眼部血液循环，让眼睛“保湿”；使用电脑时每隔40分钟，要将眼睛从屏幕移开向

远处眺望一下；佩戴隐形眼镜的人要减少佩戴的时间，平时可以多热敷毛巾热敷眼睛，不要熬夜，要养成规律的生活习惯；冬季在有空调的房间里使用加湿器，使空气中湿度加大，也有助于预防“干眼症”。

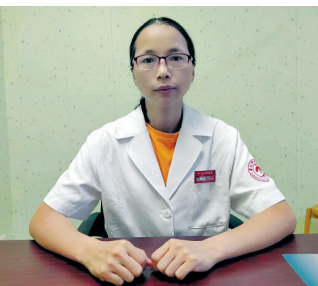
老友应注意青光眼发生

青光眼是以眼内压力升高、视乳头血流灌注不良、合并视功能障碍的

健康话题

得了胆结石该怎么办？

在大部分年轻的上班族眼里，不吃早饭意味着可以多睡一会儿。而在老一辈人的眼里，不吃早餐很有可能患上胆结石，甚至把身体拖垮。曾有网友分享：“胆结石引发的疼痛，对于没有经历过的人来说，是根本体会不到的。它像一把无形的螺丝刀，在你的胆囊里使劲又搓又钻。”……听起来是不是觉得很可怕？先别怕，今天我们就来好好聊聊胆结石这件事。



晋江市中医院脾胃病科医生王施君

胆结石最“爱”5种人

想知道是否有患胆结石的可能，不妨对照5F法，以5个“F”风险因素进行自测。符合的“F”风险因素越多，患胆结石的几率就越大。

第一个F，是Female 女性。胆结石病人中女性占70%，比男性胆结石发病率高3倍左右。其次，是Fatty 体型肥胖。肥胖是胆结石形成的重要因素。体重超过正常标准15%的人，胆结石发病率比普通人高出5倍，60岁以上的肥胖女性40%有胆结石等胆囊疾病。紧接着，是Forty，指的是年龄大于40岁。人过40岁就逐渐走向衰老，脂肪代谢合成大于分解，开始发胖，胆囊功能减弱等众多因素综合在一起，更容易诱发胆囊炎和胆结石。此外，是Family，即有家族史者。直系亲属中有胆结石的人，比一般人更容易患上胆结石。最后，则是Fertility，指的是多次怀孕。女性怀孕次数越多，胆结石发病率越高。

不吃早餐一定得胆结石

“不一定，但极有可能。严格来说，应该是长期不吃早饭同时又饮食不规律的人，确实有更高的患胆结石的风险。”晋江市中医院脾胃病科王施君医生表示，有研究表明，前一天晚餐和第二天早饭间隔超过12小时的人群，胆结石发病率高于间隔小于12小时的人群。另一项针对中国人的分析中，也表明规律吃早饭可以降低胆结石的风险。总的来说，三餐规律、膳食均衡，肯定是最健康的选择。

日常如何预防胆结石

“科学饮食、合理用药、少饮酒、多饮水，是日常预防胆结石的主要方法。”王施君表示，建议大家养成健康的饮食习惯，少吃高脂肪、高胆固醇食物，例如动物内脏、蛋黄、肥肉等。减少高糖分食物的摄入量。此外，人们使用药物时，应谨遵医嘱，对于未知的保健品不能滥用，用药期间不能随意增减剂量。

另外，要记住长期饮酒会诱发脂肪肝、肝硬化，而肝硬化是胆结石的一个诱发因素。除了一日三餐的汤水，日常多饮水，可以满足身体对水分的需求，并稀释胆汁，促使胆汁顺利排出体外。建议每日饮水量在1500ml左右。

促进学科稳步发展 晋江市中医院举办 泉州市级神经外科学习班

12月24日，由晋江市中医院神经外科主办的泉州市级继续教育项目——颅脑创伤新技术、新进展学习班成功举办。

持续带来 颅脑创伤前沿知识

本次会议采用线上方式举行，邀请了上海市第十人民医院重症医学专业张翔宇教授，中国环球医疗集团五冶医院神经外科主任马献昆教授，泉州医学会神经外科分会主任委员张晋宁教授，福建医科大学附属第二医院神经外科王佳音教授，晋江市医院神经外科学科带头人郭协力教授，晋江市中医院领导班子成员以及重症医学科、急诊科、康复科、神经外科同仁等参加。晋江中医院副院长颜长护，张晋宁主委致开幕辞，会议由晋江市中医院神经外科主任马铁杰主持。

张翔宇、马献昆、张晋宁、郭协力、马铁杰、王佳音等专家通过线上做了精彩纷呈的授课，与参会人员就颅脑创伤新技术、新进展进行分享和讨论。晋江市中医院相关负责人表示，此次会议，为我们带来了颅脑创伤相关最新、最前沿的知识。学员们表示，通过此次学习，他们在理论、规范化诊疗等方面得到了提升，为今后开展工作夯实了理论基础，进一步提高专业医疗服务能力和水平，促进学科稳步发展，更好地为人民群众健康保驾护航。



相关链接

晋江市中医院神经外科

晋江市中医院神经外科设置床位35张，一个病区 and 三个亚专业组（神经重症、综合组及脑血管病组），其中神经重症监护室（NICU）有床位8张。现有医护人员20人，副主任医师2名，主治医师3名，住院医师2名。

在硬件方面，神经外科拥有神经介入导管室一间，一台大型数字减影血管机；蔡司超高清Pentaro900显微镜一台，华志CAS-R-2无框架脑立体定向手术系统一台，美敦力及西山

开颅动力系统各一套。

历年来，科室持续开展脑血管病的筛查及防治工作，如动脉瘤栓塞夹闭术、颅内血管搭桥术、动静脉畸形和瘰核切除、颈部及颅内动静脉狭窄支架置入术、颈动脉内膜剥脱术、急性缺血性脑梗死静脉溶栓和动脉取栓术、颅内和椎管内各型肿瘤切除术、三叉神经痛和面肌痉挛等微血管减压术，以及各型神经系统急、危、重症者的专业化、个性化、规范化救治和康复治疗等。

专家医讯

晋江市中医院： 本周将有专家莅临坐诊



李俊生

李俊生系晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任医师，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科

预约方式

- 联系电话：15805951927（曾昭阳）。
- 电话预约挂号：0595-85891234（医院预约服务中心）。
温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以方便医师检查。



健康问答

如何远离运动性猝死？

读者问：远离运动性猝死风险，需要怎么做呢？

晋江市中医院急诊科负责人张转喜答：运动前排查风险。定期进行体检，特别是心血管系统检查，彻底排查潜在疾病威胁，在参加剧烈运动或比赛前更是如此。保证充分的热身，运动前热身，能让血液尽可能多地流向心肺和肌肉，提高心肺的代谢能力，以保证在进入高强度运动后，人体能量代谢能满足运动的需求。热身一般占总运动时间的10%~20%。冬天天冷，热身时间要适当延长。运动量不宜过大，如果是大病初愈或身体疲惫的情况下，运动时一定要按照循序渐进的原则进行，切不可过量运动。及时补充能量。长时间运动，应及时补充运动饮料、能量棒等。感冒、发烧不运动，感冒发烧使机体的免疫能力下降，运动会进一步加速免疫力下降，病毒易于入侵，如果入侵心肌，很可能会形成病毒性心肌炎。在自身疲惫、熬夜的情况下，也不建议剧烈运动，运动过程中一旦出现很明显的气喘、胸闷、胸痛，要立刻减缓运动或暂时退出运动，千万不要硬撑。跑步后不要立刻停下，最好能走上10~20分钟，同时做深呼吸，给身体一个缓冲时间。可配合做一些静态拉伸动作，比如弓步压腿、侧压腿等。同时，不能马上洗澡、吹风或吹空调等。

本版由本报记者吴清华采写