



天寒慢阻肺高发,中老年人要警惕

早防早治中医有妙招

寒冬时节,不少医院的呼吸系统疾病患者住院率“飙升”,其中大半是中老年人因慢阻肺急性加重入院。家住某小区的张大爷早上出门买个菜,回来后就觉得胸口发闷、咳嗽不停、气喘加重,痰也比平时多了不少,晚上根本睡不好。送到医院检查发现是慢阻肺急性发作,医生说这次急性加重若未及时干预,甚至会加重心脏病引发心衰。很多人以为慢阻肺不过是咳嗽痰多的小毛病,殊不知它是我国40岁以上人群的“健康杀手”,患病率很高。

冬天虽然是慢阻肺的“高危期”,但只要做好早预防、早诊断、早干预,就能减少不良影响,降低复发风险。

什么是慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺),是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。慢阻肺与有害气体及有害颗粒的异常炎症反应有关,致残率和病死率很高,全球40岁以上发病率已高达9%~10%。

该病很“狡猾”,早期没有特异性症状,一开始可能只是冬天受凉、受刺激后咳嗽咳痰,不易引起重视。随着时间推移病情进展,咳嗽越来越频繁,活动后气促气喘也随之出现。到了后期,由于肺泡长期过度充气,胸廓的前后径会逐渐增大,长年累月下来,整个胸廓就会变得像圆桶一样,医学上叫做桶状胸。严重时还会引发肺心病,出现心力衰竭,晚期哪怕坐着不动,也会气促喘气,并伴随有水肿等表现。

早预防:远离高危因素

研究发现,抽烟是慢阻肺的主要发病原因。预防慢阻肺,戒烟是最关键的一步。不论“烟龄”有多长,戒烟后,肺功能下降的速度都会变慢,还将减少慢阻肺急性发作的次数。

如果是从事粉尘、化工相

关工作的,一定要做好防护,戴好口罩和防护装备,定期做体检。平时还要注意保暖,冬天出门别嫌麻烦,帽子、围巾、口罩都戴好,避免冷空气直接刺激喉咙和鼻子;家里每天开窗通风1~2次,每次半小时以上,保持空气流通,减少病菌滋生。

早诊断:

肺功能检查是“金标准”

早期确诊也同样重要。很多人易把慢阻肺的早期咳嗽当成普通感冒,耽误最佳干预时间。如果出现以下几个信号,要及时去医院检查。

1. 连续两年以上,每年咳嗽超过3个月。
2. 早上起来咳嗽痰多,受凉、抽烟后加重。
3. 活动后比同龄人更容易气短气促等。

医生可通过肺功能检查确诊,这是判断气道阻塞的“金标准”。40岁以上的高危人群,建议每年都检查一次。

早干预:遵医嘱用药,注重日常调理与锻炼

一旦确诊慢阻肺,须及时进行干预。要遵医嘱规律用药,症状好转后勿自行停药。家里可配备便携血氧仪,一旦监测



到血氧饱和度低于93%,要赶紧就医。同时,在日常调理中,也可尝试以下中医小妙招。

1. 每天可按揉天突、膻中等穴位,有助于止咳。其中天突在脖子正中间,锁骨交汇处,能按进去一个小坑的位置;膻中穴在两个乳头连线的正中间,每个穴位按1分钟,每天两次,能调理肺气、缓解胸闷。

2. 可用白萝卜陈皮排骨熬汤,喝了有助于止咳化痰。

3. 痰多浓稠者,可用莱菔子(萝卜籽)5克泡水代茶喝。

4. 干咳少痰者,可炖百合川贝银耳羹,能滋阴润肺。

另外,慢阻肺病情稳定的时候,每天可以慢走半小时,或者练一练腹式呼吸、太极拳,循序渐进地增强呼吸功能和体力。流感高发期,尽量少去人多拥挤的地方,避免因感冒而导致急性慢阻肺加重。

湖南医药学院

胡宗仁 陈旭敏 胡梦婷

抓住寒假好时机,中医助力孩子长个子

各大中小学开始放寒假了,对孩子来说,寒假时间充裕,身心放松,是调理体质、促进生长发育的良机。

中医认为,孩子的身高增长与脾胃、肝肾的功能密切相关。脾胃为后天之本,气血生化之源,主管食物的运化吸收;肝藏血,血主筋,肾主骨生髓,肝血、肾精充足则筋骨强健。因此,中医助长多从健脾益肾、调和气血入手。

中医调理方法多样,推拿是安全有效的手段之一。常用手法包括以下几种。

1. 捏脊,从尾椎骨向上捏至大椎穴,每次5~10遍,可健脾和胃、提升气血。
2. 按揉足三里穴(膝盖外侧下方3寸处),每次3~5分钟,能增强脾胃功能。
3. 点按涌泉穴(脚底前1/3凹陷处),睡前按揉可滋养肾精、促进睡眠。
4. 艾灸身柱穴(背部,被誉为儿童“长高穴”)和中脘穴(腹部,健脾胃)也是常用的方法,可用艾条悬灸,每穴5分钟,每周2次,以皮肤微红为度。

除了外治手法,内服膏方也是中医助长的特色。助长膏方常由山药、茯苓、炒麦芽等健脾药物,配合山萸肉、杜仲等补肾强筋骨药物,以及当归、黄芪等补气血药物共同组成,达到健脾益肾、强筋助长的目的。

此外,成功的调理还离不开日常生活的配合。饮食上应注重养护脾胃,减少甜腻、油炸零食,多食用山药、小米、南瓜等健脾食物。保证每天9~11小时的充足睡眠。适度进行户外运动,如跳绳、摸高、游泳等跳跃伸展类运动。

要强调的是,中医助长讲究个体辨证,需根据孩子具体体质(如脾虚质、湿热质、积滞质等)定制方案。生长是渐进过程,通常需坚持1~3个月的调理;同时,应避免盲目进补或过度推拿,以免适得其反。

浏阳市中医医院儿科
副主任医师 周智慧



雄黄

石门雄黄来自硫化物类矿物雄黄族雄黄,主含二硫化二砷(As₂S₂)。《中国药典》2020版收录的名称为雄黄。采挖后,除去杂质。

石门雄黄历史悠久,拥有1500余年历史的亚洲最大雄黄矿。《药物出产辨》记载雄黄:“产湖南津市”,应为在常德所产,在津市转运。《药材资料汇编》记载现时以湖南石门、慈利、津市、常德、浏阳等地。

石门雄黄的道地产区为石门县。根据2020年版《中国药典》规定,石门雄黄性味辛温;有毒。归肝、大肠经。具有解毒杀虫、燥湿祛痰、截疟之功效。用于痈肿疔疮、蛇虫咬伤、虫积腹痛、惊痫、疟疾。

在2020年版《中国药典》中,38个成方制剂含有雄黄,例如安宫牛黄丸、小儿惊风散、紫金锭等,均是以雄黄为主要原料配方而成。在中成药中,石门雄黄可应用的产品有惊风散、蛇犬化毒散、牛黄消炎片等。我国长江流域地区有端午饮雄黄酒的习俗,把雄黄酒洒在墙角、床底等处,可以驱虫,清洁环境。雄黄有毒,应在医生指导下使用。

湖南省中医药研究院中药资源研究所
副所长、副研究员 金剑

“沙漠人参”肉苁蓉的从容进补方

数九寒天,不少人都会感到畏寒肢冷、精神萎靡,这或许不全是你的错,而是身体在与整个季节同步——阳气潜藏,阴气主外。此时进补需讲求平衡,而生长于沙漠、被誉为“沙漠人参”的肉苁蓉,正以其温而不燥、补而不峻的特性,成为温养的佳选。

认识肉苁蓉

肉苁蓉主要来源于列当科植物肉苁蓉或管花肉苁蓉的干燥肉质茎,两者皆为药典正品,具有补肾阳、益精血、润肠通便的功效。其为寄生植物,在严苛环境中积累精华,药性从容和缓,恰如其名。临床为增强其温肾之力或减缓滑肠之性,常以黄酒炮制成酒苁蓉使用。

肉苁蓉的养生智慧

中医认为,肉苁蓉性温,味甘、咸,归肾、大肠经。其养生智慧的核心在于补阳不伤阴、益精不腻膈。尤其适用于肾阳不足引起的畏寒腰酸、精血亏虚导致的精神萎靡,以及年高肠燥便秘,能如暖阳温煦、如春雨滋养、如清泉润通。现代研究也表明,其含有的苯乙醇苷、多糖等成分,具有抗氧化、调节免疫等作用。

养生药膳方推荐

现推荐几款适合家用的肉苁蓉膳方。

1. 肉苁蓉羊肉汤 取肉苁蓉15克、羊肉250克,与枸杞、生姜、红枣同炖,可温补肾阳,适用于畏寒夜尿多者。

2. 肉苁蓉核桃粥 用肉苁蓉10克煎汁,与大米、核桃仁共煮成粥,能润肠通便、滋补肝肾,适合脾胃虚弱者调理。

3. 肉苁蓉枸杞茶 以肉苁蓉5克、枸杞10克,沸水冲泡,适合日常保健,缓解视疲劳与精神不振。

肉苁蓉虽为平补之品,仍需因人制宜、科学食用。本品适用于肾阳不足、精血亏虚及肠燥便秘者;阴虚火旺、实热便秘及脾虚泄泻者应慎用。常规保健用量为5~10克,入汤剂可用至15克。选购时以肉质饱满、表面棕褐、质地柔润者为佳。

衡阳市中医医院

中药师 冯钰茜 通讯员 曾海燕