

### 中医治病 效果佳

28岁的农民工张某7月初突患血管类并动脉栓塞症，左腿毫无知觉，踝关节无法活动，难以行走。他先后到两家大医院找骨科大夫和神经内科大夫治疗，8天时间花去5000多元医疗费却未被确诊。骨科大夫说他的左腿必须截肢，神经内科大夫说他的病在洛阳无法治疗，让他转到北京或上海等地的大医院去碰碰运气。面对拮据的家庭经济状况和医生的话语，小张陷入了极度的痛苦之中，他的家人更是愁眉不展，忧心忡忡。

“不能年纪轻轻就失去左脚，哪怕有1%的希望也要尽量保住左脚！”小张拿定主意后，把治愈疾病的“赌注”押在了我市中医大夫的身上。7月20日，经人介绍，小张找到了市第一中医院周围血管病防治中心二科主任任青松大夫。

曾师从全国著名周围血管病专家尚德俊教授和全国著名血管外科专家张柏根教授的任青松大夫，在细心观察、诊断了小张的病情后，结合自己10多年的行医经验，最终确诊小张患的是血管类并动脉栓塞症。任青松大夫按照“同病异治、异病同治”以及“脾主四肢、肾主骨髓”等中医理论，从脾胃入手，让小张内服丸、散、汤，外敷膏药进行治疗。

通过5天的治疗，7月24日，小张的左脚由毫无知觉转变为有疼痛感；又经过20天的精心治疗，小张左脚的疼痛症状已经消失，踝关节可以活动，他可以借助任何外力而自行走了。昨日下午，当笔者在市第一中医院病房大楼见到小

张时，他激动地说：“早知知道任大夫能治好我这病，真不该到其他医院枉花那5000多元钱！”  
(晓武 建民)

### “快乐食物” 抗秋燥

秋天，气候很干燥，人很容易上火，小便少，生口疮，神经系统紊乱。多食一些“快乐食物”能抗干燥。

多喝“苦”水能润燥除烦、稳定情绪。如“莲心益智茶”，用10克莲心、10克益智仁、12克百合、5克红枣，开水泡服，可以当作秋天的保健饮品，能起到平心降火、养心安神的作用。

如果缺少镁和叶酸，人们容易产生焦虑情绪。镁是重要的强心物质，可以让心脏在干燥的季节保证足够的动力。叶酸可保证血液质量，从而改善神经系统的营养吸收。干果和绿叶蔬菜是镁和叶酸的最佳来源。

在初秋，人们可以适当多吃点胡桃、瓜子、榛子、菠菜、芹菜、生菜。比如做道生菜葵花籽沙拉，将葵花籽、花生、洗净的芹菜和生菜，用沙拉酱或盐和醋拌匀，即可食用。维生素B<sub>1</sub>和B<sub>6</sub>在粗粮和豆类里面含量最丰富，秋季可以每周吃3次~5次粗粮米饭，选用大麦米、薏米、玉米粒、红豆、黄豆和大米等（材料可自选），先把豆类煮至八成熟，然后和其他米类混合焖煮。另外，糙米饼干、糙米蛋糕、全麦面包等都可以常吃。

(上海市第六人民医院营养科主任 徐辉)

坚挺圆润的乳房是女性的骄傲，然而它却常受疾病的侵袭，乳腺炎就是其中最常见的一种疾病。

乳腺炎的表现常为乳房剧烈疼痛并伴有触痛。乳腺炎大多发生在哺乳期，典型的症状就是“红肿热痛”。

乳腺炎是如何发生的呢？哺乳期的妇女，如果哺乳方法不当，哺乳不畅、乳腺导管堵塞，最易发生乳汁淤积，成为细菌繁殖的温床。此时，如果细菌从乳头破裂或乳头外伤处



进入乳房而扩散，患者几个小时之内就会出现乳房局部有炎症。如果病情继续发展，就会出现明显的全身症状，如高烧、寒战、全身无力等。

另外，有些非哺乳期的女性也会经常出现乳头瘙痒、乳房皮肤发炎等症状，这与佩戴的乳罩有关。目前，市面上的乳罩花样繁多，但大部分内层都是化纤制品，易刺激乳头，造成炎症，严重者甚至造成乳头溢液。另外，现在的乳罩内都装有钢圈，长期佩戴会影响乳房血液循环，也容易引起乳腺炎。

对于乳腺炎，西医一般采用青霉素抗菌治疗。一旦发展到全身发烧、局部疼痛加剧等情况，除消炎外，疏通乳管的梗阻就显得尤其重

要，因为乳汁淤积造成梗阻是发生乳腺炎的基础。采用吸奶器对乳管进行负压吸引，再经专科医生用适当的手法进行擤压，如果能吸出半固体的浓痰(乳管梗阻物)，病人的疼痛感就会明显减轻，2小时~3小时后就能退烧。但需注意的是，此时病人的乳汁可能含有细菌，需等退烧72小时后(细菌完全排出)，才能继续哺乳。

哺乳期的妇女如果患了乳腺炎，一定要及时治疗，否则有可能发展成为急性化脓性乳腺炎，那时就必须进行手术治疗了。但手术会破坏乳管的完整，还会在原本漂亮的乳房上留下难看的疤痕。患急性化脓性乳腺炎的人时常发烧，疼痛后

4日~5日内乳房就会形成脓肿，肿块中央变软，按之有波动感。此时，脓腔已发育成熟，可以手术。由于乳房解剖结构的独特，手术破坏乳房组织的程度较之表面体检的结果更为严重。术中，医生为彻底引流脓肿，在切开脓腔后，需用手指深入脓腔，破坏许多小腔的隔膜，使之贯通一起，然后进行引流。因此，即便医生再小心，仍会破坏乳管，患者术后再次发炎的几率也较高。

急性化脓性病人的恢复较慢，一般需要20天到1个月的时间。因此，对急性化脓性乳腺炎一定不要大意。

(河南科技大学第一附属医院乳腺病专家教授 陈登庭)

## 如何预防糖尿病肾病

近几年来，患糖尿病的人数逐年增加，如何预防因糖尿病引起的肾损害，已成为许多患者担心和急需解决的问题。要预防此病，需要了解引起的途径。糖尿病对肾脏的不利影响，主要是通过肾小球的微血管病变、肾动脉硬化等几种途径来损害肾脏。如有人已患糖尿病10年以上，那他很容易产生肾损害，这是青年型糖尿病患者死亡的主要原因。

糖尿病肾病的早期常无临床症状，常规尿检和肾功能检查都完全正常，但肾活检可以发现组织学改变，此时的病理改变大都属于可逆性，只要严格控制血糖、血压，再加上适当的中医药治疗，此病可以治愈。

糖尿病肾病的中晚期临床表现，主要为蛋白尿、水肿、高血压。一般认为，糖尿病控制满意者，糖尿病肾病发生较晚，糖尿病控制不满意者，糖尿病肾病发生较早。

预防糖尿病肾病的发生，主要通过以下几个途径：1.饮食要尽量符合生理需要，严格按照糖尿病饮食方案执行。2.严格把血糖控制在正常范围内。3.控制高血压和高血脂。4.患糖尿病者易发生尿路感染，所以要定期做尿细菌检查，一旦发现感染就要及时进行治疗。5.综合治疗，包括对患者及家属的宣传教育、生活安排、适当的体育锻炼、饮食治疗和药物治疗。特别值得一提的是，恰当的中医治疗能辅助降糖、减轻血管硬化、预防心脑

肾等并发症的发生。6.早发现、早治疗。洛阳仁济肾病医院开展的血、尿a1球蛋白、尿微量蛋白的检测可以及时发现糖尿病肾病，对患者早日康复大有裨益。  
(洛阳仁济肾病医院副主任医师 卫书来)



## 健康家园



健康热线: 63216995  
健康信箱: lyjkjlb@163.com  
洛阳新闻网: www.lyd.com.cn

### 自制药茶 防热伤风

身上燥热、怕风、汗少、肢体酸痛、口渴，但不想多喝水，胸闷恶心。如果有这些症状，那你可能是患上了老百姓常说的热伤风。

自制一些简单的药茶能有效预防热伤风，比如：鲜藿香、鲜佩兰、扁豆花、茉莉花等。可以任选其中的一两种，用温水像泡茶一样喝。在天气热的时候，一天可以多喝几次，代茶水饮，这样就可以起到预防的作用。

(北京中医药大学教授 张纾难)

## 低价药品推介

百家大药房(广州市场原三院对面)、百家好一生医药超市(广州市场大张盛德美东厅)、北京同仁堂洛阳王府井药店是市医保定点药店，国家药品经营质量管理规范(GSP)认证企业。百家好一生美健药房是河南省首家

专业药妆店。百家好一生上海市场店(上海市场东方国际购物广场、沃尔玛超市1层)试营业中，敬请光临！

百家好一生医药有限公司客服中心，在各门店成立特色服务俱乐部，为消费者提供免费血压测

量、血糖测量、免费皮肤测试、用药咨询等服务，希望能给广大消费者带来更多的方便与实惠。

每周四的会员日在各门店前举办健康咨询与俱乐部会员活动。

客服电话: 64821122

百家好一生医药超市、百家大药房(24小时全开放营业)、百家好一生美健药房、北京同仁堂洛阳王府井药店本期推荐低价药品如下：

品名	规格	产地	价格(元)
华佗再造丸	80g	广州奇星	20.50
湿毒清胶囊	0.5g*30粒	广西玉林	8.00
阿莫西林胶囊	0.25g*10粒*5板	广州白云山	7.50
花红片	12片*2板*2袋	广西花红	10.80
大活络丸	3.6g*6丸	北京同仁堂	20.00
珊瑚癣净(脚癣一次净)	250ml	贵州神奇	6.60

注：因品种繁多，不能一一刊登，欢迎咨询、监督。四店将不定期举行各种促销活动，礼品多多，欢迎新老顾客光临。电话：13373778297 13783790878

### 餐前饮黑豆奶 减肥

通过饮食达到减肥是有效的健康减肥方式，其中，餐前喝杯黑豆奶非常有效。这是因为黑豆富含卵磷脂和皂甙，卵磷脂能减少“坏胆固醇”，防止动脉硬化；皂甙具有很强的抗氧化作用，不仅能有效预防肥胖，还有改善血液循环、提高排尿能力、消除浮肿的功效，有助于减肥，能让人保持精力充沛。中年女性多吃黑豆还能缓解更年期的不适症状。把具有保健功能的黑豆和同样具有很高营养价值的黑芝麻及牛奶混合在一起，就制成了营养美味的黑豆奶。如若把黑豆和黑芝麻分别炒熟，放在食品加工机中粉碎，它们的营养成分更容易被人体吸收。平时容易疲劳、代谢不好的朋友，每天早餐后、午餐前或晚餐前如果能喝上一杯200毫升的黑豆奶，就可以轻松达到控制食欲、调节食量，并促进新陈代谢的目的。  
(新华社发)