

名中医说

5剂中药 消除多年偏头痛

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏



■受访专家:李文汇
市第一医院国医堂主任

病例:不久前,家住李楼乡的高女士带着一位朋友来到国医堂李文汇的诊室,高女士此行有两个目的:一是带朋友来找李主任帮忙看病,二是她特地来感谢李文汇将困扰自己十几年的偏头痛治好了。

李文汇一眼认出了高女士,35岁的她个子不高,皮肤黝黑,当时来就诊时病恹恹的,饱受偏头痛的困扰。

她说,十几年来,偏头痛就像噩梦一样一直围绕着她,每个月都会发作一两次,每次发作时间能持续2天至3天,发作时头部跳痛、刺痛,让她难以忍受,晚上根本睡不着,有时疼得她直哭,“但是哭也没有用”。

最让她受不了的是,偏头痛发作前毫无征兆,防不胜防,发作时也毫无规律,有时左侧疼,有时右侧疼,有时

两侧同时疼,发病时伴有恶心、烦躁等症状。高女士说,虽然发病原因不明,但是遇风或者劳累后偏头痛会加重。

她到医院做了CT、脑电图等检查,也没什么结果。每次疼痛时只能大把大把地吃止痛药,有时可以缓解,疼得严重时止痛药也不管用。不仅如此,吃止痛药刺激胃,头晕、嗜睡等副作用又增加了她身体的痛苦。

辨证:肝气郁结,气血瘀滞。中医上也叫作偏头痛。

用药:根据高女士疼痛的性质,伴随的症状及发病部位,李文汇为其开出以下药方:

柴胡12克,白芍12克,白芷15克,川芎10克,香附15克,当归15克,桂枝12克,茯苓15克,桃仁12克,丹皮10克,全蝎1条等。其中,柴胡、白芍、白芷、香附,主要用来疏肝理气,桂枝、茯苓、桃仁、丹皮、全蝎,主要是用来活血化瘀的。

结果:高女士照此方服用了5剂

之后,偏头痛的毛病再也没有犯过。

名中医说:很多人都被偏头痛困扰过,偏头痛的原因有很多,气虚、血瘀、肝气不舒等都可导致偏头痛发作。另外,天气变化,特别是天气转热、多云或天气潮湿;日常饮食不注意,经常饮酒、喝咖啡、吃含亚硝酸盐的食物;还有过量运动、睡眠质量差、情绪低落等,都可能引发偏头痛。大量患者因偏头痛而影响工作、学习和生活,被偏头痛折磨得苦不堪言。中医会根据其症状、发作部位等综合调理,对症下药,往往对治疗风寒头疼、风热头疼、经期头疼等有不错的效果。

对于偏头痛,我们在日常生活中也应该注意预防。在夏季,尤其注意防寒、防暑,避免空调、风扇的风直吹,中午尽量避免外出;注意生活规律,避免过度疲劳、压力过大,不要熬夜,保持规律的作息;在饮食方面,清淡饮食,不吃辛辣刺激的食物;适当有规律地锻炼,如长跑等,都能有效地减少偏头痛发作。

大话中药

胖大海:
清热利咽 润肺止咳

□记者 宋爱华 通讯员 刘晓霏

夏天,不少人会用胖大海泡水喝来缓解嗓子干疼,但它有一定的副作用,不宜长期喝。来看看市第一医院国医堂副主任医师赵继红怎么说。

中药档案

来源:梧桐科植物胖大海的干燥成熟的种子。

性味:味甘、淡,性凉。

归经:归肺经、大肠经。

功能与主治:清热润肺,利咽解毒,润肠通便。用于肺热声哑、干咳无痰、咽喉干痛、热结便秘、头痛目赤等症。

用法用量:内服,煎汤,1.5钱至3钱;或泡茶。

禁忌:脾胃虚寒、腹泻者,风寒感冒或肺阴虚引起的咳嗽及糖尿病、低血压患者慎服。

中药故事

古时候,胖大海经常到安南大洞山采药。大洞山上有一种青果能治喉病,但有许多毒蛇出没,一不小心就会丧命。胖大海经常用采回来的药给穷人治病。有一次,胖大海到大洞山采药,一去几个月没有回来。家人前去了解情况,据当地人说,有一个青年采药时被白蟒吃掉了。乡邻们说他为百姓而死,大家会永远记住他,便将青果改称“胖大海”,由于胖大海生前较胖,也有人称“胖大海”。

养生药方

风热感冒引起的咽喉燥痛、声音嘶哑,可用胖大海5枚、甘草3克,泡茶饮用,喝两三天,奏效就收,无效要及时看医生。

中医荐方

天热睡不好
小药方来帮忙

□记者 宋爱华 通讯员 王小燕

生活节奏快、工作压力大,加上夏天天气炎热,导致很多人焦虑、烦躁,进而睡不好觉,睡眠质量差。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任中医师靳丽珍说,针对睡眠障碍,可试试下面三个小药方。

荐方一:

酸枣仁30克、莲子20克、百合15克,水煎20分钟至30分钟后服用,具有安神养心、清心除烦之功效。忌食辛辣食物。

荐方二:

浮小麦30克、大枣5枚、甘草3克、麦冬10克,水煎服,适用于气阴不足、脾胃虚弱的患者,具有养阴安神、健脾止汗的功效。忌食辛辣食物,体内火热旺盛者慎用。

荐方三:

莲子50克、粳米100克,洗净后置入锅中,加适量水煮粥食用。莲子具有补脾益肾、养心安神的功效,莲子粥对于夏季暑热心烦不眠具有较好的治疗效果。需要注意的是,经常腹胀或便秘的人,不适用该方。

营养厨房

夏日美食 找回你的胃口

□记者 王振华 通讯员 王小燕



■受访专家:尤娅利
市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

炎炎夏日,让我们对很多食物没了胃口。夏天不想吃东西,那如何保证营养的摄入?我们请营养专家为大家推荐几款夏日美食,既爽口开胃又营养健康。

蒜拌茄子

做法:将嫩茄子削皮洗净,切成块,放在蒸锅里蒸熟,取出放凉后,用精盐、蒜泥、酱油、醋、香油等调汁儿,

浇在茄子上拌匀即可。

茄子内芦丁和花青素含量较高,芦丁可以让血管更强健,花青素能强效抗衰老,茄子的膳食纤维柔嫩,不刺激肠胃,适合中老年人食用,特别是心脑血管疾病患者,但是急性肠胃炎、肠梗阻、严重便秘患者不适合食用。

苦瓜炒鸡蛋

做法:苦瓜去瓤切片,鸡蛋打散。锅内倒油,先把鸡蛋炒好,盛出。用锅中余油爆香洋葱、蒜,倒入苦瓜,加盐、生抽翻炒,出锅前倒入鸡蛋。

这道菜,蛋白质、膳食纤维丰富,营养均衡。苦瓜味苦,清香可口,营

养丰富,所含蛋白质、碳水化合物等在瓜类蔬菜中属较高的,特别是维生素C含量很高。这道菜有一定的降血糖作用,适合糖尿病及高血糖患者食用。胃肠道虚弱者,易消化不良者最好不要吃。

冬瓜排骨汤

做法:这道炖菜需要先把排骨用小火炖一个小时,然后加入冬瓜块,继续炖至冬瓜块变透明,加盐调味。

冬瓜性凉而味甘,此汤荤素搭配,味道清淡,利于清热,同时蛋白质、动物油脂含量较高。由于肉汤内嘌呤含量高,因此,痛风患者最好不要吃。

豫、陕两省甲状腺、乳腺专家
定期坐诊市第三人民医院

全球肿瘤流行病学统计数据(GLOBOCAN)认为,乳腺癌是国内女性常见的癌症,年龄标化率(ASR)为每10万人21.6例。甲状腺癌的发病率近年来呈上升趋势,涨幅明显,且中青年女性发病率比男性高出两倍。

学科带头人苗景玉主任介绍:市第三人民医院(原铁路医院)引进先进医疗设备及人才,并特邀豫、陕两省三甲医院专家每周定期坐诊,着手甲状

腺、乳腺两大病种,为本市该类病患者带来福音。

尤伟——博士、主任医师,河南省人民医院乳腺外科主任

《中国甲状腺结节热消融指南》2013版编写委员会委员,中国医师协会外科专业委员会委员,河南省抗癌协会乳腺、甲状腺专业委员会副主任委员,从事普外科专业30余年,撰写专业论文30余篇、专著3部,获省级科技进步

二等奖一项。

梁秦龙——教授、主任医师,陕西省肿瘤医院

陕西省抗癌协会头颈肿瘤专业委员会常委兼秘书,陕西省肿瘤转移专业委员会常委、陕西省微创专业委员会常委、陕西省康复医学会肿瘤分会常委,擅长头颈肿瘤的微创治疗及术后功能的保留与恢复。

注:患者请携带检测报告单到院就诊,并请提前预约专家手术。