

冻疮也有“年轻态” 最初的样子是硬块

医生：早期赶紧擦些冻伤膏，一两天就能好

□记者 柴婧



小婧带您
看中医

■受访专家：

洛阳市第一中医院
国医堂副主任医师
赵继红

■身边的病例：

退休后，秦女士
全心全意带起了孙
女。前几天下大雪，
她带着孙女在小区停
车场里玩儿雪，孙女
玩个不停，她就一直
站在旁边陪着，两个
多小时后才回家。到
家后，秦女士发现自
己的右大腿外侧出现
了两个硬块，又疼又
痒。

无独有偶，8岁
的丫丫跑出去玩儿雪，
没戴耳暖和围巾，
没人和她打雪仗，她
就自己团雪球。回家
后，丫丫老说耳朵疼，
妈妈一看，发现丫丫
的耳朵上长了个红红
的硬疙瘩。这到底是
咋回事？

1 答疑 冻出的皮下硬块也是冻疮

小婧：秦女士和丫丫都是被冻伤了吧？
赵继红：对，她们都是被冻伤，长了冻疮。
小婧：冻疮？冻疮不都会溃烂吗？

赵继红：那是比较严重的冻疮。你可以把这种皮下硬块当成“年轻时的冻疮”，如果这个时候不好好处理，它就会慢慢发展，直至溃烂。

2 注意 气血虚、痰湿重的人容易被冻伤

小婧：哎呀！那怎么处理这种“年轻时的冻疮”啊？
赵继红：想知道处理办法，就要先了解它是怎么产生的。通常，气血虚、痰湿重的人的末梢循环不太好，如果没有做好保暖工作，肢体末梢的血氧供给量不足，导致耳朵、手掌、脚，甚至大腿、臀部等部位气血瘀滞，就会长冻疮。
小婧：市面上有不少冻伤膏，哪一种

效果好？
赵继红：秦女士和丫丫的情况都不严重，可以擦一些冻伤膏，用药一两天，硬块就会消失。只要是正规医药厂家生产的冻伤膏，效果都差不多，大部分冻伤膏都有促进局部微血管循环的作用，就比如汽车没油趴窝了，造成交通局部拥堵，那么我们给它加点儿油，让它跑起来，自然就解决拥堵问题了。

3 误区 瘦人容易长冻疮，冻疮易复发

小婧：我听老人说，“一年长冻疮，年年长冻疮”，要真是这样，那以后可麻烦了。
赵继红：那是因为过去人们生活条件不好，人体内的热量不足，所以冻疮的复发率比较高。现在人吃得好、穿得暖，只要适当进行体育运动，促进自身血液循环，就不会被冻疮缠上了。
小婧：听说瘦人更容易长冻疮，是不是因为胖人的一身脂肪就像自备的棉衣裤？
赵继红：这你可说错了，其实，胖人更易长冻疮。大部分胖人相对没那么怕冷，冬天穿得少，而且不少胖人都有气血虚的问题，末梢循环不好加上穿得少，你说他们是不是更容易长冻疮？

小婧：这么一说，还真是这个道理。长冻疮也算生病吧？一生病，我就想吃点儿啥补补，长冻疮用不用食补啊？
赵继红：你真是“吃货”啊！想吃东西别拿生病当借口。这样，我推荐一道补气血的汤吧，大部分人冬天都适合吃。用当归15克、生姜1块、半斤羊肉一起炖汤，当归可补血、活血，生姜生热散寒，羊肉温补养气血，做好的量刚好够一个人吃一顿，如果家里人多，就酌情增量。

在未来的日子里，如果您有需要求助于中医的问题，不妨拨打18637990450，有病说治病，无病谈养生，小婧总在电话这边等着您，成为常伴您左右的好朋友。

■中医古方

辛温解表桂枝汤

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

■受访专家：市第三人民医院（原铁路医院）中医科主治医师 陈帅垒

出处：《伤寒论》

古方：去皮桂枝、芍药、生姜、切大枣、炙甘草

■医师解析：桂枝辛甘而温，能振奋卫气，与生姜组成“辛味组”；芍药，补营气，与大枣组成“酸味组”，加上甘草，既可化生阳气，又可化生阴津。因此，此方不仅能调和营卫，还有调补阴阳的作用。

中医认为，人体之所以会出现疾病，主要是因为体内阴阳失去了平衡，桂枝汤其实就是要让阴阳“以和为贵”的代表方剂。当年，张仲景不仅用此方治外感病，也用它治内伤杂病。

最近感冒的人很多，头痛、发热、鼻塞、干呕……这些症状让人烦不胜烦。如果您出汗后感觉恶寒，那么服用桂枝汤就再好不过了。

禁忌：外感热症、阴虚火旺者勿用。

温馨提示：本栏目推荐的虽为经典古方，但中医重在辨证，如有需要，请经中医详细问诊后，酌情酌量使用。

野菊花枸杞水 嗓子干疼就喝它

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

■受访专家：市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任 尤娅利

这两天，西工区王先生的流感基本好了，可由于感冒期间鼻塞，长时间用嘴巴呼吸，导致嗓子干疼。他每天喝大量的白开水，可疼痛没有得到有效缓解。最近，像王先生这样，到了感冒后期，被嗓子干疼烦得坐卧不安的人可真不少。

嗓子干疼怎么办？尤娅利给大家支了个妙招——喝野菊花枸杞水。

您可以选用晒干的野菊花，捏一小撮就行，配上7颗枸杞泡水喝，如果不太喜欢野菊花的苦味，还可以适量加一些冰糖。野菊花可以选择自家秋天晒好的，也可以网购，蒸过的不如晒干的效果好。

“我最近也感冒了，这嗓子干疼的问题，就是靠喝野菊花枸杞水解决的。如果是轻度干疼，喝一天就能见效。”尤娅利说。



(资料图片)

中医综合疗法 解决湿疹复发难题

西工区周女士：我母亲近70岁了，患湿疹多年，起初是身体局部出现小疙瘩，痒起来彻夜难眠，其间我带她到过多家医院治疗，均以失败告终。如今湿疹蔓延到了左右腿和整个臀部，患处被母亲抓挠得惨不忍睹，急盼热心人士提供治疗湿疹良方，助我母亲

早日摆脱病痛。

老城区林先生：3年前我的腿部也出现过跟你母亲相同的症状，经医生检查后确诊为慢性湿疹，后来服用了多种药物，还用激素进行治疗，不但不见好转反而加重了病情。经人介绍，我来到位于古城路西苑桥南中信银行东50米的

鹤春堂做中医治疗，没想到治疗不到一个月，我的病就好利落了。据说鹤春堂是专门治疗各种久治不愈、反复发作的皮肤病的中医专科，这都快一年了，我的病也没出现过反复，你可拨打64622336咨询或前去就诊。

(怡文)