



山川中醫

应对咳嗽 中医不是慢郎中

近来气温变动大,感冒、咳嗽流行,且久咳不愈者众多。永康山川大药房常年应诊中医董中卫副主任医师提醒,咳嗽如果迁延不治或误治就可能变成复杂的慢性疾病,非常影响工作和生活。这时,不妨看看中医,在治疗咳嗽的同时,调理体质,不容易复发。

记者 施美园

五脏皆可致咳 标本兼治才不易复发

《黄帝内经》云:五脏六腑皆令人咳,但总体来说,中医把咳嗽大致分成两大类,即外感咳嗽与内伤咳嗽。

外感咳嗽是指当气候突然转变或人体抵抗力不足时,风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气从口鼻或皮毛入侵人体,肺脏首当其冲,其宣发肃降的功能失常,肺气上逆迫于气道就引起咳嗽。只要及时治疗得当,多能在短时间内治愈。

内伤咳嗽属于慢性咳嗽,其病理因素包括饮食、情志及脏腑功能失调,其中尤以饮食不节导致脾胃功能失常,痰浊内生以致咳嗽的情况最为常见。多呈慢性反复发作过程,病程延续,在治疗上难速战速决。

董中卫表示,咳嗽的病因很多,所以讲究辨证论治的中医在这方面有一定的优势,在治疗咳嗽的同时,调理体质。比如脾胃不好,加以健脾和胃等,症状改善快,等咳嗽好了,体质也好转,且不容易耐药,也不容易复发。

分型辨治 辨证的同时结合辨病

咳嗽的症状千变万化,中医治疗咳嗽,会从痰的量、色、质来确定其寒温性质,之后再依证施治。辨证的同时结合辨病,方能快速对症快速缓解。

董中卫每周四上午在山川大药房义丰号坐诊,结合日常颇有成效的接诊情况,董中卫按照具体症状,将咳嗽归结为以下8种类型进行辨治。

风寒袭肺咳嗽 咳嗽声重有力、气急欠平、咳痰稀薄白色。常伴鼻塞、流鼻涕、头痛等。应对方法为疏风散寒,宣肺止咳;

风热犯肺咳嗽 咳嗽频剧、气粗或咳声嘶哑、喉燥咽痛、咯痰不爽、咳时汗出、痰黏稠或黄,常伴鼻流黄涕、口渴、头痛等表证。应对方法为清热疏风,宣肺止咳;

风燥伤肺咳嗽 干咳喉痒、连声作呛、咽喉干痛、口干鼻燥等。应对方法为疏风清肺,润燥止咳。

痰湿蕴肺咳嗽 咳嗽反复发作、咳声重浊、痰多、痰黏腻或稠厚成块、痰色白或带灰色,因痰而嗽、痰出咳平、舌苔白腻。应对方法为燥湿化痰、理气止咳;

痰热郁肺咳嗽 咳嗽气息粗促或喉中有痰声、痰多质黏厚或稠黄、咯吐不爽或有热腥味,或吐血痰、咳时引痛、舌质红、舌苔薄黄腻。应对方法为清热肃肺、豁痰止咳;

肝火犯肺咳嗽 上气咳逆阵作、咳时面赤、咽干口苦,常感痰滞咽喉而咯之难出,量少质黏或如絮条、胸肋胀痛。应对方法为清肺泄肝、顺气降火;

肺阴亏耗咳嗽 干咳、咳声短促或痰中带血丝,或声音逐渐嘶哑、口干咽燥,或午后潮热、颧红、盗汗、口干。应对方法为滋阴润肺;

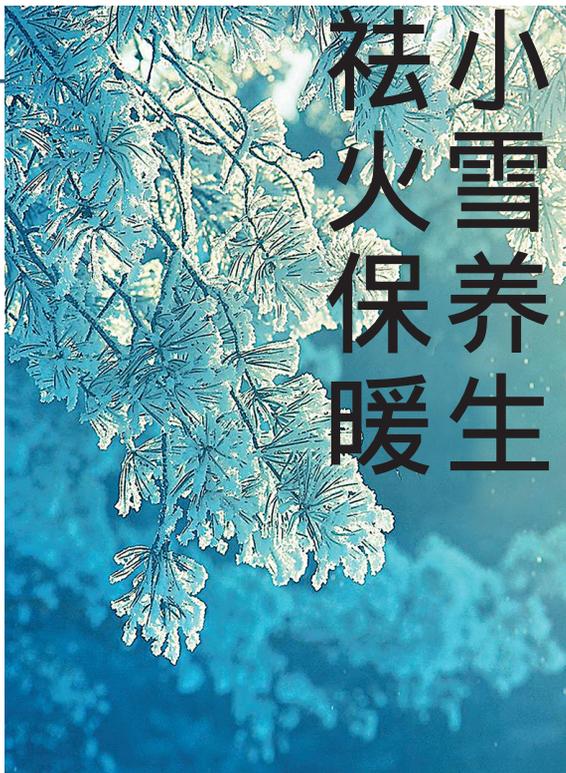
肺气虚寒咳嗽 咳声低微无力、气短不足以息、咯痰清稀且色白量多、神疲懒言、食少面色晄白、畏风、自汗,易因外邪而咳嗽加重。应对方法为补气温肺,止咳化痰。

治养结合 预防重于治疗

应对感冒咳嗽,最重要的是预防重于治疗。

董中卫指出,人们应注意气候变化,避风寒,免着凉,提高机体卫外功能,饮食保持均衡,冬季运动以适量和微出汗为宜。一旦患染感冒,应及时治疗。需要强调的是,中医防治咳嗽虽有多种方法,但是病者除非很清楚自己的症候,否则最好不要自行服药,以免弄巧成拙。

另外,应对咳嗽还应注意治养结合。在咳嗽期间应该忌食海鲜、戒烟酒,饮食宜清淡,远离油腻,也应避免过咸、过甜及辛辣刺激类食物,以免助湿生痰或加重咳嗽。



本周二开始进入二十四节气中的小雪节气。我国古代将小雪分为三候:一候虹藏不见;二候天气上升地气下降;三候闭塞而成冬。可以理解为自然界的阳气上升,地中的阴气下降,导致天地不通、阴阳不交,所以万物失去生机,天地闭塞而转入严冬。此时气温容易频繁骤降,如果防寒保暖不够,人体就会感受寒邪而发病,故小雪养生要注意避寒就温,饮食上讲究温补。

小雪温肾阳 来年阳气长

今年的小雪是11月22日。小雪过后,预示着冬季降雪将由此拉开序幕,所以,我们,尤其是老年人和孩子应做些深冬养生的准备。饮食以清淡为主,进补以温热为主,如羊肉、狗肉、火锅等可以增加身体热量。

一些老年人和身体虚弱、易发冷的人,可在医生指导下服用一些有补益作用的中药或中成药,比如人参、鹿茸等,或者适当喝一点白酒、黄酒,以促进体内血液的循环。还可多吃一点儿降血脂的食品,如玉米、荞麦、胡萝卜等。

此外,小雪时节还应多吃梨子、萝卜、荸荠、藕、甘蔗,这些食物能滋补津液,润肠除燥,尤其是萝卜。冬季,人们往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火。在吃肉时搭配一点萝卜,或者做一些以萝卜为配菜的菜,不但不会上火,还会起到很好的营养滋补作用。

雪天寒冷 自身保暖须重视

小雪是冬季的第二个节气,在这之后会出现降温天气,所以要提前做好御寒保暖,尤其关注头、腹背和手足。

中医认为,头为诸阳之会,阳气最足。老年人、身体虚弱、免疫力低下的人要做好头部防寒。

腹背胸前后背之间有肺、心脏、脾胃等重要脏器,万一受寒,心脏病、咳嗽哮喘、胃痛腹泻就会让你难过一冬。女性朋友的腹部经常受寒,还可能引起诸如月经失调、痛经、甚至不孕等妇科疾病,所以保持腰背部温暖,可减少寒邪伤害,更能防感冒、固肾强腰。

手足离心脏较远,末梢循环较差,脂肪少保温性也差,故易受寒。建议大家每晚睡前半小时热水泡脚,水温40℃左右,泡20分钟左右。提醒老人、孕妇等特殊人群不要泡过长时间,脚部有伤口也不适合泡脚,以免引起感染,患糖尿病之人泡脚水温不宜过高。

小雪时节 还需注意精神调养

现在,不少人会发现,身边感冒的人群增多,肺炎等呼吸疾病开始肆虐了起来。小雪时节,空气的湿润对于呼吸系统的疾病会有所改善,但雪后会出现降温天气,所以要提前做好御寒保暖,防止感冒的发生。

另外,小雪节气中,天气时常是阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致,七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素,所以在此节气中要注意精神的调养。清代医学家吴尚说过:七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。

康美诺 爱牙课堂
87122123

假牙也会生病?

咨询读者:张先生

因下颌缺失多颗牙,6年前便安装了活动假牙。但最近,发现活动假牙附近的牙龈出现了红肿、出血等症状,牙痛剧烈,而且松动得厉害,吃东西时也开始左右晃动。到医院检查发现,剩余的邻牙中3颗牙齿龋坏。难道假牙也会生病吗?

解答专家:康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

假牙比真牙 更容易藏污纳垢

临床上和张先生有同样烦恼的人不在少数。有些反复牙疼,吃了消炎药后症状有所缓解,可是几天后,又发作了,经常牙龈红肿、糜烂,有时甚至痛得张不开嘴,不少人以为是上火引起的,但其实这是典型的义齿性口炎。

义齿挂在真牙上,真牙要承受更大的力量,容易负担过重,而且假牙盖着真牙的部位更容易隐藏食物残渣。如果对假牙清洁不当,其表面、凹槽或金属钩环处残留的食物残渣就会形成菌斑,日积月累就成了一座细菌的培养基地,容易引发龋病、牙周病、口臭、口腔溃疡等。在某些特定的情况下,潜在的病原菌还可能定植于假牙上,如念珠菌,研究表明,念珠菌可能在25%~60%的假牙佩戴人群中引起义齿性口炎。更可怕的是,附着在假牙上的其他一些病原菌也可能向下通过鼻咽部进入呼吸系统,引起细菌性肺炎。

假牙戴不牢 可以考虑种植牙

假如戴了假牙后的一段时间后,会有松动感,这是因为牙槽骨是全身钙化度最低的骨头,牙齿缺失后,牙槽骨很容易变低甚至变平而使假牙无法固定。牙槽骨吸收不十分严重,那只要进行衬垫或重新制作一副新的活动牙就行了。假如牙槽骨吸收十分严重,活动假牙通过上述方法已无法获得好的固位力,可以尝试考虑种植修复。

种植牙和真牙一样,分为牙根和牙冠两大部分。牙根由高强度、高安全性的钛金属制成,植入缺牙部位的颌骨中,经过一段时间,种植牙牙根就会与周围的骨质牢牢长在一起,形成良好、稳定的骨结合。由于自身人工牙根的存在,种植牙的咀嚼力学原理与真牙相似,可承受正常的咀嚼力。

当然,想要延长种植牙的使用寿命,一定要注意日常维护,平时注意刷牙、漱口,尤其是在食用了比较甜腻、粘牙的食物,需要及时清洁口腔,避免口腔滋生细菌。其次是定期检查,一般半年一次。

为满足市民年底种植牙需求,康美诺口腔医院每周特邀种植牙专家到永亲诊。11月27日,特约专家为浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识