

## 请收藏

# 科室医生的实用健康建议

中药漫谈

### 心内科医生： 生气会增加心脏负担

航空总医院心内科主任医师董鹏：生气时人们的交感神经较为兴奋，会让心率加快、血压上升，使得心脏做功增强，更易疲劳。而在生气时再运动，无疑是“雪上加霜”，这会造成心脏耗氧量增加，导致心肌缺血缺氧，增加心脏负担，心脏病发作风险自然就会增高。在生气时可尝试“深呼吸、慢呼气”的方法，让心率和心脏负担降下来，缓解心脏压力。

### 肝病科医生： 发霉的食物一定要丢掉

解放军总医院第五医学中心肝病科主任医师陆荫英：发霉的食物里面有黄曲霉毒素，会致肝癌。生活中一定要注意食物的存放，一旦发霉就应立即丢掉，特别是花生、红薯、甘蔗等，花生油同样不宜长时间存放。

### 呼吸科医生： 久坐人群练腹式呼吸

重庆市中医院呼吸与危重症医学科副主任医师张文斌：腹式呼吸是适合久坐在办公室的人群做的呼吸锻炼。可以有效地对人体增加氧气供给，帮助肺部组织更加强壮，也能有助于人体更好地抵抗感冒、支气管炎、哮喘等呼吸系统类疾病。

训练腹式呼吸时可以采取仰卧位，吸气时腹部鼓起3~5秒后，坚持屏息1秒；呼气的时候感觉胸腔向内挤压，气息从鼻腔慢慢地呼出去，腹部凹进3~5秒，屏息1秒。如此反复，每一次练习坚持5~10分钟左右。

### 疼痛科医生： 这样缓解颈部疼痛和头疼

首都医科大学宣武医院疼痛科副主任医师何明亮：长期低头不仅让脖子不堪重负，脖子的肌肉还会变硬变紧，卡压到神经，产生头痛。缓解可按脖子这五个点：一是耳垂下3厘米左右，二是点1位置向后平移1厘米左右，三是耳垂向后平移8厘米左右，四是耳朵眼向后平移6厘米左右，五是点4位置向后平移2厘米左右。按照从一到五的顺序按摩这五个点，每个点持续按压10~20秒，可以放松颈部肌肉，解除神经压迫，缓解颈部疼痛和头疼。

### 口腔科医生： 牙磕掉了千万别扔了

陕西省西安市中心医院口腔科王竞博：成年人牙磕掉了，要尽早去医院。牙脱位后半小时内进行再植，可以大大提高再植成功率。找到牙齿后别嫌脏，含在舌下后立刻去找口腔科急诊是最妥善的方法。如果口腔有伤口或牙齿污染过重无法含在口内，请迅速寻找附近的药房，买一瓶生理盐水后将牙齿浸泡在里面。如果没有生理盐水，牛奶或清水也可以，切忌干放，更不要清洗。

### 妇科医生： 节育环是有保质期限的

北京朝阳医院妇产科主任医师刘冠媛：节育环是有保质期限的，正常的节育环是5~10年，要是过期之后还没有取下来，不但会影响避孕效果，甚至还会有感染的风险。进入老年，子宫萎缩后，节育环与子宫的摩擦增多，可能会导致子宫出血、

糜烂，还可能会导致腰酸背痛、小腹疼痛等。建议去正规医院趁早取出来，越往后节育环对身体的消极影响越大，甚至取环手术也越难，风险越高。

### 神经内科医生： 老人走路不利索要及时就医

首都医科大学宣武医院神经内科医师梅珊珊：老人腿越来越重，步子越来越小，甚至脚像粘在地上一样，这种现象常出现在迈第一步或从坐到起身、或转弯的时候，甚至走的过程中无缘无故就“粘”在原地迈不动步。常见于脑血管病、帕金森、脑积水等，如果老人走路不利索，要及时带他就医找病因。

### 血管超声科医生： 年轻人要小心颈动脉夹层

首都医科大学宣武医院血管超声科医师夏明钰：颈动脉夹层现在越来越常见，绝大多数都是年轻人。不仅与血管本身有关，更是与外部刺激有关，车祸、扛重物、颈部过度活动、按摩、倒车、游泳、瑜伽、跳舞、打篮球、打闹、做家务、长时间低头看手机等都可能引起颈动脉夹层，甚至打喷嚏等都可能成为诱发因素。

颈动脉夹层的症状以脖子疼、头疼等病症状为主，在这些症状的基础上，回忆一下自己是否最近刚刚有过上述活动，如果有，那就要考虑到颈动脉夹层的可能性，迅速到医院就诊。

### 感染科医生： 切忌听信“网友诊断”

广州医科大学附属第二医院感染病科主任医师叶晓光：切忌听信“网友诊断”，切忌跟随同伴、病友服药，或者凭经验服药。即使是相同的疾病，上一次生病时服用过的药，未必适合下一次发病。

### 血液科医生： 急性白血病最常见三症状

江苏南京鼓楼医院血液内科主任医师陈兵：急性白血病有三个最常见的表现。第一是贫血，脸色苍白，没有力气，做事情思想不能够集中。第二就是出血，因为血小板减少，患者会从皮肤瘀斑到大小便等内脏出血，严重的甚至是脑出血。第三是感染，常常发热，发生肺炎、咽炎、肠炎、脓毒症等各种各样的感染。

### 中医科医生： 看病忌频繁更换主治医生

广州医科大学附属第三医院中医科主任医师胥海斌：慢性病的治疗，一般都需要几次连续治疗，就诊时尽量按照预约时间复诊。同时，注意长期坚持、配合医生治疗。在首次治疗时，要将之前做过检查的资料带齐。切忌追求立竿见影的治疗效果，反复变更治疗地点和治疗医生。每个地方都只看一两次，没见到明显效果又转至他处，这对慢性病治疗十分不利。

转自《健康时报》

## 白及漫谈

李世平

幼时，见母亲用碎布拼鞋垫，糨糊有时用面粉熬，更多是用中药白及。那时粮食定量供应，能省则省，况白及黏性极好。记得街头苗族妇女所卖新鲜草药，白及两分钱一串，约五六个。

关于其名，传说是一将官护卫御驾，肺为刀伤，御医束手，得村民献无名之药治愈，但求将此药编入医籍，以惠大众。因他叫白及，皇帝遂将所献赐名“白及”。故事乃为渲染其补肺止血之功。《本草纲目》释其名：“根白色，连及而生，故曰白及。其味苦，而曰甘根，反言也。”



“簪兰(白及别名)，叶似簪，花紫，形似兰而无香，四月开。”每株数朵紫红之花，娇媚典雅。花瓣展开，颇像风扇叶片。花中有唇瓣3裂，唇盘上5条波状纵褶贯穿，这个特征，明显有别常见的兰花。它的根茎粗厚，呈鸡头状，既像菱角，又似荸荠，质极黏腻，此为药用部位。入秋，一株结实五六个，果实长约两厘米，其中种子虽多达两万余粒，然在自然条件下，不易萌发，随栽培研究深入，已可人工快速育苗。

单从欣赏角度看，白及花色素雅，碧叶相衬，足让人身心愉悦。这种美丽植物喜较湿润的石壁、苔藓层环境，多隐于深山峭壁。

清代《植物名实图考》记载：贵州苗族妇女洗衣用白及，布易洁白：“磨以胶瓷，坚不可拆；研朱点易，功并雌黄”。古代校勘典籍，若遇字误，用雌黄涂后另书，字侧不容注者，则于书页天头地脚，用朱笔圈识。朱色之汁，是朱砂、白及研磨而成，色经久不褪。皇帝御批，道家画符，亦用此法。

旧时装裱字画，镶嵌、卷边、包裹天地杆，用白及粘合，既不腐物，又甚牢固不变形。紫砂壶精品、高档香烟，选其粘接，应看重它对人体无害。

曾参观私人蜡染博物馆，主人是有名服装设计，早年师傅传授，衣领用白及涂抹，领口既挺，又很柔软。他制作蜡染布，最后用白及水浸泡，除定型封色，布料更加柔和，舒适宜人。苗族妇女的百褶裙，用白及定形，洗后褶处不易走样。

白及入药，味苦、甘、涩，性寒。主要功效，收敛止血，消肿生肌。适于咯血，吐血，外伤出血，疮疡肿毒，皮肤皲裂等症。治胃溃疡出血、糜烂性胃炎、支气管扩张出血等症，可用白及研粉，3—6克，米汤送服。治疗外伤出血、水火烫伤、疮疡肿毒等，直接用白及粉抹于患处。“云南白药”中就含白及。

宋代《夷坚志》载一故事：有囚徒被判凌迟，关押中，狱官悯而善待，故献秘方报恩：白及为末，与米汁调服，治咳血呕血，屡用之，效如神助。刑后剖视其胸，肺间窍穴数十处皆白及填补，色犹不变。此事，李时珍采入了《本草纲目》。

虽“止血实神”，然笔者浏览清代各家治血症验案，白及并非常选之品。由此可见，中医治病，既明专药，亦重辨证，察病之寒热，邪之上下，体之虚实，随证施方，调理气机，以平阴阳，而不执定见遣药。

历来美容用药也常选白及，因有“美白仙子”之誉。将白及放水中，微火稍熬，以稠为度，涂抹于疤痕、斑点、皱纹、眼袋等处，或用开水泡白及片后直接涂抹、轻揉面部，能光滑肌肤，滋润缓皱；抹痤疮处，可消肿去疮。京剧艺术家梅兰芳常服养生药粥，所用食材，有白及、黄豆、核桃仁等，故到老年，面仍红润，肌肤光泽。

中华民族从远古走来，一路伴着中药幽香。有的中药用于治病，不泛替代之品；取之别用，在其他行业之功，却是非它莫属，白及正典型之例。