

慢性气管炎、哮喘等治疗要辨证施治,中医秦昌武提醒: 感冒好了咳嗽不停 中药调理以免落下病根



秦昌武,祖传中医。中医专业毕业后,参访全国各地名医,现为江南蔡氏经方六经医学传承人蔡长友弟子,深得蔡氏经方精髓。

蔡氏经方临证用药大刀阔斧,又不失简洁轻灵,提出“阳病三化”的理论指导临床,其治病疗效独特,对呼吸道疾病、心血管病、急症等疗效显著。

天气凉了之后,感冒、咳嗽、哮喘这些呼吸道疾病又来捣乱了。人的肺与外界联通,病毒、细菌、有毒微生物等可以轻易进入人的呼吸系统,损害人体健康。

春萱堂的秦昌武医生特别提醒大家,感冒后咳嗽久久不愈,千万别轻视,否则会落下病根。小小咳嗽拖延不治,就有可能发展成慢性气管炎、肺结节、哮喘,严重的还会发展成为肺纤维化、肺癌等一些危重疾病。

普通感冒发展成支气管炎哮喘 龚先生无法躺着睡觉

义享49岁的龚先生做饰品生意,10年前的一次感冒,由于他忙于生意不及时就医,致使普通感冒发展成了支气管炎哮喘。

当时挂了大量的激素和抗生素,症状减轻后出了院。但出院后只能常年靠喷激素维持,近几年哮喘越发严重,特别是晚上喘得厉害,没办法平躺着睡觉。平时睡觉稍不注意,一口痰就会把自己憋醒,期间也陆续吃过中药,但疗效不明显。

去年10月经朋友介绍,龚先生找到秦医生。通过诊断,秦医生认为他长期服用激素、抗生素,导致身体阳气不足,以致无法把痰湿排出体外,痰湿浊气长期停留在体内又引起了肺寒。

秦医生从补阳、平喘角度出发,给龚先生辨证用药。一个月后症状大有好转,又继续调理了两个多月,龚先生胃口好了,脸色逐渐红润,终于能不咳不喘睡个安稳觉了。

小女孩咳得面黄肌瘦 8岁比同学矮了半个头

小张是个女孩,才8岁。2019年底经同学家长介绍,小张妈妈带着她来找秦医生看咳嗽。当时秦医生一看,妈妈带着的小张,整个人面黄肌瘦,胆子很小,几乎不说话,声音细细的,没说几句又被咳嗽打断。

望、闻、问、切过程中,秦医生发现,小张痰鸣音明显,喉咙一痒就咳,痰白,判断是脾胃虚寒引起的肺寒性咳嗽。问诊中妈妈主诉孩子胃口一直不好,现在比同学矮了半个头。最近晚上咳得厉害,睡不好,输液吃药一周下来,效果还是不明显。

秦医生仔细开药,从去肺寒、补阳气入手,又加了健脾止咳的中药,经过一段时间的调理,小张不咳了,胃口也有好转。在秦医生的鼓励下,她又调理了1个月,来年春天又开了一副助养膏方。

前几天小张妈妈带了她弟弟来看病,秦医生问起小张的情况,她妈妈满面笑容,说小张胃口好了之后,个子也长高了不少。

邢先生7岁感冒后长期咳嗽 59岁查出肺纤维化

60岁的邢先生是东北人,在义乌经商多年。他7岁那年的冬天,在结冰的河面上玩耍,受寒感冒后咳嗽了好几个月,一直都不好。

从那次开始,50多年了,每次他受点风寒就咳嗽,而且会气喘。夏天吹一下空调,也会咳个不停。有时候运动一下,流一点汗,还是会咳。

邢先生说自己去年冬天是最难熬的,喉咙老是有痰堵着,一个晚上就是半躺着咳嗽、吐痰。胃像被一根线捆住,非常难受,多吃点东西就胃胀,喘得接不上气。今年5月到院一查,已经是肺纤维化。邢先生吓坏了,来找秦医生。秦医生仔细检查了他的病情,劝他不要急躁要有耐心,同时用中药宣肺解表,祛寒化湿,健脾开胃,一环一环下来,治疗了3个多月,邢先生的病情得到很大缓解,人也从90斤长回到了122斤。

急则治标 缓则治本 咳嗽要分清类型才能标本兼治

秦昌武说,咳嗽种类很多,而虚寒性的咳嗽最常见。有些人洗个澡,咳嗽就会加重,有些女性在经期咳嗽会加重,这一类咳嗽,按照常规治疗效果并不佳,需要中医中药介入调理,则事半功倍。

“这类咳嗽,主要是体质比较虚寒的人比较多,这类人天冷一定要加强保暖,秋冬时节尽量少出汗,剧烈运动后也不要马上洗澡。”秦医生说,“慢性气管炎、支气管炎、顽固性咳嗽、肺气肿,都需要耐心,多了解病人的发病史,才能辨证施治、对症下药。尤其是在医院治疗一段时间,效果仍然不理想的患者,就要急治标、缓治本,等症状稳定了,再用调理性的中药,最终达到治本的目的。”

10月29日至11月28日,秦昌武医生在春萱堂中医馆义诊,针对慢性气管炎、支气管炎、顽固性咳嗽、肺气肿等呼吸道疾病患者,每周送30个义诊号,门诊时间:周四、周五、周六、周日全天。全媒体记者王莉莉 文/图

四种情况 不宜喝黄芪

黄芪在中国已有两千多年的历史,它是一味具有良好保健作用的中药饮片,味甘,性微温,归脾、肺经,有补气固表、排毒、利尿、生肌的功效,其中以补气最为突出,兼有养肾强身的作用。不过,中医讲究辨证,再好的“补品”也不是所有人都适合,四种情况尤其要慎重。

上火不要喝:黄芪虽有滋补作用,日常出现声音嘶哑、咽喉痛等明显上火的情况,就不要喝黄芪水了。若是上火时饮用,就相当于雪上加霜,加重上火。

夏天不要喝:夏季喝容易上火,出现流鼻血等情况。想饮用黄芪水,最好在天气变凉以后,如秋冬季节,效果更好。

睡前不要喝:一般在睡觉前,不建议喝黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且还有利尿作用,导致夜尿次数增多。

血压高不要喝:科学研究表明,黄芪对血压有双向调节作用,即轻用(15克以下)有升压作用,重用(30克以上)有降压作用。常用代茶饮剂量的黄芪就有升压作用,若是喝了反而加重病情。

总之,适量饮用黄芪水会起到良好的补气强身作用,尤其适用于气虚乏力、久泻脱肛、自汗、水肿、子宫脱垂、糖尿病、疮口久不愈合等。但黄芪毕竟是中药,服用要注意禁忌,特别是患病时要及时就医,遵医嘱用药。

晚9点~凌晨1点、早晨5~7点 两个时间点 睡好能长高

孩子的身高一直是家长们关心的话题之一。在很多大人的认知中,身高多受遗传因素影响,这让很多身高并不高的家长很担心。其实,遗传只是决定身高的一个先天因素,后天因素也很关键,其中最重要的一点就是坚持运动和保证睡眠。

运动有利于平衡骨骼生长及全身的钙、磷代谢,加速矿物质在骨内沉积,刺激生长激素分泌,同时使骨承受适宜的压力,促进骨骼生长。有的家长觉得孩子在学校每周的体育课就行了,其实远远不够。要促进身高增长,孩子每周至少要运动4~5天,每次30~45分钟。适合的运动项目包括弹跳运动,比如跳绳、跑步等;四肢伸展运动,比如单杠、仰卧起坐、体操等;全身运动,比如篮球、排球、羽毛球和游泳等。

人体生长激素呈脉冲式分泌,它有两个分泌高峰,一个是夜间9点至次日凌晨1点,另一个是早晨5~7点。所以,要想孩子长高的一个重要因素就是早睡,最好是晚上9点前入睡,同时家长也要做好模范带头作用。保证睡眠时间的同时,还要保证睡眠质量,要为孩子营造安静的睡眠环境。

此外,后天因素还有一个重要的方面——营养。蛋白质和矿物质在身高的增长中起着非常重要的作用,平时多给孩子吃蛋、肉、鱼、乳类、大豆等食物,不让孩子偏食、挑食、暴饮暴食、狼吞虎咽和吃零食。 均据人民网

中午不睡下午崩溃? 6个方法让你舒服午睡

“中午不睡,下午崩溃。”对于很多上班族来说,中午要休息一会儿,下午才有精神工作。那么,如何午睡才是科学的?不科学的午睡对身体有哪些害处?关于午睡的事,还有哪些是我们所不知道的?

把午睡调整为午休

建议把午睡调整为午休,不要纠结于是否能“睡着”。午休,意思就是让全身心放松即可,不用强求必须有睡眠感,即熟睡的感觉。达到这个“休”的状态可以用多种方法,比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽,尤其是失眠焦虑的患者,中午越着急越睡不着,越睡不着越着急,从而影响到整个下午和晚上的情绪,影响到夜间睡眠,导致恶性循环。

“松身休心”才是午休的目标。工作人群和学生,有时候中午还有不少工作或是功课没有做完,有的人即便没有放弃午睡但脑子仍然处于活跃状态,这时候就需要调整自己的心态,合理安排任务和休息时间,重视和保护好自己的“午休时间”。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等,不用理会,或者“强压”,专注自己的呼吸平和或是肌肉放松,也许那些念头不知啥时候就少了甚至没了。

“趴着睡”的习惯要改一改

“趴着睡”的习惯要改一改。趴着的体位,部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时,下肢一直处于下垂位,而脑袋则一直压迫着胳膊,血液回流会受影响,这



样毛细血管里的“垃圾”运不出来,“营养”运不进去,后果可想而知。

午睡的时候,尽可能把自己“放平”,能放多平就多平。有床就躺着,没床就仰着,脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外去走一走,或者做些自己喜欢的事情,尽快恢复精神抖擞的状态。

午睡的6个正确习惯

1. 靠椅而不趴桌

尽量靠在椅子上午睡,而不是趴着。如果椅子不能调节倾斜度,可买2个靠枕置于腰下,给腰椎下部一个支撑;采用头靠椅背的睡姿,最好准备一个U形枕或者O形

枕,垫在颈后,不仅起固定作用,还能缓解入睡后颈部肌肉乃至颈椎的受力。

2. 饭后别急着睡

胃部消化一般需要1个小时,饭后,给肠胃一些消化食物的时间,散步10分钟可加快肠胃蠕动,缓解消化不良。建议饭后休息30分钟,等消化系统工作高峰期过后,再开始舒服入睡。

3. 调整最佳的午休时间

很多人可能都有过这种感觉:“午睡起来竟然更困,整个人感觉非常累……”这其实是因为我们睡太久了!一个完整的睡眠周期大约有90~100分钟,当我们午睡超过30分钟后,就会进入深睡期;从深睡期中

醒来,反而会降低清醒度,增加疲倦感。

医生建议:尽量将午睡时间控制在30分钟以内,20分钟左右更加保险。但是如果时间充足,睡满一个完整的睡眠周期90分钟也是没问题的。

每个人的睡眠周期都不完全一致,你可以根据自身情况设定不同的时间:15分钟、20分钟、30分钟、40分钟等,然后观察自己在哪个时间段醒来的舒适度较高,调整为自己最佳的午休时间。

4. 睡前添“装备”

人在睡熟之后,体温调节能力下降。所以,即使睡前不觉得冷,也要在身上盖一件被子或衣服,午睡时要注意保暖,以免受凉感冒。有条件的话,尽量准备折叠椅或折叠床,让自己平躺着睡觉。

5. 醒后多喝水

一觉醒来,刚好午餐也消化了大部分,许多营养物质进入血液中,使血液粘稠度加重,人体有明显“缺水感”。睡醒之后别贪急,慢慢站起,先喝杯水,以补充血容量,稀释血液粘稠度。而且还能提神醒脑、防治犯困。对于高血糖人群来说,醒后这杯水更加重要。

6. 活动颈椎“小动作”

加强颈部锻炼可以预防颈椎病,午睡后不妨做一做。如果是开放的办公环境,不适合做大幅度运动,可以试试扩胸、扭肩、拍肩等运动。午睡虽然就是打个盹儿,但是绝不能太随意,否则不但达不到休息的效果还会影响身体健康。

只有正确的午睡习惯才能达到最好的效果,午睡的舒服姿势你学会了吗? 据人民健康网(图片来自网络)

携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活 无烟世界 清新生活
义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

秋冬进补 当选海参 同年哥朱平老师鼎力推荐

义乌传媒第五届海参节

10月18日—11月2日

深海底播刺参源头直供 主流媒体合作五年

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域万斤野生刺参,以捕捞价直供义乌消费者,大连野生即食海参238元/斤,5年老品牌,质量有保障!

地址: 义乌广电大楼一楼大厅

抢购电话: 85381038