



健康大讲堂(二)

红光满面不一定就健康

专刊记者 岳惠惠

“最近气色真不错,红光满面的!”不少人见面打招呼常会这么说。故名思议,这里的“红光满面”是夸赞对方健康的意思。大多数人也自然而然地把红光满面当做身体健康的标志。但是,红光满面真的是健康的标志吗?从中医上来看“红光满面”又有哪些说法呢?本周的健康大讲堂,记者走进烟台市中医医院,采访了副主任中医师陈澄远,听听他怎么来看红光满面。



由“望”诊来谈面色

陈澄远说,中医上讲究“望”、“闻”、“问”、“切”,这是中医诊断的四种方式,其中以“望”居首位,也是主要环节。跟患者交流中,做的第一件事就是“望”。所谓望诊,就是要观其面色,凭借色泽来进行初步诊断。望诊也分为局部望诊和整体望诊。整体望诊指的是看身体整体形态。而局部望诊,就是指要观这个人某一部位的神、色、形、态。神,要看人的精神面貌如何,一般精神饱满,神采奕

奕者较好;色,要看人的气色如何,包括身体和面部的。形,要看的是人的形体、动态;态,要看人的动态,这里主要指活动动态。

这里所谓红光满面,就是中医的望诊所能看到的。在以往的患者中,非常多的人都表现为红光满面,特别是有些老年人。他们来了时常会抱怨,为什么周围人天天夸赞气色好,身体健康,而现在反倒身体不舒服,照样生病?对此,陈澄远说,大多数人并不知道,红光满面不一定是健

康的表现。相反,红光满面也有可能是许多疾病的先兆。至于造成红光满面的原因,是有很多方面的。比如发高烧、喝酒之后、大怒之后等突发现象导致;还有可能是因为有的人有高血压病症、动脉硬化病症、高血脂病症等导致;再一个也有时期性的,比如更年期等等导致的红光满面。所有的这些都是能造成红光满面现象的原因,在中医“望”诊中体现。不过,引起红光满面的这些症状大多数是有虚有实的。



主讲专家

陈澄远

人物简介

烟台市中医医院国医堂副主任中医师,全国中医药学会脑病专业学术委员会委员,从医40余年。能灵活运用中医辨证,擅长治疗内科、妇科疑难杂病,如:心脑血管

病、肝胆病、脾胃病、中风病、冠心病、高血压病、动脉硬化及各种原因所引起的头痛、眩晕、失眠、抑郁症和妇女月经不调、带下病、胎前产后诸病,效果独特。特别对中风病的诊治和研究有较深的造诣,自行研制消栓灵和中药沐浴法治中风后遗症几千余例,疗效显著。发表国家级论文20余篇。



找准原因改善面色

当然,单纯通过“望”诊就来断定疾病不一定准确。中医讲究辨证治疗,所有症状都要找准原因再对症治疗。拿红光满面来说,“有诸内者,必形诸外”,说的是凡是体内的疾病,必

然在体表有表象显示出来。凡是外在表现,都应该从内里找原因,找本质。红光满面也可能就是内在疾病发出信号表现在脸上。当通过望诊看到了这种现象,还要做的就是进一步结合“问”、

“切”,结合临床检查,必要时还要结合西医的先进医疗器材进行全面检查,最终才能下定论。再来采取相对应的治疗方法。在治疗方法上,如果是由于肝肾不足引起的红光满面,中医上要用滋补肝肾的方法,可

以用杞菊地黄丸方剂治疗;如果是由于肝阳上亢引起的红光满面,中医上要熄风潜阳,可以用镇肝熄风汤方剂;如果单纯肾阴不足引起的红光满面,中医上要滋补肾阴,可以用六味地黄汤方剂。

总体来说,还是要透过现象看本质,结合四诊及其他综合检查,找对找准引起面色的原因,才能对症治疗。日常生活中更不能单纯通过表现来自己判病,一定要到医院进行全面诊断才可。

健康新知

牙齿不为人知的秘密

人人都知道要保护牙齿,但却有太多人做不好。这里有关于牙齿不为人知的几个秘密,或许能帮你纠正错误观念。

第一,不要以为胆固醇水平过高只会使血脂增高或发胖,过多摄入胆固醇还可能致牙病。

第二,即使拥有健康牙龈,也应每年看两次牙医,然而大部分人都做不到。

第三,保持口腔卫生,大概需要每天刷牙10分钟,但很多成年人的平均刷牙时间只有2—3分钟,儿童刷牙的平均时间更短。

第四,含酒精的漱口水会使口气在半小时保持清新,但之后会变得难闻,甚至比以前更糟。

第五,牙医把苏打水称作“液体锯条”,因为它既含糖,又呈酸性,容易腐蚀牙齿,导致蛀牙。

第六,如果手上突然流血,人们通常会赶紧包扎或去医院;但



在刷牙时刷出血,多数人都都会熟视无睹,其实,牙龈流血说明你可能患有牙周疾病。

第七,对于大部分人来说,出现问题的牙齿都是口腔后面的大牙,前面的牙齿却非常健康。这是因为,人们通常只仔细刷别人可以看到的牙齿。

第八,牙有问题的孩子,在学校经常会表现得容易激动。一般人们会认为他们存在性格、举止问题,但事实上,他们是牙痛。

刘颖

保健常识

当心坏习惯让你患上慢性咽炎

很多人经常会有这样的感觉:没吃什么特别的东西,但总感觉嗓子像有东西卡着的一样,发痒、发干、灼热、微痛,想咳又咳不出来等,尤其晚上和早起刷牙时特别明显,有时还伴有恶心。其实,这就是慢性咽炎的典型症状,只是很多人并没有去注意。

一些不良的生活习惯也是导致慢性咽炎的主要“帮凶”,首当其冲的就是吸烟。长期吸烟可使支气管黏膜的纤毛受损,变短,影响纤毛的清除功能。另外,被动吸烟和主动吸烟咽喉部受到的刺激几乎是一样的,所以,在吸烟的环境里,大家都在承担着患病的风险。

慢性咽炎的第二大帮

凶是不良饮食习惯。有些人吃饭不能保证时间和质量,或者长时间饥饿,或者暴饮暴食,导致胃肠功能紊乱,影响消化和吸收,造成体质衰弱,容易感冒,加重咽炎。有些人偏食各种肉类和油煎食物,不吃蔬菜,也有些人害怕发胖,只吃蔬菜和少量谷物面食,

长期下去,可导致体内营养失去平衡,造成维生素、蛋白质等成分缺乏,体质下降。还有些人喜欢吃过热、过冷或辛辣刺激食物,或嗜饮烈酒、浓茶,使咽部黏膜经常处于充血状态,加重咽部不适症状。另外,

进食过快,食物未经细嚼就吞咽,粗糙食团使咽部负担加重,炎症难以消除。

此外,还有些不良习惯,如有的人习惯张口呼吸,也会诱发慢性咽炎。一些疾病如慢性扁桃体炎、龋齿、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病的炎性分泌物流入咽部,也会造成咽炎。

丁晓彤



医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,

同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香伏斑螫,已获

得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香伏斑螫”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香伏斑螫对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建

立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体

抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命,保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香伏斑螫后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香伏斑螫为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了。天哪,这到底是咋了……