

生活小窍门

5 个食疗方教你“大雪”养生

养心面色好

正常的面色应是红黄隐隐、光明润泽，而身体不好时面色表现为暗黄、灰土、苍白或长黄斑。心主血脉，心气旺盛、心血充盈，面色则红润而有光泽；若心气不足、心血亏虚，则面色苍白。

芪枣合汤能补血补气、健胃补脾、滋阴养脾，取黄芪 15~30 克、大枣 10 克、百合 30 克一起下锅炖 30~40 分钟，连汤带料一起食用，每周吃 1~2 次，对气血两虚的患者大有好处，能够缓解乏力、怕冷症状，也能够滋润皮肤。

护肝眼睛亮

冬季，空气干冷，眼睛容易干涩、流泪。肝开窍于目，肝藏血功能正常，眼睛就有神，若肝血不足，则双目干涩、视力减退。由于女性生理特点，易出现血虚，

更应该保护眼睛，在生理期时不要过度用眼。若肝血虚，就会视物昏花或夜盲；肝阴不足，则两目干涩。

枸杞山药粥能益肾健脾、养肝明目，准备枸杞 20 克洗净、山药 50 克去皮洗净切块、粳米 100 克淘洗好，一同煮烂即可。

护脾嘴唇润

一到冬季，很多人嘴唇、口角就会出现脱皮、干裂，甚至少量出血。中医认为“脾开窍于口，其华在唇”，脾气健运则口唇红润；若脾气虚，唇色则浅淡甚至萎黄。因此，健脾是防止嘴唇干裂的关键。维生素缺乏会使嘴唇干裂更加严重，应当多吃蔬菜水果。

红枣山药粥能健脾补肾，老少皆宜，取红枣 10 枚洗净、山药 50 克去皮洗净切块、粳米 100 克淘洗干净，一同煮至软烂即可。

强肺皮肤滑

中医认为“肺主皮毛”，肺功能正常则可使皮肤滋润；肺燥时，皮肤则干燥、易脱皮。入冬后，肺易被干燥气候所伤，所以，入秋就该开始多喝水，帮助皮肤抵御干燥。

蜜饯百合有养肺润肤的功效，准备干百合 100 克洗净，加入 150 克蜂蜜拌匀，上笼蒸 3 小时，用瓷罐保存，每天早晚各服用 1 汤匙。

补肾发乌黑

很多人在冬季都容易掉发，中医认为“肾为先天之本，其华在发”，头发可反映肾气盛衰。肾气盛的人头发茂密有光泽，肾气不足则头发易脱落、干枯、变白。

五谷皆可补肾，主食摄入不足，容易导致气血亏虚、肾气不足，每天必须摄入一定量的



主食。食疗方面，可以吃花生红枣炖猪蹄，取花生 50 克、红枣 10 枚、猪蹄 500 克洗净后一同

炖熟即可，每周 1 次，有益肾养发的功效。

(李丽萍)

医技交流

病情分析

患者宋先生，男，62 岁。一年前，在工作时不小心碰伤后，开始治疗。在多家医院和民间偏方治疗无效，在朋友的推荐下来到焦作市人民医院。

病情评估

全身情况评估

患者 T36.2 度，P78 次/分，R18 次/分，BP150/70mmhg，精神状况好，营养良好，大小便正常，体重 78 千克。

伤口评估

创面位于左侧内踝处，大小：伤口长 5·2·0·1，暗红色 75%，黄色 25%，渗液量中等、无味；创周色素沉着、肿胀、有压痛、皮温较低。

伤口处理流程

治疗第 1 天 治疗目的：清创、抗炎、消肿，提高压力治疗的重要性认识，纠正不良行为习惯。

治疗第 6 天 局部伤口评估：伤口周围肿胀消失。

治疗第 21 天 局部伤口描述：伤口大小 2×1、100%暗红组织。

治疗第 43 天 伤口愈合，患者满意。治疗难点，整个治疗过程中未对患者进行压力治疗，而压力治疗又是下肢静脉曲张治疗的金标准，但是因为患者诉有心功能不全进行压力治疗后心慌因此未进行压力治疗。

一例左侧静脉曲张慢性伤口的处理

□ 张蕾 秦鹏

专家提醒

用加湿器会引发肺炎？

供暖后，室内空气变得干燥，很多人使用加湿器为室内保湿，而最近网上“加湿器使用过程中会造成霉菌滋生，甚至会引发‘加湿器肺炎’”的消息，又让不少市民无所适从。对此，医生表示，“加湿器引发肺炎”没有科学依据，只要保持加湿器清洁和用水清洁就不会有问题。

“‘加湿器使用过程中会引发哮喘或肺炎’，这个说法没有科学依据，至今也没有发现这样的病例。”山东省东营市人民医院呼吸内科主任医师张德勇说，大家没必要对此焦虑，不过长时间使用加湿器后，室内湿度会过高，潮湿的环境确实会给霉菌提供滋生条件，对部分呼吸道疾病的易感人群会产生一定的不利影响，因此，当室内湿度达到合适的程度时(冬天室内湿度

一般保持在 40%至 60%即可)，就可关掉加湿器。再有，要注意按产品说明书的要求，对加湿器进行及时清洁和消毒，避免加湿器中的霉菌等微生物随“吐”出的气雾进入空气，还有，要注意使用干净的清水，有条件的话也可用纯净水。此外，有市民喜欢往加湿器中添加杀菌剂、精油等物料，认为这样能加强杀菌防流感的作用。

专家表示，这些添加剂一般颗粒比较大，如果长时间使用并吸入体内后，容易加重呼吸系统负担，从而引起不适。另外，添加剂的液化过程会进一步加重白雾的生成，而且杀菌剂有较强的刺激性，会进一步损伤气道黏膜，所以不建议添加香薰、醋等物。

(吴一冰)

【导读】一到冬天就睡不醒、食欲大开、动不动就感冒……寒冬时节，气候、温度和光照的变化给人的生理与心理带来双重考验。如何应对这些不适，综合美国《女性挚友》杂志的报道，教你几招赶走冬季“四害”。

免疫力差

除了补种流感疫苗外，还要保证以下几点。

不渴的嘴 喝足够的水有助于排出体内的病菌。鼻腔内的黏液也是阻挡细菌的防线，缺水会使其干燥。

清洁的手 每天洗手 5 次，少借用别人的纸笔、手机等。

温暖的身体 头、手和脚离心脏最远，所以外出一定戴好手

套和帽子，而羊毛衫是绝佳的保暖衣服。

情绪低落

研究发现，约有 10%~20% 的人会在冬天心情抑郁。

不妨试试“开心”食物 富含欧米伽——3 脂肪酸的鱼类和坚果可以改善情绪，黑巧克力是“天然的开心果”，且可可粉含量超过 70%者效果更佳。

光照疗法 加拿大研究表明，每天晒 30 分钟太阳可治疗冬季抑郁，即使多云天气，也应外出散步 30 分钟。

多出点汗 快速打扫厨房、多走楼梯都能增加心率，抑制压力激素的分泌，促进内啡肽的产生。

犯困

冬日夜长昼短，会刺激身体

分泌更多的“睡眠激素”——褪黑素，让人感到疲乏无力。

利用清晨 难度高、任务重的工作要选择早上做。早餐和午餐补充蛋白质，以保持头脑清醒，晚餐多摄入碳水化合物保存能量。

累了就睡 感到累了，闭目养神几分钟。如果时间允许，来个 20 分钟的小憩，身体就会像电池一样迅速充电。

到处走走 时常在房子或办公室周围转转，乔治尼亚大学的研究发现，每周散步 3 次，疲劳程度就能削减 65%。

发胖

冬节日较多，人会不由自主地多吃，容易导致体重增加。

锻炼“升级” 抓住一切锻炼机会，比如去超市购物多溜达几



圈，拎着购买的东西走路回家。

营养充足 冬季大鱼大肉的食物量明显增加，所以注意水果和蔬菜的补充。

自我娱乐 冬天人长时间呆

在室内，如果心情不好，容易以吃“排解烦闷”。这时，不妨玩玩电脑游戏，能刺激人脑分泌多巴胺，缓解消极情绪，抑制食欲。(郭泽南)

特别关注

心脏手术后一定要随访

用药安全

哺乳妈咪用药五大法则

为了宝宝的安全，建议哺乳妈咪在用药时，要注意以下五大法则。



不可随意乱服药

有的药物对宝宝是安全的，有的药物却会产生不良甚或非常严重的后果，如：病理性黄疸、紫绀、耳聋、肝肾功能损害或呕吐等，因此，哺乳妈咪一定要慎重使用药物。明智的做法是需要用药时，应向医生说明自己正在喂奶，不可自己随意乱服药。

不应随意中断哺乳

除了少数药物在哺乳期间禁用外，其它药物在乳汁中的分泌量，很少超过妈咪用药量的 1%~2%，这个剂量不会损害宝宝的身体，而对于服用安全的药，不应该中断哺乳。

服药后调整哺乳时间

服用药物时，为了减少宝宝吸收药量，妈咪可在哺乳后马上服药，并尽可能延迟下次哺乳时间，至少要隔 4 小时，以便更多的药物排出妈咪体外，使乳汁中的药物浓度达到最低。

不宜服用避孕药

避孕药中含有孕酮、黄体酮，以及雌激素类衍生物等，这些物质进入妈咪体内，会抑制泌乳素生成，使乳汁分泌量下降，分泌的母乳不够宝宝吃。而且，避孕药中的有效成分，会随着乳汁进入宝宝体内，使男婴乳房变大及女婴阴道上皮增生。因此，哺乳的妈咪不宜采取药物避孕的方法。

不可滥用中药

有些中药对产后的妈咪有滋阴养血、活血化痰的作用，可增强体质、促进子宫收缩和预防产褥感染，但有些中药会进入乳汁中，使乳汁变黄，或有回奶作用，如：大黄、炒麦芽、逍遥散、薄荷等。

对于正在哺乳的妈咪，有任何药物使用问题时，不妨与你的妇产科医师、小儿科医师或药师相互讨论，如此才能保障您宝宝的安

(张丽娟)

很多疾病手术后可以“一劳永逸”，再也不用看医生了。但是，也有一些疾病特别是心脏疾病手术后，患者仍需要看术后随访门诊。尽管患者不一定要找给自己做手术的专家，但仍需到相关的专业门诊就诊。

在心内科的手术中，最常见的是射频消融术(RFCA)、冠状动脉介入(PCI)和起搏器手术。射频消融手术是为了根治一些快速心律失常而实施的一种微创手术。它借助心脏导管技术，在引起心动过速的病灶处用射频电流消融局部心肌组织，达到阻断心动过速的目的。这些快速的心律失常通常包括简单心律失常(如室上性心动过速，简称室上速)和复杂心律失常(如心房颤动、室性心动过速、房性心动过速等)，针对不同类型的心动过速，射频消融术后的随访时间和间隔是不同的。

室上速患者术后多数只需短期随访

北京朝阳医院心脏中心主任杨新春教授介绍说，对于简单的心律失常，因为疾病发生的机制通常与心脏内的异位激动点或者心脏内存在折返环相关，病灶局限，所以在导管射频消融手术时消融的靶点少、创伤小、成功率高。这类心律失常射频消融手术的成功率一般在 95%左右，患者术后随访的主要目的是观察是否有心律失常的复发，随访内容包括患者症状

是否改善、抗凝药物使用的情况等。由于患者心脏内存在一些手术创面(虽然创面很小)，术后需要服用 2~3 个月的阿司匹林，进行抗凝治疗。随访的时间间隔对于无症状患者为 3~6 个月随访一次；对于术后有症状的患者，可考虑在症状出现后尽快就诊。

对于无症状的室上速射频消融术后的患者，在随访时需要做心脏超声检查，评估 RFCA 手术对心脏的影响。当医生判断患者心动过速已经根治时，如无新的症状出现无需继续门诊随访。对于少数术后有症状的患者，医生在门诊随访时需要根据患者症状发作时的心电图判断是原来的心律失常复发，还是新发其他心律失常。对于个别复发的患者，医生会建议再次手术的时机。

杨新春特别提醒患者，在射频消融术后如果出现心悸、心慌等症状，一定要在心悸发作时到附近医院做心电图检查，在门诊随访时携带症状发作时的心电图就诊。很多患者随访时说自己曾经心悸，但是没有心电图，就达不到随访的目的。因为医生判断患者心律失常的类型是以心律失常发作时的心电图为证据，要“人赃俱获”。心律失常患者只有在出现心悸等症状时留下了心电图的证据，医生才能根据当时的心电图判断其心律失常的性质和种类，并根据心律失常的类型进

行治疗。

房颤患者术后需要长期随访

对于复杂的心律失常，手术中消融的位置多，心脏内的创面比室上速射频消融创面大，术后随访的内容多、频次高，问题也相对复杂。下面以心房颤动患者 RFCA 术后随访为例，谈谈复杂心律失常术后如何随访。

“房颤患者射频消融术后需要长期坚持随访。”杨新春主任提醒患者，房颤射频导管消融术后随访内容、频次需根据术后病情、时期的不同而不同。术后早期(手术后 3 个月内)，医生常规要求患者服用抗心律失常药(达到抑制早期房颤复发、改变心脏电重构、治愈房颤的作用)和抗凝药物(由于心房消融损伤创面和早期房颤依然有可能发作，为预防血栓引发脑卒中)。早期随访频率为每个月一次，有时会更加频繁，内容主要涵盖评估抗心律失常药物的效果与副作用和抗凝药物剂量调整内容等。

需要特别注意的是，与室上速术后随访不同，房颤射频导管消融术后，心脏组织修复、重构需要一个过程，因此，房颤射频消融成功与否需要在术后 3 个月以后方可判断。房颤患者在术后 3 个月内出现了房颤，并不意味着手术失败。临床上，下面两种情况均可视为房颤射频消融手术成功。一是完全治愈，即术后 3 个月不用任何药物，未

再出现房颤。二是临床有效，即术后 3 个月后偶发房颤，服用抗心律失常药物后房颤不再出现。对于房颤术后中后期随访(术后 3 个月后)，医生会根据患者的症状、检查情况判断患者是否还存在心房颤动，并评估患者属于完全治愈、临床有效还是手术未成功。

对于手术未成功的患者，医生会建议再次手术的时机。对于完全治愈的患者，不用长期服抗心律失常药物和抗凝药物。但是，房颤术后复发率比室上速高，而且随着年龄的增加房颤的发病率有增加的趋势，或者有新的房颤发生。所以即便没有任何症状的完全治愈的患者，仍需要每隔半年到一年门诊随访一次，并做 24 小时动态心电图。完全治愈的患者如果出现心悸症状，需做心电图检查，并携心电图尽快门诊随访。

对于临床有效的患者，需继续服用抗心律失常药物和抗凝药物。由于抗凝药物(以华法林



为主)的治疗窗和副作用窗很近，需要密切观察血液指标 INR 值，因此，医生往往要求术后早期患者频繁随访。在调整抗凝药物剂量时需要患者 1~2 周随访一次，抗凝药物作用稳定后，一般 1~2 个月随访一次。

杨新春主任提醒说，对于室性心动过速患者术后也需要长期随访。虽然这些患者术后无需长期抗凝药物治疗，但是即使没有任何症状也需要每年做一次 24 小时动态心电图进行评估。有症状时注意留下心电图并尽快携心电图到门诊随访。

温馨提示

- 1.FRCA 术后随访可以直接挂“心律失常专病门诊”号。北京朝阳医院每天都设有心律失常专业门诊。
- 2.简单心律失常术后只需短期随访；复杂心律失常术后需长期随访。
- 3.有心律失常症状发作时务必就近做心电图检查，并携带心电图就诊。
- 4.房颤患者术后随访无需携带手术资料。

(本报综合稿)



哭泣的原因

一男一女带着宠物犬去玩水上项目，忽然意外发生了——宠物犬和男士先后落水。

女士大喊：“赶快救狗，赶快救狗！”搜救队听到了，立即把正在水上扑腾的宠物犬救了上来。这时候那位女士开始嚎啕大哭起来。

“狗已经救上来了，你哭什么？”

有人问：“我老公是同时落水的……”女士抽泣着说。“那刚才你为什么说赶快救狗，不说救人？”“废话，我老公参加保险了，当然

要先救狗！”女士严厉地说道。“啊？那你哭啥？”女士说。“如果当时我买保险时能更大方一点，现在我不就成富婆了。我后悔是因为这个。”搜救队员说。(据《开心笑话集》)