

春节后的脾胃调节

随着人们生活水平的提高，春节期间餐桌上的菜肴较以往更加丰盛，大家走亲访友、参加亲朋聚会，“聚餐”对许多人来说也成了推不开的“硬任务”。过完了年，不少人出现了厌食、胃肠不适等症

状，所以节后有必要进行脾胃调节。

调整消化系统生物钟。不少人在春节期间较日常工作的作息发生了改变，早中晚就餐时间也可能依据休闲娱乐的节奏发生改变，不规律的就餐时间可能会造成胃肠功能紊乱，严重的会产生

腹泻、便秘等消化道病症。另外，节日期间山珍海味的摄入会增加消化系统负担，不少人会出现消化不良、腹胀和便秘等症状。在长假后期的调整中，每日早中晚的就餐时间应参照日常作息进行调整。在选择食物时尽量清淡，主食以谷类为主，可适量增加玉米、燕麦等；多吃富含维生素的蔬菜瓜果；多喝开水可加快胃肠道的新陈代谢，减少大量肉类食物和酒类的摄入。

调理饮食。年前年后连续十余天的高脂高热饮食，会使脾胃超负荷工作，应适时让它们休息一

新春运动要注意哪些？



过完了年，告别了大鱼大肉和生物钟紊乱的日子，许多人开始考虑运动减肥，另外严寒冬日在室内“憋”了几个月，也想出去活动活动。但早春时节，天气乍暖还寒，如果没有做好充分准备，很容易引起身体的运动性损伤。开春运动需要注意哪些呢？

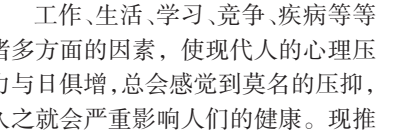
1.运动前要热身。春节后的运动一定要讲究科学性，循序渐进。在进入锻炼前，最基本的是要做好准备活动。冬季带给我们的除了寒冷还有僵硬，身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平，骨骼和韧带更是僵硬得很，贸然弯低身体、高踢脚尖，甚至是扭腰、跳绳，都容易造成运动损伤。尤其是从事较为剧烈的运动前，热身运动更是必不可少。开春时的运动应主要以恢复人体机能为目的，不能盲目追求运动量。

据统计，我国腰椎病患者已突破2亿，其中腰椎间盘突出症患者占总人口的15.2%。在沙发上久坐或侧卧很容易损伤腰椎。坐沙发时，腰部缺乏足够支撑，上半身的重量全压到了腰椎上，容易导致正常生理曲度改变，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。

容易形成腰病的坐姿有：1.完全坐在柔软的沙发中。把身体深陷在柔软的沙发中，虽然感觉很舒服，但是这种坐姿却会给腰部带来很大的负担。而且如果将膝盖提起，超过腰部，身体抱作一团的话，就会造成腰部肌肉始终处于紧拉状态。2.长时间斜靠在沙发上看电视、玩手机。这种坐姿会使脊柱弯曲，最终将造成腰背疼痛、身体变形。3.长时间半盘腿而坐。这种坐姿容易造成半边身体支撑整个身体重量，进而导致左右肌肉不平衡。

对所有人来说，久坐不

如何给自己心理减压



工作、生活、学习、竞争、疾病等等诸多方面的因素，使现代人的心理压力与日俱增，总会感觉到莫名的压抑，久之就会严重影响人们的健康。现推荐几个心理减压的养生方法：

1.降低欲望。生活中许多人都是因为欲望太高，太强烈，所以心理压力很大，活的很累。那么，请降低欲望，不要攀比，让生活简单化，知足常乐。

2.积极心态。思维方式常影响情绪，片面消极态度导致消极的心情。因此，不要总是盯着自己、别人或社会的不足，放大缺陷。要以积极的心态，正面地思考，学会宽容，不要总是挑剔、指责，只抱怨而不行动。

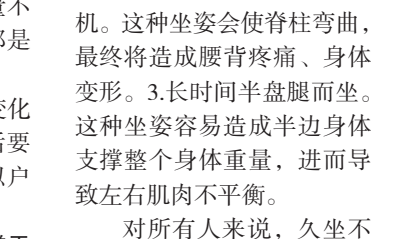
3.幽默感。学说幽默话，学会逗乐子，尽量用幽默心态解决冲突和缓解压力。幽默是最好的养生方法，有时候认真的听一段相声，看一段小品，会把一天的不快一扫而光。

4.慢节奏。如果你的性子太急，请放慢走路脚步，放慢说话速度，放慢工作节奏，放慢生活节奏。这样，你的压力就会得到有效的缓解。

5.与人为善。不要处处斤斤计较，

冯少剑

久坐沙发对腰有害



动是导致颈、腰病的最大危险因素，无论沙发是否合适，久坐都会使腰椎间盘承受的压力过大，导致椎间盘退变和突出。所以，无论工作还是休息，每隔40分钟就要起来活动一下。经常对腰部进行一些按摩也能解除腰肌的痉挛和疲劳，促进局部血液循环。尤其是老年人，长期久坐不但会造成腰背痛，还会引发多种疾病。

因此，长时间窝在柔软沙发里并不是享福。沙发虽然看起来温暖舒适，坐久了容易损伤腰椎，腰部因为得不到支撑所以长期下去就会导致生理弯曲，继而诱发腰椎间盘突出等腰病。

崔书国

节后，您的生物钟调节好了吗？

上班族将结束春节长假回到工作岗位，学生即将开始新学期的学习，带着过年的快乐，人们又要回到繁忙的工作学习状态，但是很多朋友有了新的困扰——“假期后综合征”，专家建议您赶快调好自己的生物钟。

“假期后综合征”是长假后出现个人生物钟被破坏的一种现象，有些人会出现抑郁、失落、失眠等身心健康问题。长假期间，朋友们的作息时间和饮食往往不规律，玩到深夜、吃得过饱都是常事，生物钟就会有些紊乱。许多专家指出，所谓的“假期后综合征”并非疾病，只是人们在长假后，精神状态由紧张到松弛，再由松弛到紧张，身心所出现失衡的心理症状。一般人经过一两周时间的调整，就可以恢复正常，一般不需要就医。

心理专家提醒，假日期间，看电视、上网、和朋友聚会……人们往往打破平时生活规律，年轻人更是纵

刘森

懂得舍得 方能有大境界

剧组在拍摄孙悟空在花果山纵身一跃这场戏的时候，杨洁导演选择了一处瀑布作为背景。拍摄时为了视觉效果更加逼真，要求我在长满青苔的山崖和石径上连爬带走，还要欢快喜悦地跳跃。

临上场前，剧组同志一再关照我要注意安全，尽量靠悬崖的里侧走。摄像机被安在我的侧面，镜头仰对着我，我刚从石缝里蹦出来的“猴子”。导演一边看着电视画面，一边不时地指挥着。说来也巧，那天我刚好穿的是

一双轮胎底胶鞋，踏在光滑的石头上，我的脚不停地打滑。我一开始还有点顾忌，每迈一步都非常谨慎。后来伸展伸展四肢，活动活动筋骨，渐渐地就来了兴致，胆子也越来越大了。谁料一不留神，脚跟一滑，一个倒栽葱便摔了下去。幸亏我还算机灵，虽然手忙脚乱，还不至于慌了神，赶紧抓住一把茅草，有根青藤把我的右脚缠住了，这样我才没有摔下悬崖。这时，我已大头朝下地悬在半空中，悠悠荡荡地晃来晃去。

这一切发生得太突然了，当时导演从镜头监视器里发现电视画面上突然不见了我的踪影，不由得紧张地叫喊起来：“猴子，猴子呢？猴子哪里去了？”于是大家连忙分头去找，我连忙大叫：“哎，我在这儿呢！”大家听到声音来到悬崖边上，看到我的样子都吓了一跳，纷纷嚷着：“天哪！赶紧，赶紧救猴子……”于是七手八脚地把我救了上来。我的头离地（下转二、三版中缝）



预约诊疗 业务咨询
友情联络 信息咨询
请扫描二维码关注医院微信
公共帐号： 河北省中医院



河北省中医院

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN

资讯

第2期 总第39期 2018年2月10日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

辞旧迎新 继往开来

我院举办2017年度总结表彰暨春节联欢会



2月7日下午，我院隆重举办2017年度总结表彰暨春节联欢会。河北中医学院院长高维娟、我院名誉院长李佃贵、王亚利出席大会，河北中医学院党委常委、我院院长孙士江、党委书记郭登洲等院领导、受表彰的先进集体和个人、班组长以上干部、部分职工及家属代表等300余人参加大会。会议由郭登洲书记主持。

会上，孙士江院长代表医院领导班子向全院职工和家属致以诚挚的问候和新春的祝福后，简要回顾总结了2017年工作成绩，明确了2018年主要工作任务。2017年是医院发展不平凡的一年，成绩喜人，来之不易。一年来，医院启动了2017-2020年《加强服务能力建设行动计划》，特色优势有效发挥，救治能力显著增强，科教水平稳步提高，基本建设步伐加快，管理工作全面加强，运营工作成绩斐然，党群工作扎实开展，医院收益率达到历史新高。2018年，

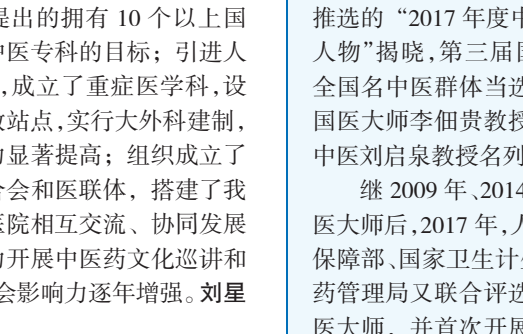


王小光/摄

我院荣获河北省卫生计生系统先进集体称号

日前，省卫生计生委、省人力资源和社会保障厅、省中医药管理局联合授予我院“河北省卫生计生系统先进集体”称号。

2013年新一届领导班子上任后，积极探索职业化管理模式，推行标准化、精细化、信息化管理，开创了高效运行的良好局面；发挥中医特色优势，狠抓“名医、名科、名药”建设，提前实

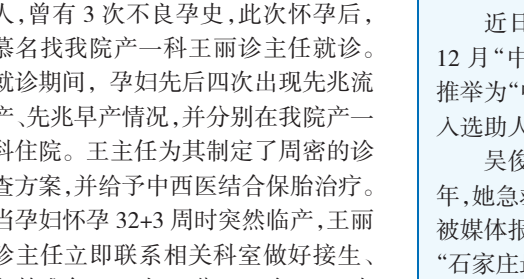


王小光/摄

恭贺我院产科喜迎首例三胞胎



1月10日，我院产一科喜迎建院以来首例三胞胎的降生。孕妇李某系石家庄市井陘县

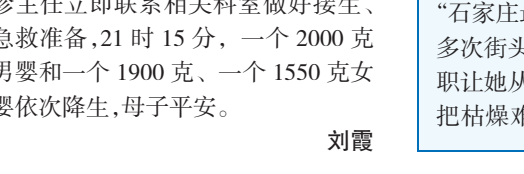


王小光/摄

我院李佃贵刘启泉二人当选2017年度中国中医药新闻人物

1月25日，由中国中医药报社推荐的“2017年度中国中医药新闻人物”揭晓，第三届国医大师、首届全国名中医群体当选，我院第三届国医大师李佃贵教授、首届全国名中医刘启泉教授名列其中。

继2009年、2014年表彰两届国医大师后，2017年，人力资源和社会保障部、国家卫生计生委、国家中医药管理局又联合评选表彰第三届国医大师，并首次开展全国名中医评

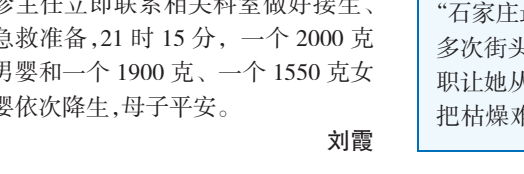


王小光/摄

我院吴俊巧入选“中国好人榜”

近日，中央文明办发布2017年12月“中国好人榜”，全国106人被推荐为“中国好人”，其中我院吴俊巧入选助人为乐好人。

吴俊巧就职于我院麻醉科，2015年，她急救昏迷骑行者不怕讹的事迹被媒体报道转载后，被无数网友称为“石家庄最美女医生”。十多年来，她多次街头施救伤者，医务工作者的天职让她从未有过犹豫；工作之余，她把枯燥难懂的中医知识写成科普文



王小光/摄

性、调动积极性、保障可持续发展的公立医院运行新机制，开创医院自我积累和自我发展的新时代。

表彰会结束后，春节联欢会在欢快的开场舞中拉开序幕，由工会及科室精心排练的17个节目，内容丰富，形式多样。联欢会节目既有优美的舞韵瑜伽《仓央嘉措》及国标舞表演，又有喜闻乐见的三句半；既有风格迥异的歌伴舞《年轮》《成都》《国家》，又有别出心裁的护士礼仪展示及武术表演《精忠功夫》。肾病一科于韶华大夫的一曲《感恩》，深情地表达了从医近四十年即将退休时的激动心情。孙院长亲自上台给予大夫献花，并向所有为医院做出贡献的工作人员送上节日祝福。在恢弘大气的《国医之光》情景剧的氛围下，全体院领导带领诵读会成员，声情并茂地朗诵了国学经典《大学》片段。一个个精彩的节目，将联欢会推向新的高潮。最后，全场合唱《共铸中国梦》，喜迎新春，共话美好未来。

刘心如

齐晓晴

齐晓晴

我院召开第五届第一次职工暨工会会员代表大会



高远/摄

1月21日,我院第五届第一次职工代表大会在门诊楼5楼会议室隆重召开。医院领导班子成员及来自医院临床、教学、医技、科研、行政、后勤等各条战线的200余名代表参加会议。本次大会还特别邀请了国医大师、名誉院长李佃贵,名誉院长王亚利出席。医院党委副书记、纪委书记梅建强主持会议。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。梅建强副书记致开幕词,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江向大会作了题为《提升能力 改革创新 推动高质量发展 谱写新时代篇章》的工作报告。报告回顾了2017年医院取得的主要成绩,孙院长在报告中指出:医院认真落实《2017年工作要点》,通过全院干部职工共同努力,较好地完成年度目标任务。全年门急诊服务量达到81.92万人次,同比增长14.2%;出院人次达到3.13万人次,同比增长22.3%。医院医疗服务能力再上新台阶,取得了可喜的成绩。中医特色优势有效发挥,综合救治能力显著增强,教学科研水平稳步提高,基本建设步伐逐步加快,管理工作全面提升,党群工作扎实开展,宣传思想政治工作和精神文明建设成效初显,医联体建设有序推进。报告还明确了2018年医院发展建设的指导思想和工作目标,并

院领导大年初一慰问一线医务人员



齐晓萌/摄

爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。2月16日大年初一早晨,河北中医学院党委常

委、我院院长孙士江,党委书记郭登洲、副院长杨倩带领党政办、医务处、护理部、保卫处、宣传部等科室负责人及相关人员,先后来到医院各科室病房、西兆通120站点、党校院区,慰问坚守一线医务人员,向他们致以新春佳节的亲切问候,对他们节日期间坚守岗位、无私奉献表示衷心的感谢!

慰问中,孙院长还询问了各科室现有患者情况及春节期间的值班安排,嘱咐值班医护人员以高度的责任感为留院患者保驾护航。

齐晓萌

河北省中医院互联网医院正式上线

2月6日,在河北省中医药管理局有关领导、全院领导班子成员及医疗产业界代表等200多人见证下,河北省中医院互联网医院宣布启动,这标志着河北省首家中医互联网医院服务平台扬帆起航!

河北省中医药管理局局长姜建明、河北省中医药管理局综合处处长陈平、河北银行

信息中心

我院7位专家入选河北省流感防治中医药专家组

日前,我院7位专家入选河北省流感防治中医药专家组。我院国医大师李佃贵教授担任专家组组长,河北省名中医梅建强教授担任副组长,呼吸一科主任耿立梅、呼吸二科主任武蕾、急诊科主任陈分乔、儿科主任耿

少怡和副主任赵莉共5位专家入选专家组成员。

此专家组由省中医药管理局决定组成,旨在参与全省流感中医药防治方案的制定,并对相关工作提出咨询意见和建议。齐晓萌

我院召开处级干部述职述廉报告会

1月17日下午,我院在门诊五楼大会议室召开处级干部述职述廉报告会。会议由河北中医学院党委常委、我院院长孙士江主持,河北中医学院宣传统战部副部长魏琬和组织部王刚出席会议。

会上,我院7名处级干部就2017年度德、能、勤、绩、廉、学、法等情况进行了述职。我院科主任、护士长、技师长、高级

职称人员及各方面人员代表参加了会议并对医院班子成员中的处级干部进行了民主测评。

此次大会是根据上级要求和《河北中医学院处级干部年度考核办法》有关规定,在学校党委的统一安排下和我院组织部密切配合下组织召开的,旨在全面、客观评价处级干部政治业务素质 and 履职尽责情况,切实加强领导班子和干部队伍建设。余霞

搭建沟通平台 改进工作作风

我院召开职能部门调研会

1月11日下午,我院在门诊楼5楼会议室召开职能部门调研会,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江,党委书记郭登洲等院领导出席会议,行政职能科室负责人和临床、医技科室主任、护士长参加会议。会议由郭登洲书记主持。

会上,党政办、医务处、门诊部等31个职能科室负责人分别结合四年行动计划,从管理和服务两个方面汇报了2018年工作要点。参会领导对各科室汇报方案进行了——点评,并提出下一步工作重点要求和注意事项。在征求意见环节,临床科室主任和

周文平

(上接一、四版中缝)

面只有半尺多高!地面上全是乱石,再差一点儿,我就脑袋迸裂了。两位师傅把我从青藤上扶下来,我的左膝和后背都已磨出了血。大家让我歇一歇,我平定下喘息,忙向导演说:“赶紧再补拍一条吧!”化妆师递过一面镜子来,说:“快去修修妆吧!看你这个石猴,都变成泥猴了!”那天晚上,大家坐在一起看样片时,这才清楚白天在我身上上演了一段多么惊悚的“戏外戏”。

在西游记的整个拍摄过程中,我前前后后经历过很多次危险,几次几乎丧命,但从没惧怕过。我知道当年玄奘大师西去取经时遇到的危险越来越多,而他的信心却与日俱增。

有这样一则寓言故事:很久以前,在同一座山上,有两块相同的石头,三年后发生了截然不同的变化,一块石头受到众人的敬仰与膜拜,而另一块石头却没有受到任何一个人的关注。这块石头极不平衡地说道:“老兄啊,三年前我们同为一座山上的石头,今天却产生这么大的差距,我的心里很痛苦。”另一块石头答道:“老兄,你还记得吗?三年前来了一位雕刻家,他想找一块石头把它刻成石佛像。你害怕一刀刀割在身上痛,所以告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了;而我那时想象未来的模样,不在乎一刀刀割在身上痛,所以产生了今天的不同。”

两者的差别在于,一个是关注想要的,一个是关注惧怕的。我当然不鼓励大家像我一样,为了事业甘愿冒生命危险,但每个人追求梦想的过程本身就是一种冒险。唯有明确目标,坚定信念,你才不会畏惧艰险和失败,才能全身心沉浸到追求的过程之中,进而取得成功。

作者/六小龄童

摘自智慧身心网

冠心病的早期诊断与治疗(一)

“冠状动脉粥样硬化性心脏病”指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或阻塞,或(和)因冠状动脉功能性改变(痉挛)导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病,统称冠状动脉性心脏病,简称冠心病。冠状动脉粥样硬化性心脏病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型,也是严重危害人类健康的常见病。近年临床医学趋于将本病分为急性冠脉综合征和慢性冠脉病(或称慢性缺血综合征)两大类。前者包括不稳定型心绞痛、心肌梗死,也有将冠心病猝死也包括在内;后者包括稳定型心绞痛、冠脉正常的心绞痛、无症状性心肌缺血和缺血性心力衰竭。

本病出现症状或致残、致死后果多发生在40岁以后,男性发病早于女性。早一些认识和防范冠心病带来的危害,有助于降低该病的发病率,并提高患病人群的生活质量。

诱发冠心病的危险因素包括可改变的危险因素和不可改变的危险因素。高血压、高血脂、肥胖、糖尿病、不良生活方式(吸烟、喝酒)、不合理膳食(高脂肪、高胆固醇、高热量等)、缺少体力活动、以及社会心理因素是可改变的危险因素,不可改变的危险因素有性别、年龄、家族史等。

冠心病分型中,心绞痛和心肌梗死的临床症状有一定的相似之处,但程度和诱发因素不同。首先看心绞痛的临床症状:第



张铁军

一、诱发因素。发作常由体力劳动或情绪激动(如愤怒、焦急、过度兴奋等)所诱发,饱食、寒冷、吸烟、心动过速等亦可诱发。疼痛多发生于劳力或激动的当时,而不是在一天劳累之后;第二、心脏疼痛部位。主要在胸骨体中段或上段之后可波及心前区,有手掌大小范围,甚至横贯前胸,界限不很清楚。疼痛常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指,当部分患者疼痛放射至咽或下颌部会被误诊为牙痛或口腔疾病,有一部分患者疼痛常常出现在上腹部,容易误诊为消化道疾病;第三、疼痛性质。胸痛常为压迫、发闷或紧缩性,也可有烧灼感,但不像用硝酸甘油能缓解性痛,偶伴濒死的恐惧感觉,患者往往被迫停止正在进行的活动,直至症状缓解;第四、疼痛持续时间。疼痛出现后常逐步加重,然后在3~5分钟内逐渐消失,可数天或数星期发作一次,亦可一日内多次发作。第五、缓解方式。一般在停止原来诱发症状的活动后即可缓解;舌下含用硝酸甘油也能在几分钟内使之缓解。心肌梗死的诱发因素与心绞痛相似,疼痛部位与心绞痛相仿,但性质更剧烈,持续时间多超过30分钟,可长达数小时。了解以上冠心病的常见症状就能够在出现症状时及时就诊,行心电图、相关心肌酶学及其他检查,早期诊断,早期治疗。

如果确诊冠心病后,药物治疗是非常关键的。具体如下:1.抗血小板药物。主要有阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛等,可以抑制血小板聚集,避免血栓形成而堵塞血管。2.β—阻滞剂。常用药物有美托洛尔、比索洛尔等,剂量应该根据心率进行调整。β受体阻滞剂通过减慢心率,降低血压,减低心肌收缩力和耗氧量,从而减少心绞痛的发作。β受体阻滞剂禁忌和慎用的情况有哮喘、慢性气管炎及外周血管疾病等。3.他汀类药物。能够有效稳定冠脉内粥样硬化斑块达到治疗作用。4.硝酸酯类药物。如硝酸甘油、单硝酸异山梨酯等。这类药物可以扩张冠脉,增加冠脉循环的血容量,从而缓解心绞痛。5.钙通道阻断剂。常用药物有:氨氯地平、地尔硫卓等。可用于稳定型心绞痛的治疗和冠脉痉挛引起的心绞痛。(待续)

张铁军

警惕孩子那些毁牙的坏习惯



牙唇向移位,导致上牙前突,形成“龅牙”。“龅牙”解释为“突出嘴唇的牙齿”,临床上通常指的是上牙过度地超过下牙。

4.吮指。婴幼儿2-3岁前吮指习惯尚不属口腔不良习惯;4-6岁,这种习惯会逐渐减少而自行消失。但是如果这之后仍然继续存在可能就会导致上牙前突,形成“龅牙”。

5.偏侧咀嚼。有些孩子牙齿的一侧可能存在龋齿而没有及时治疗,于是他不得不用另外一侧来吃东西,偏侧咀嚼会使牙弓向咀嚼侧旋转,不用的一侧发育不良,久之会使下颌向咀嚼侧偏斜,导致脸型左右不对称。而且由于不常咀嚼的一侧容易堆积牙垢,出现龋齿和牙龈红肿等牙周疾病。

6.睡前吃东西。晚上睡觉时,唾液分泌减少,口腔本身的自洁作用减弱。睡前吃东西然后直接入睡,食物中的糖分在细菌的作用下不断产酸,腐蚀牙齿,极易产生龋齿。

7.乱刷牙。经常刷牙会使牙缝慢慢变宽,食物更容易塞进牙缝里。另外,刷牙的牙签如

咳嗽表面下的疾病



咳嗽是呼吸系统最常见的临床症状,但咳嗽本身不是病,而是人体为了保障呼吸道畅通的一种自我保护,它能有效消除呼吸道内的分泌物或进入的异物。常有人一发现自己咳嗽就自行口服抗生素,这是不对的。但当咳嗽时久、频繁等影响工作、休息、感到呼吸肌疼痛等则属病理现象,就需要就医了。

咳嗽通常按时间分为三类:急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。成人长于8周,儿童超过4周即为慢性咳嗽。咳嗽会导致全身不适、乏力、失眠、肌肉疼痛、声音嘶哑、呕吐、尿失禁,剧烈咳嗽还会导致肋骨骨折、肺气肿、晕厥,有的病人还会因咳嗽担心患恶性肿瘤而惶惶不可终日。

慢性咳嗽病因较多,既可以是呼吸系统疾病,也可以是其他系统疾病的表现。X线胸片有明显病变者,会考虑肺炎、支气管扩张、肺结核、支气管肺癌等;另一类X线胸片无明显异常,以咳嗽为主或唯一一症状者,即通常所说的不明原因的咳嗽,会考虑上气道咳嗽综合征、反流性食管炎、心血管疾病诱发的咳嗽、心因性咳嗽、嗜酸性粒细胞性支气管炎和咳嗽变异性哮喘这6种疾病。上气道咳嗽综合征除了鼻部疾病外,与咽喉部的疾病也有关,如过敏性或非过敏性咽炎、喉炎、咽喉部新生物、慢性扁桃体炎及声门疾病等;而心因性咳嗽转移注意力时咳嗽可能会减轻,但反复心理性咳嗽可以导致咽喉部充血而导致一定程度的器质性咳嗽;嗜酸性粒细胞性支气管炎患者气道高反应为阴性,部分患者对油烟、灰尘、异味或冷空气比较敏感,常为咳嗽的诱发因素,患者无气喘、呼吸困难等症状;咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,咳嗽是唯一或主要的临床表现,患者无明显喘息、气促等症状或体征,但有气道高反应性。

中医分咳嗽为内伤、外感两类,根据辨证论治,开出适合个人的处方。常用的止咳中成药蜜炼川贝枇杷膏、甘草片并不是人人都适合,有些吃了反而适得其反。所以当您发现自己咳嗽时间长,且多家医院索方无效的情况下,请选择一家您信赖的医院。您需要的是固定的医院、详细的检查及诊断治疗,以免贻误治疗最佳时机。

避风寒、适运动、畅情志、调饮食以及戒烟都是避免疾病找上门来的调护措施。

耿立梅

李立芳