



健康
维权

电话: 13939525087
邮箱: Z20021002@163.com

快速缓解胃痛有妙招

如何缓解胃痛? 中医教你快速缓解胃痛的四个小妙招。

1. 多喝热水

“多喝热水”并非真的一点道理都没有。当胃痛的时候, 不论是老胃病还是胃着凉, 多喝热水都可以起到很大的缓解作用。记得, 水不要太热, 更不要太凉, 以你的嘴恰恰能接受的温度最为合适。一次性不要喝太多, 多喝几次或者分几口咽下效果比较好。

2. 用热水袋暖肚子

有时候胃痛是由于胃着凉, 这时候可以用热水袋温一下肚子, 当感到一阵温热的时候, 胃痛的情况也会有所缓解。如果没有热水袋, 热毛巾或者在热水外面裹上毛巾也可以起到同样的效果。

3. 吃富含维生素C的水果

维生素C可以调节胃酸分泌,



对胃有保护作用, 胃痛的时候可以稍微吃一点富含维生素C的水果, 或是口服维生素C药片。

4. 喝清粥米汤

即便胃痛也还是要吃东西, 但绝对不能吃辣的、油腻的或者难消化的, 可以选择面汤、清粥等清淡好消化的食物, 也可以适当多加一

点食用碱。

胃痛吃什么比较好?

1. 老姜与红糖

将生姜捣汁去渣, 隔汤蒸10分钟, 将红糖溶入收膏, 以4日服完, 每日早、晚各服1次。

2. 蜂蜜红花加适量红糖

将红花放在保温杯中, 沸水冲泡, 盖上盖, 经泡10分钟后, 随即调入蜂蜜、红糖, 趁热饮服。

3. 干姜炙附子

将干姜、炙附子共捣碎细, 置净器中, 然后放入黄酒500毫升, 密封, 经7日后开取, 去渣备用。每日饭前温服1~2杯, 日服3次。

4. 佛手柑梗米粥

将佛手柑洗净, 煎煮, 去渣留汁, 再与淘洗净的粳米、冰糖同煮成粥。每日早、晚温服。

据健康网



简介

陈来恩, 市中医院副院长, 主任中医师。毕业于河南中医学院, 擅长治疗脾胃疾病, 对胃痛、肋痛、泄泻等内科疾病的治疗经验丰富, 现为河南省中医学院兼职副教授。

肝郁脾虚的症状

很多上班族都会觉得头晕脑涨, 疲惫不堪, 大部分人都认为这是太累了, 但是这有可能是脾虚在暗地捣鬼, 接下来就去看看脾虚的症状, 如果你有以下症状, 说明你应该及时补脾。

症状一: 舌苔有变化

舌头的变化是脾的外在表现。健康的舌头表面应为红色, 看上去很润泽。舌面有一层舌苔, 轻薄且非常干净。如果舌头边缘已经出现明显的齿痕, 那说明身体机能已经出现问题了。

如果舌苔白厚, 看起来滑而湿润, 则说明体内有寒。如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻, 则说明体内有湿热。如果舌质赤红无苔, 则说明体内已经热到一定的程度。同

时, 脾湿的人也常常感觉口内粘腻, 面色晦暗发黄。

症状二: 食欲下降

因为在中医理论中, 当湿气进入体内后最容易伤脾。脾的主要功能是消化、吸收吃进体内的各种食物和液体, 把这些物质转化为能够被人体利用的营养物质, 为人体新陈代谢提供新的能量。

大多数人在湿热的环境中, 都会出现食欲和消化功能下降。

但也有一些人食欲不受影响, 有较强的饥饿感, 可是吃了东西后却有饱胀的感觉, 这也是胃强脾弱的表现。

症状三: 早起不适

清晨起床, 如果感觉胸闷气短、头晕脑涨时, 说明我们的脾胃

功能较为虚弱。

中医认为, 脾气一虚, 肺气先绝。也就是说脾与肺的功能是相互影响的。脾虚到一定程度的时候, 就容易出现气短, 动则气促等肺气虚的表现。

症状四: 湿气重

湿气重的人还可能在短期内体重明显增加, 严重时会出现下肢水肿等问题。

身体肥胖的人, 90%都是体质虚弱者。体虚是身体脾胃功能减弱衰退导致的。体虚会导致新陈代谢减慢, 机体活力减弱, 从而消耗营养的能力减低, 营养不能消耗掉于是堆积在体内, 形成脂肪。

据新华网

漯河市中医院

保健 养生

地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

漯河市精神病医院

青少年常见的心理疾病

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症, 其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生和性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化, 常会导致青少年的心理冲突。

学习压力。学习负担过重, 考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长, 社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需

要。青少年要学会接纳自己, 不要过分苛求自己, 在实践中增强自信心。

以上这些有关青少年心理疾病的治疗和对策, 希望对广大父母、老师起到启迪的作用。

常耀军

关注心理健康

构建心的和谐

漯河市精神病医院 (河南省精神病医院合作医院)

地址: 漯河市交通路北段(原昆仑路) 乘33路、36路公交车到辽河路口下车往北走200米即到

哪些蔬果能降脂清肠

想把血脂异常轻松吃掉吗? 我们的健康调脂食物大搜索就从大家最青睐的蔬菜、水果开始吧!

绿豆芽: 将胆固醇排出去

绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物, 而在它发芽的过程中, 维生素C可达到绿豆原含量的六倍之多。大量维生素C可促进胆固醇排泄, 防止其在动脉内壁沉积。绿豆芽的膳食纤维能帮助清除体内垃圾, 还可以与食物中的胆固醇相结合, 并将其转化为胆酸排出体外, 从而降低胆固醇水平。绿豆芽性味甘凉, 富含水分, 还可以解腻生津, 是不可多得的减肥调脂小菜。

洋葱: 升高“好胆固醇”

洋葱是极少数含有前列腺素

A的蔬菜, 前列腺素A是一种较强的血管扩张剂, 能够软化血管, 降低血液黏稠度, 增加冠状动脉血流量, 促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄, 因此既能调节血脂, 还有降压和预防血栓形成的作用。更难能可贵的是, 洋葱中含有一种洋葱精油, 不仅可降低胆固醇, 改良动脉粥样硬化症状, 还能升高“好胆固醇”——高密度脂蛋白的含量。

苹果: 吸收过剩胆固醇

苹果的降脂作用源于其中丰富的果胶, 这是一种水溶性膳食纤维, 能与胆汁酸结合, 像海绵一样吸收过剩的胆固醇和甘油三酯, 并帮助其排出体外。果胶还能与其他降胆固醇的物质, 如维生素C、果糖等结合在一起, 从而增强降血脂功效。

据《饮食保健》

识别颈椎病的方法

颈椎病类型不同, 疼痛感觉也各有不同, 总体来说可分以下几种。

1. 局部性疼痛。最常见的原因是睡姿不当或椎间关节错位, 造成颈部肌肉平衡失调。

神经末梢受刺激或颈椎骨质增生, 也可能引起这种疼痛。

2. 放射性疼痛。当脊神经根遭受刺激、压迫或牵拉时, 颈椎病患者可感觉到疼痛沿上肢向手部放射。

3. 血管性疼痛。这是由椎动

脉缺血所致, 多为一侧性, 常见于颈部, 呈跳痛或灼痛性质, 可伴有眩晕, 发作时间一般较短。

4. 扩散性疼痛。这种疼痛与放射性疼痛类似, 但实质是由某一神经的分支受累, 使分支神经及整个神经的分布区出现疼痛。

5. 牵拉性疼痛。这是指颈髓受累, 引起相应节段的内脏区出现疼痛。颈椎病变可伴有心绞痛或胃痛等症状。

因此, 疼痛患者就诊时, 如果发现颈部软组织紧张、僵硬、

压痛和活动疼痛, 或活动时幅度变小或受限, 影像学检查有关节炎症时, 应高度怀疑颈源性疼痛。找到病因后, 可先针对颈部进行局部治疗, 随着软组织炎症的减轻和消失, 疼痛也会随之减轻和缓解。非手术治疗无效时, 可考虑神经毁损或手术治疗。生活中, 也要注意保护颈椎, 坐一段时间最好起身走动, 活动一下脖子。适当进行体育锻炼, 做好颈部保暖等。

据《扬子晚报》



大参林感恩盛惠

5月20日~24日, 全场商品双倍积分! 另, 5月20日~28日购物满68元送挂面1千克或八方凉茶2袋! 购物满128元送奶锅或银鸽纸1提, 购物满338元送夏凉被或5L调和油1桶! 特惠: 舒筋健腰丸买1送80元券, 香丹清珂妍胶囊、丹参保心茶买1均送60元券! 大保龙系列买1送1, 汤臣倍健系列2件起8.5折、健力多氨糖软骨素钙片三件均价172元/盒, 可可康电子血压计398元/台, 冬虫夏草系列买3送1, 三七买1斤送1斤、医用棉签0.1元/袋、维C银翘片0.1元/袋、84消毒液1元/瓶, 众多商品超低价!

大参林——会员平价药店!