

# 市中医院医师讲恶性肿瘤防治

讲座地点:市中医院东院区,现场有精美礼品赠送

8月15日(周四)上午9时,本报“健康大讲堂”到石家庄市市中医院东院区(石市建华北大街138号),本期讲座内容:恶性肿瘤的防治,主讲人:市中医院(东院区)中西医结合科贾晓玲主治医师。

本场讲座地点:石市建华北大街138号(建华大街与光华路交口西南角)石家庄市市中医院东院区负一层治未病·体检中心会议室。市内乘坐56、

57、73、110、102路公交车市中医院东院区站下车;或乘地铁1号线到北宋站换乘公交。

贾晓玲,主治医师,硕士研究生,毕业于天津中医药大学肿瘤方向,擅长运用中西医结合方法治疗中晚期恶性肿瘤,尤其在恶性肿瘤放疗后相关并发症的防治方面经验丰富。

根据最新统计数据,目前肿瘤已经成为人类健康的主

要杀手之一。世界卫生组织认为,三分之一的癌症可以预防,三分之一的癌症可以早期发现并治愈,三分之一的癌症病人可以通过有效的综合治疗减轻痛苦,延长生命,提高生活质量,部分有望治愈。那么,什么是肿瘤?良性肿瘤、恶性肿瘤有什么区别?人为什么会会长肿瘤?肿瘤早期有哪些警示信号?日常生活中哪些因素会导致肿瘤的发生?目前针对

癌症治疗有哪些方法?本次讲座,贾晓玲将为大家详细解答这些疑问。

听课的读者可获赠精美礼品,讲座结束后,您还可以现场咨询相关问题。

咨询电话:0311-68068900

健康大讲堂

燕赵老年报倾情推出

石家庄市市中医院东院区

## 两道茶饮减脂养肝

由于不良的饮食、行为习惯以及对健康知识的缺乏,当前脂肪肝患病率及并发症正在不断增多,是隐性肝硬化的常见原因。由于脂肪肝致病因素较多,且大多数脂肪肝早期症状不明显,难以察觉,因此,预防观念很重要。现推荐以下两款调理脂肪肝的茶饮:

### 1.陈皮决明子茶

陈皮5克,决明子15克。将陈皮切碎备用;将决明子洗净,敲碎,与切碎的陈皮同放入砂锅,加水浓煎2次,每次20分钟,过滤,合并2次滤汁即成。代茶,频频饮用,当日饮完。有燥湿化痰、清肝降脂的功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝。

### 2.三七绿茶

三七3克~5克,绿茶3克。将三七洗净,晒干或烘干,切成饮片或研末,与绿茶同放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可饮用。代茶,频频饮用,可连续冲泡3次~5次,当日饮完。当茶饮至最后,三七片还可放入口中嚼服。有活血化痰,抗脂肪肝的功效。适用于气滞血瘀型脂肪肝。

专家提醒,如果明确诊断为脂肪肝,在医生指导下进行内外治疗也很重要。脂肪肝患者还应注重运动锻炼,起到增强代谢、调肝消脂的效果。

周洁莹/文



## 助消化还是鲜山楂

在制成山楂片的过程中,山楂实际上在原料中并没有占多大的比例。此外,鲜山楂虽具有促进消化酶分泌的功效,但是经过煮沸、烘干等高温工序处理后,助消化的功效大打折扣。这直接决定了山楂片的助消化作用并不如鲜山楂明显。

王小梅/文

## 糖友出汗不要等闲视之

天热出汗是人体的正常现象,也是人体一种自我保护的机能。然而,如果出现稍微运动甚至坐着不动就大汗淋漓的情况,就意味着人体可能出现了一些不正常的征兆,应当引起重视。尤其是糖尿病患者,更应当注意自己身体各部位出汗的状况。

临床发现,一些糖尿病患者病情发展到一定阶段,会出现脚部自主神经功能异常,尤其是功能神经感知弱化,导致出汗减少、皮肤干燥等。应当及时咨询医生足部出汗减少

的具体原因,针对出现的原因及时治疗,积极预防糖尿病足的发生,减少足部伤害。

与此同时,如果糖尿病患者的血糖控制不够好,也会使患者出现自主神经功能病变。如果是调节汗腺分泌的神经出现病变,通常会表现为上肢和胸部出汗增多或出汗部位不对称,或是在正常的室温下大量出汗,甚至大汗淋漓的症状。

此外,低血糖是糖尿病患者很有可能发生的急性并发症,当糖尿病患者因为药物、饮食或者运动等原因发生低

血糖时,可出现心悸、焦虑、出汗、饥饿感等症状。所以,当糖尿病患者出现大汗并伴有以上这些症状时,应当考虑是否是低血糖引起的。

为了防止低血糖的发生,糖尿病患者一定要随身携带一些可以很快提升血糖的小零食、巧克力或瓜果等,以备不时之需。尤其值得重视的是,一些患者会有夜间出汗的情况,早上起来还会觉得头疼、劳累,这些症状都提示可能发生了夜间低血糖。

贾爽/文

## 心情压抑 吃点零食



紧张和焦虑的情绪,在大脑形成另一个兴奋灶,使大脑原来

压抑的区域得到缓解。于是身心得到放松,压抑的心情瞬间消除。

所以,平时不妨在身边备些小零食,如小饼干、巧克力、开心果、葡萄干、红枣、花生、瓜子等,当感到心情压抑时,随便吃一些,便可收到“事半功倍”的效果。

董天恩/文

## 靠按压止血能救命吗

外伤出血,人的第一反应就是按压止血,这是人的本能反应。日前,香港演员任达华在广东参加活动时,被一男子刺伤左腹部,并划伤手指。当时,任达华紧紧捂住出血的伤口,他的这个动作,却被“大做文章”,称这个动作救了他,因为他使用了外伤急救的经典方法——哪里出血按哪里。事实上,这种说法只适用于一部分外伤,而任达华恰巧做对了。

任达华由于没有内脏损伤,腹壁的伤口一般不会大量出血。按压会减少出血量,而且由于及时送医,不按压也不会危及生命。因此,对任达华的伤情来说,是否按压不是救命的关键。

若肝、脾等内脏器官发生了损伤,腹壁的按压只能阻止血液经腹壁外流,并不能阻止破裂器官的出血,这些血都留在了腹腔内,造成内出血。

那种认为哪里出血按哪里的说法,对一般外伤可以,而对胸、腹部脏器损伤是没有止血效果的。因为腹壁损伤出血量一般不会太多,但内脏器官损伤出血一般量是很大的,并可危及生命。肢体或头面部出血,尤其是大血管的损伤,按压止血效果确切。特别是肢体的血管,按压止血可以救命。

陈静/文

### 凡人养生

## 加入到老军人的队伍中

每天早晨遛弯时,我都会沿着习惯的路线转一圈。一天早晨,我经过半岛公园(秦皇岛)时,忽然听到从林荫路上传来雄壮有力的“一二三四”队列口令声。我好奇地循声望去,只见一支20多人的老年队伍,步伐整齐地走过来。我不由得驻足观看,带队的老者是个瘦高个儿,身材挺拔,透着军人气质。他一面喊着“一二一”,号令队伍前进,一面和我搭讪:“喂,老弟,

当过兵吗?”我回答:“当过。”“想加入这个队伍吗?”我不假思索地回道:“想!”“那就马上入列。”“是!”就这么简单,我就跻身到这支队伍之中,雄纠纠、气昂昂地行进在园内的环岛路上,时不时地喊出“一二三四”的口令声。每当高声喊出“一二三四”时,我就感到心胸开阔,排除了一夜间淤积在胸腔的浊气,血脉通畅,精神焕发,全身力气增加,一扫老年的暮气。这“一二三四”

的口号真是神奇!

队伍中的老兵,有的步入耄耋之年,有的年逾古稀,都是共和国不同时期的军人。特别值得一提的是,队伍中还有两位“兵奶奶”。每天在锻炼结束前,全队都要合唱《我是一个兵》这支由几代军人传承下来的歌。这嘹亮的歌声,引来在公园锻炼人们惊喜的目光。每当此时,我和队员们都会心生一种从未有过的自豪感。

韩克华/文

### 百病体会

## 何时服用降压药

我老伴是1983年确诊的高血压患者,1989年后陆续确诊脑梗、冠心病,所以一直吃降压药,吃药时间一直都是早晨空腹吃。

2000年的一天,我帮老伴测血压,发现她的血压竟高达210/110毫米汞柱,医生让她把降压药从1粒增加到两粒,早晨空腹一次吃下。吃了降压药后,她的眼睛视物模糊,看不清东西。我俩商量后,把两粒降压药隔开1小时吃,眼睛模糊的程度虽减轻不少,但仍不彻底。2001年,她被确诊为玻璃体浑浊,吃了3年多中药才治愈。

后来,我增加了给老伴测血压的次数,发现早晨起床后,随着运动的开始,她的血压不升反降,难怪老伴早晨空腹吃两粒降压药会双眼模糊。此后,她就改成午饭后、血压上升前1小时吃降压药,每天1粒,只有冬天换季时增加到1粒半,十多年来血压一直很稳定。

每个人的血压升降时间并不相同,所以当你被确诊为高血压患者后,第一件事是赶快监测一下24小时的血压升降情况。根据血压升降时间,确定吃药时间,才能达到吃药少、疗效高、毒副作用小的治疗效果。

张月鹤/文

### 保健支招

## 偶发心悸按大陵

炎炎夏日中,人频繁出汗,很容易焦躁心烦,这是由于夏天阳气上升充盈与人体心气相感应导致的。再加上夜间闷热睡不踏实,心阴得不到充养,白天常有心慌、心悸的症状。佛山健翔医院推拿师陈一鸣介绍到,在症状比较轻,且没有心脏原发病的情况下,不妨试试揉按大陵穴。

位置:

大陵穴是手厥阴心包经的输穴,位于手腕与手臂相接的横纹正中,勾起手时恰好在两根手筋之间。



主治:心痛,心悸,胃痛,呕吐,惊悸,癫狂,痫证,胸胁痛,腕关节疼痛,喜笑悲恐。古人将经脉比作河流,那么输穴就是水流逐渐增大,由浅注深,经气渐盛的部位。输穴主要在于调节、平衡,即平稳过渡。

操作:用大拇指轻轻按揉大陵穴5~10分钟,力度可以根据自身情况而增减;也可以用4个手指并列反复揉按大陵穴,5~10分钟即可;或是用艾条灸至此穴位,15分钟即可,不要烫伤。

佳佳/文