醋泡蒜瓣能治过敏性鼻炎?

上期的养生版征稿得到了广大读者的积极响应,因为版面有限,每期我们只能挑选部分读者的问题,请专家点评。



读者来信:网上说用醋泡蒜瓣,然后天天用鼻子闻能治疗过敏性鼻炎,是不是这样?

江苏省中医院耳鼻喉科主任医师陈国丰:醋含有大量醋酸、乳酸、葡萄酸以及氨基酸,能消除人体疲劳、提高机体免疫力,而且对病原菌有杀灭作用;蒜瓣中含有磷脂、大蒜素、多种活性酶以及激发人体巨噬细胞吞噬力的有效成分,常吃可以提高机体免疫力、增强杀菌能力。

中医认为,蒜瓣味辛,具有发散、行气、行血的作用,多用来治疗表证和气血阻滞之证;醋味酸,具有收敛、固涩的作用,多用于治疗体表和机体上部的疾病。因此,用醋泡蒜瓣可治疗过敏性鼻炎所致的鼻塞、流涕等症状。但一般来说,闻味有效,食用效果更佳。需要注意的是,醋泡蒜瓣对胃黏膜具有一定的刺激性,所以有慢性胃炎、萎缩性胃炎、消化性溃疡等疾病者不宜食用。

做法参考

原料:紫皮蒜头1000克,醋500克,白糖400克。要选择紫皮的嫩蒜瓣,因为紫皮蒜瓣小,泡得透,蒜瓣硬而瓷实,泡出的蒜气味香郁;醋要选择米醋,因为米醋色淡,泡过蒜仍色泽如初,香气浓而微甜。

做法:选用一干净器皿,最好用开水煮过消毒,作为泡蒜的容器。将大蒜去皮洗净,晾干,先泡入醋内,再加入白糖,拌匀,置于10℃~15℃的温度下,泡制10~12天即成。注意高温下小心变质。

使用:患者可以适量服用醋泡蒜瓣,每次3~5瓣,每日2次,注意不要过量食用,以免造成胃部不适。不宜食用的患者,可改用蒜瓣局部擦拭鼻部两侧,加强鼻腔通气,改善鼻塞症状。擦拭时,要顺着鼻部两侧自上而下擦拭,直至局部皮肤微微发红、发热为止。但局部皮肤有破溃者不宜擦拭。

提醒:对于过敏性鼻炎而言,平时的预防与调护也非常重要,应经常参加体育锻炼以增强机体抵抗力;不要骤然进出冷热悬殊的环境;经常做鼻部按摩,如能长期用冷水洗脸,效果更佳。

【投稿内容】

1、个人创作、使用验方后的经验之谈。2、个人或亲友盲目乱用验方的教训。3、个人或亲友在验方运用过程中的困惑。4、个人对"验方热"现象的看法。5、要求反映个人的切身体会,忌空谈泛论、摘抄汇编。

【联系方式】

热线:96060

短信:移动用户发送到1065830096060 电信用户发送到10659396060 联通用户发送到1065596060

邮件:kbjiankang@sohu.com

书信:南京市洪武北路55号置地广场1815室 健康编辑部 邮编210005

快报记者 李鑫芳 整理

这些食物帮你提高免疫力

南京市中医院金陵名医馆主任医师谢英彪教授推荐了下面几种提高免疫力的食物。

酸奶:酸奶中含有益生菌,能保护肠道。另外,有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。但注意,胃酸分泌过多,且有反酸性食管炎的病人,不适合喝酸奶。小孩也不适合多喝。

红薯:补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素,红薯是获得这种营养的最快途径。它含有丰富的β胡萝卜素,且热量低。另外,对便秘者来讲,适当吃点红薯也有利于肠蠕动。

猕猴桃:含有丰富的维生素C。维生素C在提高抵抗力方面有很大的作用。此外,它还可降低胆固醇,改善肝功能。

老母鸡汤:鸡肉在烹饪过程中释放出来的半胱氨酸与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似,有盐分的鸡汤可以减轻痰多的症状,因为它与咳嗽药的成分很像。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜,可让效果更显著。

牛肉:补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要,它可促进白血球的生长,进而帮助人体防范病毒、细菌等。即使是轻微缺锌,也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源,所以如果是在冬季,适当进补牛肉,既耐寒又预防流感。

通讯员 李珊

》读者来稿选登

特殊人群睡姿有讲究

对于一个健康人来说,夜间睡眠不必过分拘泥于一个姿势,不断变换睡眠姿势,更有利于缓解疲劳。但对于一些特殊人群来说,讲究一下睡眠姿势就很有必要。

长期卧床的慢性病患者:如果一直平躺着睡,很容易在背部、臀部等部位长出褥疮。因此,最好的方法是,让病人每隔两小时翻身一次,由平躺改为侧睡或者趴着睡。如果褥疮长在关节骨骼部位,则不能采取侧睡,而要以仰卧、俯卧为主。调整睡姿还可帮助病人排痰,让痰液不会堆积于肺壁。

僵直性脊椎炎者:发病初期为预防关节变形、驼背等,最好趴着睡,以便尽量撑平脊椎,且床垫可选择稍硬些的。但如果病情严重,脊椎已经变形,则不必非要趴着睡,不妨采用自己觉得最舒服的姿势入睡。

肌肉肌膜疼痛症候群者:若疼痛部位在臀部的梨状肌,不妨改用侧睡,并在两腿之间夹一个枕头,让肌肉放松。做过人工关节手术者,也适合采取这种睡姿,这样会减轻椎间盘压力。

打鼾者:不宜仰卧入睡,因仰卧时舌根往往后坠,易加重打鼾。不妨尝试改为侧睡或俯睡,有部分人的睡眠状况可获得改善。

胆结石患者:宜向右侧睡,消化不良者也宜向右侧睡——胆囊像一个瓶,可分为颈部、体部和底部,若向右侧睡,颈口即朝上,结石不容易掉到胆囊管内,也就不容易诱发胆囊炎。消化不良的人若向右侧睡,食物较容易受重力作用到十二指肠内,可以促进消化。

黄邦在

"华世佳宝·筑巢引凤"系列人物介绍之一

迷恋上麻醉医师 不止是传说

随着"无痛时代"的到来,"无痛医院"的亮相,麻醉医师——这一带有魔术般神秘色彩的幕后英雄,逐步浮出水面,走向前台。

"内行看门道"。低调的麻醉医师们其实在一直扮演着与主刀医师同样重要的角色。外科业内有句俗话:"上了手术台,手术医师是治病的,麻醉医师是保命的。"只有经历了手术过程的病人们才能够体会到麻醉医师对于他们的生命是何等重要。

于是,和追逐、推崇名老中医一样,患者也会迷恋上麻醉医师,因为在医院的"江湖上"有许多关于麻醉医师的传说。

手术病人满城追"星"

将名医专家当"星"追已不是新闻,众多患者深更半夜排队挂专家号就是佐证,可追逐麻醉医师确实少见。

笔者在南京华世佳宝妇产医院五病区518房内见到吕女士时,她正沉浸在初为人母的极度喜悦之中。吕女士告诉笔者,她是"追'着一位麻醉医师来到这里生宝宝的。原来她的堂姐去年曾在城北一家三甲医院分娩,术中出现意外情况,出血不止,幸亏这家医院的麻醉科主任亲自在场用药、抢救,终于母子平安,全家人感谢万分。吕女士去年怀孕后赶去这家医院建卡,就是希望这位主任担任自己的麻醉医师。谁知今年临近日子时一打听,这位主任调到了华世佳宝妇产医院,她立刻转卡追到了华世佳宝。这位主任听说这事后亲自担任了她无痛分娩手术的麻醉,4月初接生下一个7斤多重的胖小子。拿吕女士的话说:"又安全,又放心,生宝宝原来可以不疼的。"

无独有偶,南京华联商厦的刘小姐在体检中查出了巨大子宫肌瘤,未婚的她打听到华世佳宝妇产医院拥有目前最先进的宫腹腔镜,用微创切除子宫肌瘤,既安全无痛,又可保障子宫,但是对麻醉技术的要求甚高,就指名要求该医院麻醉科主任亲自保障手术。刘小姐的要求得到满足,微创手术过程非常顺利,麻醉科主任的技术果然厉害,整个手术过程刘华无丝毫疼痛和不适。

两个患者找的麻醉主任是同一个人,名叫陈家华。

没有魔法奇迹,只有细致入微

在许多病人眼中,陈家华就像魔术师一样,熟练运用各种麻醉药剂和手法,默契配合主刀医师,对突发状况应付自如。

陈家华告诉笔者:"从麻醉类型上讲,可以简单地分为全身麻醉和局部麻醉。全身麻醉是让病人意识消失,全身肌肉松弛,也不会体验到疼痛。其过程可分为:麻醉诱导、麻醉维持和麻醉苏醒"。陈家华主任打个形象的比喻,他说可以将整个麻醉过程视为一架客机的飞行。飞机飞行最危险的阶段是起飞和降落,麻醉的诱导和苏醒也同样如此。

对于华世佳宝这样的妇产医院来说,运用最多的分娩麻醉,不管是剖宫产还是无痛分娩,都是绝对不能让产妇睡着的。"作为有20多年临床经验的资深麻醉专家,陈家华对有的医院宣传"打一针、睡一觉"的说法并不赞同。

"我可不是刘谦,更没有魔术奇迹。小沈阳说是眼睛'一闭一睁',我做的就是要保证病人术前眼一'闭',术后眼一'睁'。"陈家华拿春晚两大当红明星作比喻时一脸严肃。"关键是术前的细致准备一定要细致,细致,再细致,最少准备两套方案,还要和病人'韶';二是术中思想高度集中。在手术台上,手术医生需要专心致志地在病变部位动刀子,麻醉医生则必须做到眼观六路,耳听八方:一边调控患者的麻醉深度,保证患者处于无痛状态,确保手术顺利进行、同时要管理好病人的生命体征,包括呼吸、心率、血压、神经系统、肝肾功能等,保证麻醉安全,同时,还必须做好应对突发意外情况的准备。因此,麻醉医生被誉为"无影灯下的保护神'"。

为实现夙愿 跳巢"华世佳宝

从医30多年,安全保障手术三万多例,无数次挽救病人生命于顷刻之间,又作为行内知名专家,在面临60岁的退任年龄杠杆时,考虑到这样的"宝贝"太稀有,陈家华所在的三甲医院早就和他谈话让他留任。但出人意料的是,陈家华在正式办理了退休手续后的第二天就选择了去南京华世佳宝妇产医院报到上班。

"我是想实现一个夙愿",陈家华向笔者这样交底:一直以来,疼痛伴随着疾病的整个过程,在临床各个科室建立无痛技术系统是一个麻醉医师追求的最高境界。而综合性三甲医院由于科室较多,无痛技术引入有限,仅以全国最大的综合性三甲医院之一——四川华西医院为例,其临床检查科室仅有无痛胃镜,无痛肠镜等,仅占全部检查的比例只有30%。而在专科医院全面引入无痛技术系统,实现"无痛医院"的目标则相对容易。

"我之前只去华世佳宝妇产医院考察过一次,让我这个三甲医院的科主任感触很深。这家医院的就诊环境就像港台电视剧里的私立医院场景,医护人员细致入微的服务手法,绝对超过公立医院院长们的想像。更打动我的就是这家医院已完成了"无痛医院'的构架,很多科室无痛技术的先进性和整体运用程度出乎我的意料。一句话,医院先进的管理模式和激励机制让我觉得在这里可以实现多年的夙愿。" 王茵

人物档案



▲华世佳宝麻醉科主任陈家华

陈家华

副主任医师

南京华世佳宝妇产医院

麻醉科主任

现任南京市卫生局麻醉医疗质量控制管理委员会委员、南京医疗事故鉴定专家库成员、江苏省医学会麻醉学分会委员(兼秘书)。擅长病理产科的麻醉处理、危重病人的监测与治疗、分娩镇痛、无痛人流术等。在麻醉学研究方面先后有17篇论文在核心期刊上发表,曾获南京市科学技术进步奖三等奖一项、南京市卫生局新技术引进奖二等奖一项。