

# 如何运用中医药疗法提高免疫力

免疫力是指人体免疫系统识别和清除外源性异物、进行自我保护的一种能力。对于普通人而言,免疫力低下一般都只会有一定的条件和时期内发生,如劳累、嗜烟酗酒、久坐少动、情绪低落等。如经常罹患感冒,且有倦乏、消化功能紊乱、唇周疱疹等情况,就说明免疫力出现了“滑坡”,必须引起高度警觉。中医认为,提升免疫力是一个系统工程,要采取因人、因地、因时的辨证策略,针对不同的体质状态,采用多种治则、治法和方式来施行。在此,专家详细介绍了几种中医疗法。

**补气法:**中气不足、气虚者,表现为气短声低、眩晕乏力、面黄少华、唇淡或黯、食欲不振、餐后腹胀、时有便溏等。常用的方剂有四君子汤、补中益气丸、生脉饮口服液等。可使用的中草药有西洋参、党参、大枣、刺五加等。

**补血法:**营血亏虚者,表现为头晕眼花、心悸失眠、面白唇淡、指甲枯瘪、大便干燥等。常用的方剂有四物汤、归脾丸、十全大补丸。可使用的中药有当归、熟地、阿胶、龙眼肉等。

**固表法:**针对肌表疏松、卫外不固者,表现为易患感冒、体弱怕风、自汗盗汗、面色苍白、心悸短气等。常用的方剂有玉屏风散、芪风固表颗粒等。可使用的中草药有黄芪、白术、刺

五加等。

**健脾法:**脾胃虚弱者,表现为虚乏倦怠、头身困重、食欲不振、消化不良、便秘或溏薄、夜寐多梦等。常用的方剂有保元汤、健脾丸等。可使用的中草药有党参、茯苓、白术、甘草、芡实等。

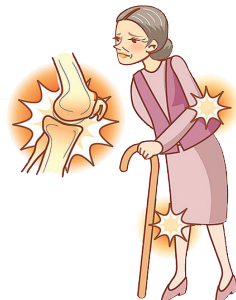
**醒脾法:**脾运失权、精微失布者,常见有肥胖、高脂血症、高尿酸血症等,表现为头晕健忘、昏沉倦懒、消化不良、时有黏汗、食后困睡等。常用的方剂有实脾散、四磨汤口服液等。可使用的中草药有石菖蒲、佛手、苏合香、香附、厚朴等。

**除湿法:**湿盛浸淫、阻碍气机者,表现为头重身痛、关节酸楚、面浮肢肿、脘腹痞闷、时时泛恶等。常用的方剂有参苏饮、九味羌活汤等。可使用的中草药有羌活、独活、杜仲、牛膝、威灵仙、木瓜等。

在运用上述方法的同时,可根据四季变化特点养成良好的生活习惯,做到合理膳食、适当规律运动、保持心情舒畅。

另外食用以下食材也可增强免疫力:燕麦、大麦、红薯、薏米、麦芽;胡萝卜、卷心菜、西兰花、菠菜、大蒜、蘑菇、香菇;西瓜、猕猴桃、樱桃、木瓜、香蕉、葡萄、雪梨、苹果。③9 (刘旭)

## 骨质疏松这样预防



骨质疏松症是一种以骨量降低和骨组织微结构破坏为特征,导致骨骼脆性增加和易于发生骨折的代谢性疾病。骨质疏松患者多见于老年人,主要有以下症状:腰背弯曲、身高变矮、易骨折、腰背部疼痛等。

市中医院专家称,预防骨质疏松要适量运动,常晒太阳,合理饮食。首先要改变不良生活方式:戒烟戒酒;避免长期偏食;少食盐、油及脂肪含量高或有刺激性的食品,少饮咖啡、可乐等。其次要选择适宜的食品:如牛奶及乳制品、豆类、鱼、虾、蟹、青菜、蛋、海藻类、花菜等。同时,补钙也很重要。补钙时应注意:不宜空腹补钙;宜夜间补钙;服用钙剂后多喝水;钙剂与高钙食品(牛奶、大豆)错开服用,高钙食品避免与蔬菜同食。

严重的骨质疏松要用药物来治疗,如服用钙剂和维生素D,或者使用唑来膦酸注射液,一般每年使用一次,连用3年,效果更佳。唑来膦酸注射液主要是抑制破骨细胞的活性,促进钙向骨质内转移,从而抑制骨吸收,治疗骨质疏松。使用前要检查肝肾功能,并到正规医院诊治。③9 (庞玉洁)

## 近视防控从儿童抓起

近年来,近视发病率呈明显上升趋势,儿童近视已成为家长普遍关注的问题。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就近视防控作简单介绍。陈文生说,近视的发生主要有遗传和环境两种因素。如果父母都是高度近视(600度以上)且有眼底病变,孩子高度近视的概率就非常高。青春期之前,孩子身体发育快,近视程度也随之加深。因此,儿童期近视防控尤为重要。平时应增加儿童户外活动时间,少吃甜食,多吃富含维生素、纤维素的食物,尽量避免过早、过量接触手机、电脑等电子产品,这样可以明显降低近视发病率。家长如果发现儿童近视,应及时到正规医院就诊,根据自身情况及家庭经济能力,选择使用低浓度阿托品滴眼液、佩戴离焦眼镜或角膜塑形镜等。许多家长对孩子散瞳验光、佩戴眼镜有抵触心理,其实除少数患者外,散瞳对眼部的伤害微乎其微,通过散瞳验光可以确定儿童真实屈光度,真性近视佩戴合适矫正眼镜是预防度数增加的关键。③9 (李贺)

## 夏日户外活动 谨防蜱虫咬伤

本报讯(通讯员 李士旭)5月20日,一名60多岁的患者因周身发热、乏力、恶心、腹泻等症状被送往医院诊治。经检查,该患者血常规白细胞、血小板减少,肾功能、肝功能、心肌酶均有明显异常。

市中医院多科室共同会诊讨论,确诊为发热伴血小板减少综合征,据推测,该患者可能近期在户外运动时被蜱虫叮咬感染所致。目前,患者正在积极配合治疗。

据了解,发热伴血小板减少综合征是一种主要经蜱虫传播的自然疫源性疾病,多发于3至11月,其中5至7月为发病高峰期,也就是蜱虫活跃的季节。其临床主要表现为发热、血小板减少、白细胞减少、消化道症状及多脏器

功能损伤等,严重者可出现抽搐、昏迷、休克、全身弥漫性血管内凝血,甚至死亡。

该病潜伏期5至15天,主要通过携带有某些病菌的蜱虫叮咬传播。蜱虫一般寄生在人或动物皮肤较薄、不易被挠动的部位,例如头皮、耳后、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。部分患者发病前有明显的蜱虫叮咬史,如果直接接触患者血液、分泌物、排泄物也可引起感染。

市中医院专家提醒,目前正是蜱虫活跃的时候,尤其是在山区、林地等区域工作或活动时,一定要做好个人防护,防止蜱虫叮咬。一旦发现被叮咬要及时前往医院进行诊治,千万不可随意自行处置。③9

## 腺样体肥大的诊疗

腺样体肥大属于儿童常见病和多发病,常伴随鼻塞、睡眠打鼾、张口呼吸,甚至睡眠呼吸暂停等症状。病症持续时间较长时,还可能诱发一系列并发症。临床上常见的严重并发症包括:长时间睡眠打鼾、憋气,会导致孩子缺氧,影响孩子智力和身体发育;长期张口呼吸影响孩子面部骨骼发育,导致上颌骨狭长、牙齿外突、咬合不良、上唇上翘、下唇悬挂、唇厚,即形成“腺样体面容”等。另外,腺样体肥大堵塞后鼻孔还可能引起鼻炎、鼻窦炎;堵塞咽鼓管咽口可能会出现分泌性中耳炎等。

若孩子反复流鼻涕、鼻塞,按照感冒治疗一段时间后,病情没有明显好转,同时孩子在睡觉时打呼噜、张口呼吸、睡觉不安稳、频繁翻身、磨牙、遗尿等,则应高度怀疑腺样体肥大。诊断腺样体肥大常用的方法有:鼻咽侧位片、CT、鼻咽镜检查。鼻咽镜检查是最直观的检查,不存在放射损伤,并在患儿的呼吸运动下

观察,为临床首选,建议能配合的患儿应用。

南阳医专一附院耳鼻喉专家介绍:腺样体肥大的治疗需综合考虑,不一定必须手术,有些患儿通过药物治疗也可以治愈。即使必须进行手术治疗,家长也不需要过度担心。该病的手术治疗采取“鼻内镜下低温等离子腺样体消融术”,在几乎不出血的情况下将腺样体切除干净、不留残体,术后基本不影响孩子的进食、玩耍等日常活动。另外,家长也可选择日间手术,这样能够缩短住院时间、减少住院费用,不会增加术后风险。③9 (司远征)

南阳市卫生健康委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办

