

元旦防酒精中毒性头痛

亲朋好友元旦聚会, 开怀畅饮是必不可少的“节目”。解放军总医院神经内科匡培根教授提醒人们, 节日饮酒防酒精中毒性头痛。

匡培根向记者介绍: 酒精又称乙醇, 饮酒后引发头痛是人所共知的。但多数人并不知道为什么会发生头痛。这是人发生酒精中毒的反应。大量饮酒不久后, 出现的头痛与酒精中毒有关, 多是急性酒精中毒。因为酒中的乙醇可以使脑血管扩张, 引起两侧太阳穴搏动性头痛, 发展下去可以是全头痛, 也可以是枕部头痛。患者伴有头晕、恶心、呕吐、心跳加快、呼吸急促, 还有不同程度的精神障

碍如话多、欣快感、易冲动等, 有时甚至会出现幻觉、意识障碍等。某些酒类如啤酒含有大量的酪胺, 该物质能刺激交感神经末梢释放去肾上腺素, 后者具有收缩血管和升高血压的作用, 导致头痛。偏头痛病人饮用啤酒时, 十分容易引起偏头痛发作, 可能与此有密切关系。

匡培根提醒人们: 饮酒有度是控制头痛的关键。一是要注意改正长期饮酒的习惯, 二是饮酒要注意量力而行。三是要注意观察症状, 如果出现了急性酒精中毒时, 应及时前往医院治疗。

(殷楠)

聚餐当心酒精性肝病

日前, 解放军302医院感染七科主任陈国凤教授提醒人们, 元旦聚餐饮酒要适量, 大量饮酒将损害肝脏甚至导致酒精性肝病。

陈国凤向记者介绍: 有研究表明, 中国人每日饮酒其中纯酒精含量超过40克(相当于白酒100毫升、红酒500毫升、啤酒1000毫升), 5年后即可出现肝脏损害。女性由于体型较小, 脂肪含量高等原因, 比男性更容易出现酒精性肝病。

陈国凤说: 酒精性肝病患者初期一般没有明显症状表现。但随着病情发展, 患者会出现腹胀、

乏力、肝区不适、厌食等症状。大量饮酒者一旦出现上述症状应尽快就医, 而长期饮酒者则应定期到正规医院就诊并接受肝功能检查。

陈国凤提醒人们说: 在元旦聚餐时, 务必要控制酒量, 少喝酒。酒量有限, 但在某些场合又不得不喝的人, 不妨在饮酒前服食两颗能加快酒精分解的“醒酒丸”; 已经发生酒精性肝病但仍继续酗酒的患者, 不但要接受肝病治疗, 还应接受心理治疗。

(郭兴旺)

酗酒可患股骨头坏死

元旦期间, 亲朋好友相聚免不了要喝酒热闹一番。然而过量的饮酒却可以使一个健康人变成有劲使不上的“软脚蟹”。为此, 医生忠告, 酗酒可能造成股骨头坏死, 给人带来不必要的痛苦。

今年28岁的小刘是公司业务员, 因工作需要他经常要陪客户喝酒。历经“酒精考验”后, 他的酒量直线上升, 以致发展到每天不喝七八两白酒或几瓶啤酒就像丢了魂似的浑身不舒服。而就在元旦前夕, 一次酗酒小刘发现自己的下肢似乎不听使唤、用不上劲了, 同时大腿部位出现疼痛, 有

时会突然两脚发软瘫倒在地。经浙江省人民医院骨科主任夏冰检查发现, 小刘的两侧股骨头发生了坏死, 需要进行手术置换治疗。

夏冰向记者介绍说: 酗酒会造成股骨头周围微血管堵塞, 继而发生骨质坏死, 骨硬度明显下降、塌陷, 软骨也会遭到破坏, 难以承受躯体的重量, 而出现疼痛、行走困难。这类病人以年轻人居多。因此喝酒一定要适度, 有了症状要及时治疗, 以免造成恶果。

(方列 宋黎胜)

喝酒有方 量力而行

日前, 中国保健协会养生保健专业委员会会长赵新华向记者表示, 节日饮酒要量力而行, 就酒的种类来说, 首选葡萄酒。因为葡萄酒中维生素含量丰富, 并含有锰、锌、铜、硒等微量元素, 尤其是酒中所含的白藜芦醇具有降低胆固醇和甘油三酯的作用; 其次是黄酒, 其中含有18种氨基酸及大量维生素B族, 对女性美容、老年人抗衰老更为适宜。

赵新华说, 饮酒的方法也很重要, 尤其是对于“应酬族”来说, 掌握一些自我保护方法可减少对身体的伤害。

一、在喝酒前先吃点饼干、蛋糕等食物, 也可以喝一小匙橄榄油以减少酒精对胃及肝脏的损害。在就餐前, 喝一杯水, 可以减少喝酒的量。适量吃点花生可帮助承受酒力。

二、尽量喝低度酒且慢饮, 20度以下的酒为低度酒。饮高度酒时, 可加水或冰块饮用, 但不宜加汽水等碳酸饮料稀释。因为汽水中的二氧化碳和较高的糖分会促进人体吸收乙醇, 使人更易醉酒。

三、边喝酒边喝一些含无机盐和糖分的饮料, 除了有水分补给作用之外, 还有排除体内酒精的作用。运动型饮料和果汁的“防醉”效果很好, 特别是运动型饮料, 其成分构成接近人的体液, 易被人体吸收, 可防止醉得太厉害, 对减轻宿醉也有一定作用。

四、选择正确的佐餐食物。从酒精的代谢规律看, 最佳的下酒菜是高蛋白和含维生素多的食物, 如新鲜蔬菜、鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。吃富含蛋白质的食物, 可以减轻肝脏负担。而像咸鱼、香肠、腊肉等菜最好不要用来下酒。因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺, 与酒精发生反应, 不仅伤肝, 而且损伤口腔与食道黏膜, 甚至诱发癌症。

(查明)

★ 专家在线 ★

戴口罩 要保障清洁

近日, 我国北方地区大面积降温, 寒风凛冽, 沙尘飞扬, 很多人出门都戴上了口罩。日前, 记者获悉, 专家提醒大家, 戴口罩要注意保障其清洁。

宁夏回族自治区人民医院呼吸内科主任医师杨晓芸对记者说, 在冬季, 人们出门戴口罩的作用是保暖防病和防尘。冬季气温低, 戴上口罩可以降低冷空气以及冷热空气交替对呼吸道的刺激; 冬天也是很多病毒感染性疾病的高发期, 戴口罩是最简单的、减少病毒感染的方法。因此, 戴口罩能有效降低感冒患病率。另外, 在空气质量较差的地方, 过敏性鼻炎或呼吸道疾病患者尤其需要戴口罩, 以过滤空气中的粉尘、有害气体, 减少疾病诱因。然而, 大多数人却不清楚该如何保障口罩的清洁, 其实最简单的方法, 就是把戴过的口罩每日清洗后晾在阳光下晒。

据杨晓芸介绍: 购买口罩应买无味、纯棉的, 特别是里层应为棉料, 而不要购买化纤面料的口罩。佩戴口罩时, 要遮住鼻、口和眼眶以下的大部分面积, 且口罩边缘要与脸部紧贴。当不需要佩戴时, 应将口罩接触皮肤的一面朝里折叠以保持清洁卫生。

针对口罩的清洁问题, 杨晓芸特别提出要避免两面交替使用, 戴过的口罩应该每日清洗, 并尽量在阳光下暴晒。

(周里京)



民警叔叔教小学生安全放鞭炮

元旦、春节来临, 山东济南历城公安分局港沟派出所的民警走进辖区内的小学校, 为学生们讲解烟花爆竹的安全燃放知识, 让孩子们平安欢度假日。

因为一名民警在济南市港沟镇章锦小学为学生讲解安全燃放鞭炮的方法。

吕传泉/摄

中药帮你防治唇干

北方冬天气候干燥, 近日因反复性口唇干裂到医院就诊的病人日渐增多, 既有成年人也有儿童。口唇干裂的病人一般表现为口腔上、下唇的黏膜及嘴角处皮肤开裂, 经久不愈。病人时常感到灼痛, 甚至连张口吃饭、说话都困难。这是记者日前采访河北省石家庄市几家医院见到的情况, 并在采访中获悉, 中

医专家认为以药食两用的中药治疗口唇干裂较为适宜。

中医认为, 口唇干裂多由肺阴虚或胃阴不足而引起, 其发生往往是内因和外因共同作用。所以不要一味地用降火寒凉药物, 以免减弱正气, 而应该以药物与食物并用, 才能达到治愈的目的。

中医专家介绍了一个药食两用中药

的简单方子, 对口唇干裂的治疗效果很好。具体制作方法是: 天门冬15克、麦冬15克(均为一次用量), 再加上10克白砂糖, 放在一起用热开水300毫升加盖泡10~15分钟后饮用。成人一次吃完, 儿童饮用量减半, 均为一天一次, 连续服用3~5天可以有良好作用。

(张显)

临床实用畅销书集锦

- 1.《中医辞海》(上、中、下册)袁钟等主编, 由中国中医科学院等单位的数十位专家, 历时5年, 收词五万余条, 共1000余万字, 包括中医基础理论、中医诊断、中药、方剂、内科、妇科、儿科等各学科, 而有中医学、中西医结合、中医实验等新词条, 内容从古到今, 集中医药之大成, 为国内第一部大型综合性中医药工具书, 中国医药科技出版社, 定价720元。
- 2.《中医儿科学经典选释》刘弼臣编著, 本书系被誉为“东方小兒王”、“中医儿科之父”的刘弼臣教授在散佚于儿科古籍中, 精选出诗歌236首、词216首、赋文17篇编著而成, 本书对儿科病症的辨证论治、遣方用药、预后判断等均有重要价值。非常值得儿科医生阅读。中国医药科技出版社, 定价80元。
- 3.《针灸名师临床笔记丛书》周丽莎主编, 本书系统收集散在于近年针灸书籍、期刊中的医家针灸临床治疗方法和经验编撰而成, 丛书包括《针灸名师临床笔记丛书》(心脑证卷)定价39元、(脾胃病证卷)定价39元、(肺系病证卷)定价36元、(皮肤病证卷)定价38元、(内分泌代谢病证卷)定价36元、(妇儿病证卷)定价39元、(筋骨病证卷)定价35元、(肾膀胱病证卷)定价36元。中国医药科技出版社, 全套丛书总计298元。
- 4.《内科疑难病中医治疗学》孟庆春、柯新桥等主编, 本书按呼吸、循环、消化、泌尿等分为12章, 系统介绍了70余种内科病的中医诊断与治疗, 内容包括临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治、专病专方、中药成药、针灸与其他疗法、西医疗法、中西医结合疗法等, 全面反映了中医药疗法在内科疑难病治疗方面的优势和独到之处, 具有较强的实际指导价值。中国医药科技出版社, 定价176元。

- 5.《内分泌代谢病中医治疗学》孙勤国等主编, 本书详细介绍内分泌代谢病如肥胖病、甲状腺疾病、胰岛疾病、性腺疾病等的临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治、其他疗法、西医疗法、研究最新进展等。中国医药科技出版社, 定价130元。
- 6.《中医疾病预测学》王新陆主编, 本书包括了中医疾病预测理论、中医疾病预测方法及中医五脏疾病预测, 现代疾病预测, 临床疾病预测、肿瘤预测等内容, 是一本非常全面系统的疾病预测学专著。中国医药科技出版社, 定价96元。
- 7.《中医皮肤病性病学》喻文球主编, 本书详实介绍116种皮肤病的病因病机、临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治, 尤其突出介绍各皮肤病的内服、外用中药方和其它新疗法。中国医药科技出版社, 定价106元。
- 8.《中医诊法》欧阳兵主编, 本书是研究中医诊察疾病的基础理论、基本方法和基本技能的专门著作, 以中医传统的望、闻、问、切四诊为纲, 内容详实、实用。中国医药科技出版社, 定价96元。
- 9.《中医神经精神病学》张登本主编, 本书将神经精神疾病分为“精神疾病”、“脑部疾病”、“锥体外系疾病”、“周围神经疾病”、“植物神经疾病”等加以论述, 包括临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治,

- 尤其突出介绍分型方药、典型病例分析、现代研究等内容。中国医药科技出版社, 定价105元。
- 10.《中医肾病学》魏汉林主编, 本书系统介绍中医肾脏疾病临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治等内容, 以诊断治疗为重点, 辨证分型用药、单方验方、现代治疗经验兼备。中国医药科技出版社, 定价115元。
- 11.《当代中西医结合血液病学》邓成册、周霁祥主编, 本书是我国第一部大型中西医结合血液病学专著, 反映了当代血液病临床及科研的最新成果, 如贫血、白血病、过敏性紫癜等病中西医结合治疗方药。中国医药科技出版社, 定价120元。
- 12.《中西医结合糖尿病学》林兰编著, 本书系我国著名糖尿病专家、中国中西医结合学会糖尿病专业委员会主任委员林兰教授集30年从事中西医结合治疗糖尿病的临床经验编著而成, 对治疗糖尿病有很好的实用价值。中国医药科技出版社, 定价88元。
- 13.《中医单方应用大全》黄国健主编, 本书是我国第一部研究中药单方、针灸单穴应用为主的专著, 收集整理2000多则古今成功应用单方、单穴治病的案例, 并以医案为主体, 具有较强的实用性。中国医药科技出版社, 定价130元。

韩研发出检测食品污染小型生物芯片传感器

韩国研究人员日前宣布, 他们发明了一种小型生物芯片传感器, 可快速、准确地对食品和环境污染进行检测。韩国生命科学和生物技术研究所的研究人员介绍说, 他们研发的这种生物芯片传感器利用表面等离子体共振技术, 即通过接收被扫描物体表面反射的激光共振信号来辨别分子层面的结构, 从而检测被测对象的DNA和蛋白质是否受到污染。

研究所首席研究员郑奉铉说, 与那些只能用在实验室的笨重检测设备相比, 这种可单手提起的新装置可进行“即时检验”, 大大提高了检测效率。这种生物芯片传感器经过改造后, 还可用于药品、供水系统的检测, 甚至可以应用于军事领域。

据悉, 韩国生命科学和生物技术研究所已为这种生物芯片传感器的主要部件申请了知识产权保护。

生男生女与父辈遗传有关

人们都知道, 生男生女取决于男方的精子有没有Y染色体。英国科学家在研究中发现, 精子中带有Y染色体的机会, 是由基因先天决定的。也就是说, 如果男性的姊妹多, 那么他的配偶将来生女孩的几率也更大。这一研究结果发表在最新出版的英国《进化生物学》杂志上。

英国纽卡斯尔大学的研究人员科里·格拉特利对欧洲及北美洲的927个家族的历史进行了统计调查, 总人数超过55万人。结果发现, 兄弟人数偏多的男人较容易生儿子, 姊妹人数偏多的男人较容易生女儿。可见, 生男或生女的能力很可能遗传自父亲。

格拉特利表示, 这一结论也可以帮我们揭开一个谜团: 第一次世界大战后, 平均每100个新生儿中, 男婴会比女婴多出两个。在战争中, 容易生男孩的父亲, 其儿子全部阵亡的机会较小, 也就是说, 较容易把生男孩的基因传下去; 而容易生女孩的父亲, 其儿子数目本来就少, 儿子一旦阵亡, 生女儿的能力便无法遗传下去了。

金融危机 美国人练大笑瑜伽减压

目前美国流行练习“大笑瑜伽”以忘却金融危机带来的压力。这种瑜伽就是让人有意哈哈大笑, 以有利于健康。

据法新社日前报道, “大笑瑜伽”是15年前由马丹·卡塔里亚在印度发明的, 它在欧洲和许多国家都很流行, 不过刚刚开始为美国人所知。

报道援引“大笑瑜伽”专家贝里的话说: “‘大笑瑜伽’是一种独一无二的锻炼, 它把笑和瑜伽呼吸结合在一起。当我们大笑的时候, 我们在呼气, 然后我们自动地深吸气, 瑜伽呼吸就是这样进行的。”

要想上这样的瑜伽课, 不需要有幽默感, 不需要求助药品, 甚至不需要摆出瑜伽的姿势, 唯一的先决条件就是会笑。不过, 由于按指令大笑比较困难, 贝里鼓励学生表演。

她说: “即便你是在表演, 你的身体内也会充满美好的东西。于是你开始改变情绪, 身体处于更好的状态, 最后你真正开怀大笑。”

大脑斟酌字句有“特区”

美国赖斯大学研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上报告说, 他们在最新研究中鉴别出人在讲话过程中大脑斟酌字句的关键区域, 这将有助于人们更好地理解中风患者等出现的语言障碍问题。

人在讲话时, 必须不断从各种词汇中做出选择。比如, 当一个人想描述某种情绪时, 就必须从高兴、快乐、狂喜等诸多形容词中选择一个词。

赖斯大学研究人员以16名健康人和12名因中风而失语的患者为对象, 试图查明大脑中哪个区域负责词汇的选择。失语症患者由于神经中枢受损, 语言的形成和表达能力部分或完全丧失, 研究人员让他们描述一系列图像的内容, 随着图像数量的不断增多, 图像之间内容的相似度也不断上升, 词汇选择的难度随之加大。研究人员利用功能性核磁共振成像记录大脑的活跃情况。

对比结果显示, 在词汇选择过程中, 大脑左侧前额下回和左颞皮层表现活跃。但其中起关键作用的是左侧前额下回区域, 它负责最终从若干词汇中选出“恰当的那一个”。失语症患者的左侧前额下回区域受损程度越轻, 其语言组织能力受损程度也越轻。

(张忠震)

(本栏消息据新华社)

- 14.《常见急危重症的中西医诊治》冀爱英主编, 本书系统介绍内科(包括呼吸、循环、消化、神经、泌尿、血液、内分泌和代谢)、外科(肛肠、周围血管、普外、骨伤、皮肤)、妇科、儿科临床常见急症、危重症和疑难症的中西医诊断抢救措施, 包括名医经验、中西医结合的思路方法等内容, 实用新颖, 贴近临床。中国医药科技出版社, 定价68元。
- 15.《中医脑病学》许沛虎主编, 本书系统论述31种中医脑病的病因病机、诊断与辨证方法、常用中药方剂和十余年来中医脑病的文献索引等内容。中国医药科技出版社, 定价140元。
- 16.《图解中医美容技法丛书》向阳等编著, 中医美容越来越受到大众欢迎, 并广泛在医院、美容院中使用, 本书介绍了150余种直接或间接影响美容的疾病, 并介绍非常实用的治疗方法, 操作简单、行之有效。丛书包括《面部美容技法图解》(定价23元)、《拔罐美容技法图解》(定价20元)、《耳穴美容技法图解》(定价20元)、《针刺耳穴美容技法图解》(定价22元)、《灸灸美容技法图解》(定价22元)、《刺络美容技法图解》(定价23元)。中国医药科技出版社, 全套丛书总计130元。

即日起凡在本报一次性购买以上图书500元以上者, 可获赠价值600元“慈方—远程智能名医系统(可全面提升你的诊疗水平)”一套、价值128元“中医食疗专家软件”一套。

数量有限 送完为止

邮购地址: 北京市朝阳区北沙滩甲4号 中国中医药报社
邮编: 100192 联系人: 宋连均 电话: 010-64860746