

孩子吃多了易积食, 医生推荐 5 款消食茶, 帮了很多妈妈!

孩子一不小心吃多、吃撑了,除了带孩子去散散步,消消食,还可以对症给孩子喝点茶。

1. 水果吃多了——喝丁香神曲茶

如果孩子水果吃多了,肚子里聚着生冷寒湿之气,舌苔白腻、大便黏,那么可以喝丁香神曲茶来温中散寒,温中散寒,消食和胃。还可以带孩子去晒太阳,晒晒后背,给身体补补阳气,出出汗,气血运作开了,寒湿之气也会排出。

材料:丁香 1 克、神曲 6 克(中药房购买)。

做法:将丁香、神曲在适量的水中浸泡 20-30 分钟,然后大火烧开,小火煮 15 分钟后,待温度适宜,即可饮用。

2. 海鲜吃多了——喝紫苏生姜茶

有些孩子短时间内海鲜吃过了量,容易在身体里聚集阴寒的能量,此时可以喝一杯紫苏生姜水,来温中散寒。紫苏除了散寒解表之外,还能解鱼蟹之毒,生姜能温中散寒,保护脾胃。

材料:紫苏 6 克、生姜两片。

做法:把原料放入锅中,大火烧开,小火煮 3 到 5 分钟即可。

3. 零食吃多了——喝山楂梨子茶

有些小朋友是阴虚火旺的体质,或者孩子吃了一些薯条、饼干、油炸食物,体内一时间聚集燥热之气,又夹杂着积食,此时需要消食、养阴生津。可以喝点山楂梨子茶。山楂消食,梨子可生津润燥、养阴,两者搭配可以消食,养阴生津润燥。

材料:梨子 1 个、山楂 3-6 克、冰糖适量。

做法:将山楂和梨子一起放入砂锅中,小火炖 20 分钟左右,加入冰糖调味即可。



资料图片

4. 吃腻了——喝山药茯苓山楂茶

对于三岁以上脾胃虚弱的孩子,突然间吃多了、吃腻了,吃杂了,可以喝山药茯苓山楂茶。可以健脾、祛湿、消食。因为山楂进入身体启动消食工作,要调动很多身体能量,山药可以帮助补脾胃。另外,脾虚的孩子体内时常夹杂湿气,茯苓可健脾祛湿。

材料:山药干 6 克、茯苓 6 克、山楂 6 克、冰糖适量。

做法:将所有原料浸泡 30 分钟,然后大火烧开,转小火煮 30 分钟左右,冰糖调味,当茶饮即可。

5. 吃多了腹胀——喝山楂陈皮茶

有些孩子吃多了,还伴随着腹胀,或者湿气重,那么可以喝山楂陈皮茶,来消食、理气、化痰燥湿。山楂可以消食化积,陈皮可以燥湿化痰、理气,还可以解决积食导致的气滞、肚子胀等问题。

材料:生山楂 8 克、陈皮 6 克、冰糖适量。

做法:先将所有材料(冰糖除外)浸泡 30 分钟,然后放入适量的水中,大火烧开,转小火煮 20 分钟,然后加入适量冰糖调味即可。

据《健康时报》

癌症早期到底有没有先兆? 肿瘤医生:实不相瞒,身体这 15 个表现要尤为注意!

很多人总说自己在不知不觉中就患癌了,到了医院一查就是癌症晚期,痛不欲生。

其实,癌症并不是一蹴而就的。很多癌症发生发展过程包括癌前病变、原位癌和浸润癌。从正常细胞发展到癌细胞需十几年的时间,只是你没能及早发现,把癌症扼杀在摇篮里。

很多肿瘤医生都提到过,一大部分的癌症,早期都会有征兆,但很多人往往忽视或者并未联想到癌症,忽视了身体给你发出的警告。对付癌症最好的方法就是在癌症早期就发现它,越早进行治疗和控制,疗效越好。

肿瘤医生:这 15 个身体表现请牢记在心!

患上癌症后,身体会有哪些表现? 2021 年 8 月厦门大学附属中山医院肿瘤科副主任医师潘战和在微信公号上发文提醒,提醒,身体出现这 15 个表现要引起注意了,一定牢记在心!

1. 身体出现肿块、结节——三招可以初判断

身体某部位出现肿块结节,第一个可能会想到的是肿瘤。但也不必恐慌,肿块结节不一定就是癌症,它可以是非肿瘤性的(比如炎症包块),也可能是良性肿瘤。对于肿块结节,我们可以对它做一个初步的判断:

一看大小。越小的结节概率上越倾向良性,当然也并非绝对,因此要注意随访复查;如果结节超过 1cm 则更应重视。除了大小本身,大小的变化趋势和速度也有重要参考价值,持续增大特别是增大迅速的结节倾向恶性可能,要特别重视。

二看质地。质软或囊性肿块,倾向于良性,质硬、固定或实性肿块,倾向恶性可能,但淋巴瘤的肿大淋巴结摸起来质韧。

三看边界和活动度。良性肿瘤通常边界清,活动度较好;恶性肿瘤多数边界不清,与周围组织往往粘连或融合,活动度较差。

2. 身体持续非外伤疼痛——切忌滥用止痛药

多数人都经历过疼痛,出现疼痛大家的第一个反应往往是用止痛药,这其实会掩盖病情,应该先想一想可能是什么原因引起的。如果身体某个部位出现非外伤导致的、原因不明的持续疼痛,应去医院查明原因。

3. 出现长治不愈的咳嗽——关键要查咳嗽因

大家对咳嗽见怪不怪,也不会太重视。有的人遇到咳嗽就止咳,其实更重要的是要弄清楚咳嗽的病因。对于久治不愈的咳嗽或痰中带血,尤其是长期吸烟者,应警惕肺癌等的可能。

4. 出现不明原因总发烧——可能是癌症元凶

出现发烧,我们首先要想的是是什么原因导致的发烧,如果发烧原因不明,且持续存在,要警惕癌症可能,尽早进行相关检查。

5. 莫名出现消瘦和疲乏——原因

或许在癌症

如果没有主动进行减重锻炼,也没有刻意节食,体重却不明原因下降或进行性消瘦,或伴厌食、乏力、易疲乏等,要查明原因,消瘦和疲乏也可能是癌症的表现之一。

6. 明明没有外伤却出血——警惕癌症找上门

非外伤性异常出血,比如,便血或呕血,要注意排除肠癌、胃癌可能;咳血、痰中带血要警惕肺癌;不规则阴道出血或非月经期出血,可能与子宫内膜癌、卵巢癌等妇科肿瘤有关;无痛性血尿或伴排尿困难,小心泌尿系肿瘤;非外伤鼻出血注意排除鼻咽癌可能。

7. 持续出现的消化不良——莫要大意当胃病

消化不良、食欲不振多数人只是短暂一过性的,如果消化不良持续存在,或伴反酸烧心、上腹痛不适,不要想当然认为是“一般的胃病”,要警惕胃癌或食管癌等的可能。

8. 吞咽食物出现梗阻感——尽早就医找原因

如果进食时有胸骨后闷胀感或胸骨后面的烧灼感,胸骨后疼痛,或者感觉食管内异物感,尤其是进行性加重的吞咽食物梗阻感,要警惕食管癌、喉癌等的可能。

9. 声音嘶哑持续难恢复——喉返神经受压迫

短暂的声嘶可能很多人都曾有过,但如果声嘶难于恢复持续时间较长,要警惕喉癌、肺癌等侵犯或压迫喉返神经的可能。

10. 大便习惯、性状改变——小心肠癌已上身

大便习惯、次数或性状发生改变(大便外形变细、大便带脓、血、粘液等)或便秘与腹泻交替,要警惕大肠癌,尽早到医院检查。

11. 出现白斑或是癌前病——增大灼痒疑癌变

口腔黏膜白斑、女性外阴或男性阴茎龟头白斑迅速扩大伴灼痒感,应注意排除癌变。

12. 黑痣突然增大色改变——可能是黑色素瘤

黑痣很多人都有,但如果黑痣突然增大、或边缘变得不规则、或颜色发生改变、或出现破溃出血、或灼痒疼痛、痣上原有的毛发脱落,要怀疑黑色素瘤可能。

13. 出现自发性病理骨折——恶性肿瘤破坏骨

没有明显外力或仅有轻微外力作用,很容易就发生的骨折,可能是病理性骨折,应警惕骨恶性肿瘤。青少年如果出现非外伤性关节疼痛肿胀,要注意排查白血病。

14. 溃疡伤口久久不愈合——或是癌症捣的乱

如果皮肤伤口或溃疡持续不愈,要警惕皮肤癌可能。口腔溃疡很常见,但如果长时间持续不能愈合,应警惕口腔癌可能。

15. 男性乳房的异常变化——莫

要羞丑早就医

尽管男性乳腺癌极少见,但如果男性乳房异常增大或出现其他异常变化,要警惕男性乳腺癌可能,尽早到乳腺专科就诊。

这些是查癌的“金标准”!

普通的健康体检是比较难发现早期肿瘤的。人体肿瘤从一个正常的组织细胞演变成一个直径 0.5-1 厘米左右的实体瘤,可能需要多年时间。在这个过程中,如果能被防癌检查准确发现,那么早点治疗,是非常重要的。很多原位癌及手术切除后,患者基本和健康的正常人生活、寿命无异。

所以,常见的癌症筛查,选对检查项目太重要了,很多人没能及时发现,主要是检查方法选错了!记住,这些才是查癌的“金标准”!

1. 肺癌——低剂量螺旋 CT

很多人通过 X 光片来筛查肺癌。中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任医师杨宇飞 2013 年 1 月在健康时报刊文中介绍,由于胸部 X 光片分辨率低,检出率比较低,如果能用胸部 X 光片检查诊断是肺癌,临床常常就已经到晚期了,早期筛查意义不大。

杨宇飞医生建议,用 CT 检测肺癌,其分辨率高,肺癌肿瘤在 1 厘米,甚至 0.8 厘米时即可被查出,因此建议 50 岁以后的中老年人或有肺癌家族史的人,体检中把 X 光片换成低剂量 CT。

2020 版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》也建议,肺癌高危人群,要进行低剂量螺旋 CT 筛查。

2. 胃癌——胃镜 + 活检

很多人不到万不得已,绝对不做胃镜,甚至当医生让做的时候,还会尽可能的拒绝。一想到要将一根管子从嘴巴伸进胃里,就觉得难受、恐惧。

但是,2018 年中国抗癌协会临床肿瘤学协作中心的统计数据显示,胃癌在我国患病率和死亡率均是世界平均水平 2 倍多。而主要原因是相对于国外,我国筛查胃癌的“金标准”——胃镜检查的普及程度非常低,导致 90% 以上的胃癌患者发现即晚期,五年生存率不足 20%。

山东大学齐鲁医院消化科主任左秀丽 2019 年 3 月在健康时报刊文中指出,晚期胃癌的五年生存率不及 20%,而 90% 的早期胃癌是可以治愈的。令人痛心的是,我国 90% 的胃癌发现时已是中晚期。而胃镜检查是胃部疾病诊断的一线方法,通过胃镜 + 活检检查,胃癌其实是可以预防的。所以一定要及时根据具体病情和医生建议进行胃镜检查,千万不要等到病情恶化时才考虑做胃镜。

3. 肝癌——甲胎蛋白 + 肝脏 B 超

查肝癌需要做“甲胎蛋白 + B 超”联合检查。需要注意的是,单独用甲胎蛋白普查,会有一定漏诊,因为只有 80% 左右的肝癌患者甲胎蛋白会升高,也就是单纯检测血清甲胎蛋白

白值正常,仍不能完全排除患肝癌的可能性。根据多年的临床实验证明,B 超联合血清甲胎蛋白检测肝癌准确率可达到 90% 以上,是临床诊断早期肝癌首选的检查方法。

2020 年版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》也建议,肝癌筛查联合应用血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏 B 超检查,高危人群每 6 个月筛查 1 次。

4. 肠癌——肠镜

2020 年版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》强调,大肠癌筛查从 45 岁开始,无论男女,每年 1 次大便隐血(FOBT)检测,每 10 年 1 次结肠镜检查,直到 75 岁。但是作为肠癌检查的有效手段,大众对于肠镜的接受程度同样不高。

中国工程院院士、海军军医大学附属长海医院消化内科主任李兆申 2018 年 7 月接受健康时报采访时表示:从事消化科工作多年,一直让我耿耿于怀的是患者对于胃肠镜检查的排斥和抵触。他也在公开场合多次强调,超过 45 岁一定要做肠镜,做一次肠镜管你五年、十年没问题,你不会得结直肠癌。

5. 乳腺癌——钼靶检查

上海市医学会放射学分会乳腺学组组长、复旦肿瘤医院放射诊断科主任顾雅佳 2019 年在接受健康时报采访时介绍,针对乳腺癌的 X 线检查,又称钼靶检查,是目前诊断乳腺疾病简单有效的筛查方式。

上海交通大学医学院附属瑞金医院放射科行政副主任吴维敏解释,对于超声或磁共振等无法看出的微小钙化灶,X 影像检查恰好比较敏感。加上拍好还有成片可供保存,因此无论是国际上还是国内均为首选。针对普通人群,《中国抗癌协会乳腺癌诊治指南》推荐 40-45 岁的女性应每年做一次乳腺 X 线检查,45-69 岁女性每 1-2 年进行一次。

6. 前列腺癌——PSA 筛查

北京同仁医院泌尿外科的主任医师张光银 2013 年在健康时报刊文中指出,对于健康人来说,最重要的是筛查早期癌症,建议 50 岁以上的男性,用前列腺特异性抗原(PSA)项目来筛查前列腺癌。因为 PSA 价钱更加低廉,排除假阳性问题,是早期筛查前列腺癌特异性的最方便、敏感的方法。

7. 宫颈癌——HPV+TCT

相比其他癌症,宫颈癌是人类所有癌症中唯一病因明确且能通过早筛、早治而消除的癌症,即感染乳头瘤病毒(HPV),这意味着针对病因可以早期防治。

中国医学科学院肿瘤医院、北京协和医学院肿瘤医院群医学及公共卫生学院教授乔友林介绍,目前国际公认最安全的宫颈癌筛查采取细胞学检测(TCT)与人乳头瘤病毒(HPV)病毒学检测联合筛查的方式。而目前业界也只能是将 HPV+TCT 两者联合筛查作为精准筛查或者二级预防宫颈癌的最好方式。

据《健康时报》

中医治感冒的六大名方 赶紧收藏! 别等感冒的时候找不到!

立秋之后,天气由热转凉,早晚温差较大,一不小心感冒了怎么办? 中医有很多治感冒的经典名方,可以医生指导下对症使用。

荆防败毒散——治风寒感冒老少皆宜

风寒感冒常见症状:怕冷,头身痛,鼻塞声重,打喷嚏,流泪涕,咽喉痒,咳嗽,痰白稀薄。

北京中医药大学中医学教授赵球介绍,荆防败毒散出自明代张时彻的《摄生众妙方》卷八,由人参败毒散去掉人参、生姜、薄荷 3 味药,再加荆芥、防风 2 味药变化而来,具有辛温解表、宣肺散寒的功效。因为它药性平和,所以适应症广泛,老人小孩皆宜,是这个方子很大的优点。

它对外感风、寒、湿邪病症都有较好的治疗作用,比如受凉、防范不当,吹空调后受凉,咽喉痛,头昏脑胀,此时喝上荆防败毒散,睡觉休息一下,很快就可以恢复。在治疗新冠肺炎患者时,荆防败毒散表现不俗,退烧效果非常好。

另外,防风、羌活、独活、川芎等药物有较好的止痛效果,因此内服荆防败毒散也有助于缓解牙痛。如果觉得煎煮麻烦,可以选择其对应的中成药,即荆防颗粒,热水冲服即可。还需要多说一句的是,荆防败毒散或名于外科领域,常用于治疗疮痈肿毒、皮肤瘙痒、湿疹等疾病,当然,也需要对症下药。

银翘散、桑菊饮——风热感冒很适合

风热感冒常见症状:发热,咽干口渴,咽痛咳嗽,痰黏或黄,鼻塞,黄涕,舌尖红。

北京中医医院呼吸科主任医师王光介绍,感冒是个常见病,但要小心治反、治错。风热感冒不适宜通过发汗治疗,否则可能会加重咽痛、头痛、口干、痰黄等症状。对于风热感冒的治疗而言,选药关键词是辛凉、解表、清热、解毒。经典的方剂是银翘散,出自清代吴鞠通的《温病条辨》,由金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、桔梗、牛蒡子、甘草、淡竹叶、芦根组成,尤其适用于咽喉肿痛症状明显的患者。

另外,桑菊饮也适用于治疗风热感冒,同样出自《温病条辨》,由桑叶、菊花、杏仁、连翘、薄荷、桔梗、甘草、芦根组成,具有疏风清热、宣肺止咳的功效,可有效改善患者咳嗽、头痛、黄涕等症状。日常也可以选取桑菊饮中的两味药君,通过代茶饮来预防风热感冒,即桑叶 3g、菊花 3g,以 200 毫升开水冲泡。若不适合桑叶泡茶的味道,也可以用金银花替代。

香薷饮——治暑湿感冒效果好

暑湿感冒常见症状:发热,汗出不畅,肢体困重或酸痛,头重如裹,胸闷脘痞,纳呆,鼻塞,流浊涕。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师余仁欢介绍,秋初暑热未散还夹杂一些湿,若消暑贪凉,出汗后受风、洗澡水凉,过食冷饮等,可导致内伤于湿、外伤于寒,出现发热怕冷、身体困重、胸闷恶心的暑湿感冒。香薷饮出自《太平惠民和剂局方》,由香薷、厚朴、炒白扁豆三味药组成。香薷有“夏月麻黄”之称,发汗作用弱于麻黄,在夏季更为常用,可避免发汗过多。厚朴芳香行气化湿,能够对应伴随暑邪而来的湿邪。炒制后的白扁豆健脾祛湿作用增强。

香薷饮制法方法简单,将香薷、厚朴、炒白扁豆按 2:1:1 的用量比例,放入容器剪碎,以沸水冲泡,盖严温浸 1 小时,代茶频饮即可,具有祛暑解表、化湿和中的作用。需要注意的是,香薷饮不能作为健脾药方长期服用。《温病条辨》的新加香薷饮是在《局方》香薷饮的基础上加白扁豆、加银花、连翘、鲜扁豆花而成,清热祛暑、和胃化湿作用更强。

玉屏散——预防气虚感冒

气虚感冒常见症状:恶寒发热,鼻塞或流涕,乏力,自汗,咳嗽无力,痰白,平素神疲体弱,或易感冒。

北京中医药大学教授钱会南介绍,气虚人群常见倦怠乏力,少气懒言,容易反复感冒,或者反复发作为过敏性鼻炎,一般是由于气虚不能固护体表,可以通过生黄芪、生白术、防风 3 味药来增加抗病能力,这也是玉屏散的组成成分。

生黄芪益气固表止汗,生白术健脾益气,与祛风解表的防风合用,补气而不留邪,祛邪而不伤正,还可以改善气虚导致的白天出汗多的症状。生黄芪、生白术、防风按 2:2:1 的用量比例,沸水冲泡 10-15 分钟即可代茶饮。

需要提醒的是,对于有咽干、咽痛,下午、晚上手足心热,入睡后出汗较多等症的气虚、内热人群,不宜使用玉屏散。此外,这个方子预防感冒效果比较好,治疗感冒则效果不佳,如果已经感冒,想用这个治疗感冒效果就不会太好。

麻黄附子细辛汤——调理阳虚感冒

阳虚感冒常见症状:恶寒重,发热轻,头身痛,无汗,乏力困倦,语音低微,四肢不温。

北京大学第三医院中医科主任医师霍则军介绍,麻黄、附子、细辛三味药组成了麻黄附子细辛汤,出自汉代张仲景的《伤寒论》,具有助阳解表的功效。

素体阳虚的人群不耐寒,常常怕冷,精神倦怠,喜欢躺着休息,容易反复感冒,但体内阳气不振,无法自行迫汗外出,此时就需要麻黄附子细辛汤振奋阳气,迫使寒邪外出,麻黄在外助力发汗解表,附子在体内通经络,细辛外解太阳表证,内散体内阴寒,三药合用,既散体表之寒又固体内之阳。

若其他疾病中存在“内阳虚、外风寒”的情况,也可以考虑使用这个方子来治疗,例如过敏性鼻炎、寒性哮喘、外感风寒所致的关节疼痛等病症中属于上述证型的情况。

藜蘆汤——对阴虚咳嗽最对症

阴虚咳嗽常见症状:头痛身热,微恶风寒,无汗或汗出不畅,或盗汗,咽干口燥,干咳少痰。

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任医师吴圣贤介绍,阴虚人群感冒咳嗽时往往排痰很少,嗓子、口腔干燥,还可能出现大便干燥,自觉心烦,手脚心热,晚上把手脚放在被子外面会比较舒服,晚上容易出汗,舌头颜色较红,舌苔较少甚至无苔。如果反复感冒损耗阴液,可能引发阴虚咳嗽,一旦受到轻微刺激就咳嗽,且长时间不好转。

据《健康时报》



资料图片