

千名医师讲中医

中医药文化传播行动

膜性肾病,你该知道这些事

刘宝利

首都医科大学附属北京中医医院

肾脏是负责人体排泄功能的主要器官,机体在新陈代谢过程中产生的物质主要通过血液循环运输至肾脏,经过滤过、重吸收和分泌等复杂的生理过程,形成尿液并排出体外。肾脏通过对尿生成过程中的调节,维持机体酸碱、水和电解质平衡。另外,肾脏还能产生多种活性物质,是维持机体内环境相对稳定的重要器官。肾的重要作用还不止这些,肾中还有负责滤过的滤过屏障,它对血液循环输送来的物质有选择性通透作用,若其受损,则会引起蛋白尿。

现代医学所认识的肾脏与中医藏象理论中的肾存在交叉关系。《素问病机气宜保命集》云:“肾脏有二,形如豇豆相

刘宝利

主任医师,硕士生导师,首都医科大学附属北京中医医院科研处处长,北京中西医结合学会肾脏病专委会副主任委员兼秘书长,中国中药协会肾病中药发展专委会秘书长,中华中医药学会肾病专业委员会副秘书长。

膜性肾病是什么

膜性肾病是一个病理学名词,是一种抗体沉积于足细胞与基底膜之间,基底膜弥漫性增厚,使得滤过屏障受损,血液中的蛋白从尿中流失,进而导致机体水肿的疾病。本病的临床特征是起病缓慢,多发于中老年人,男性居多,临床表现以水肿和蛋白尿为主要,少数患者可见镜下血尿,无并发症时多不伴有肉眼血尿。约25%的患者可自发缓解,也有30%~40%的患者会在起病5~10年内进展至终末期肾病。此外,本病患者易发生

发病原因

血栓栓塞事件。中医并无“膜性肾病”这一病名,根据本病的临床特征,可以按照“水肿”“风水”来论治。

日常调护

对于本病患者易发生血栓栓塞事件,中医理论亦有独特认识。《素问》有“寒气积于胸中而不泻,不泻则温气去寒独留,则血凝泣”之论。本病属阴证,患者阳气不足,则血液运行无力,故易形成血瘀。同时,阳虚血瘀的状态使得经脉阻遏,进一步影响水液代谢,使得病情加重。

红薯好吃不宜多

黄穗平

广东省中医院

红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴的功效,非常适合冬季食用。但是红薯虽好吃,也不宜多吃,食用红薯有以下几个注意事项。

红薯吃多易腹胀 红薯富含膳食纤维,所以不少人认为多吃红薯对便秘有好处。但过食红薯会在人的肠道里产生大量气体,造成腹胀、打嗝。所以,平时就容易腹胀、腹泻、嗝气的人不宜多吃红薯。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中亦有“中满者不宜多食,能壅气”的记载。

空腹吃红薯易烧心 对于有胃溃疡、糜烂性胃炎、胃食管返流等疾病的患者,多吃红薯容易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。红薯的含糖量非常高,多吃会引起烧心、反酸。

红薯忌与柿子同食 如果食用红薯过后不久又食用了柿子,那么红薯的糖分容易在胃部发酵,导致胃酸过多,而柿子中的鞣质、果胶会和红薯反应发生沉淀凝聚,形成胃结石。

总之,红薯可口,但切记食之有度。特别提醒,如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点,那说明它的局部腐烂了,不宜食用。

糖尿病保健按摩小妙招

王志程

北京中医药大学东方医院

中医称糖尿病为消渴,认为它的病因主要是阴虚燥热,病变脏腑主要涉及肺、脾、肾三脏,尤以肾脏为关键。糖尿病病程日久就会出现各种并发症,严重影响患者的生活质量,给患者带来了经济上、身体上和精神上的多重打击。

经常会有人问,有什么简单易学的动作可以防治糖尿病。下面就给大家推荐一个按摩方法,经常做此动作可以益肾固气、健脾和胃、通经活络,进而增加胰岛素的分泌,加速葡萄糖的利用,改善微循环,对防止糖尿病的并发症及减轻患者手足麻凉、乏力、腰背酸痛、进食后腹胀不易消化等症状有积极作用,同时也适用于有糖尿病家族史、耐糖量障碍的糖尿病高危人群用于预防。具体操作方法如下:

益气固脾:拇指内扣掌心,其余四肢握拳,扣住拇指,放于两肋肋部,双脚五趾抓地,同时环转眼球,顺时针、逆时针各20遍。

横推胰脏:双手掌由外向内推腹部胰脏体表投影区,一推一拉交替操作20遍。

揉腹部:以神阙(肚脐正中)为中心,分别按顺时针、逆时针方向揉腹20遍。

按揉腰背:双手握拳,以食指的掌指关节揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞(分别位于脊柱旁开1.5寸第十一、十二、十三、十四椎下),每穴各30秒。

推擦腰骶:双掌由脾俞自上而下推至八髎穴10遍。

通调脾胃:揉脾经血海、地机、三阴交,揉肾经太溪穴,双手拇指沿胫

三阴交

阴陵泉

涌泉穴

冬吃菌菇比肉强

谢正红

云南省楚雄彝族自治州中医医院

菌菇作为美味食品,很早就被人所熟知,虽然它们其貌不扬,价格也十分亲民,但却仿佛天生适配各种烹饪方法,营养价值也受到广泛认可,被视为“菜中之王”。

冬吃菌菇营养多

菌菇不仅口感好,而且营养丰富,堪称高蛋白、低脂肪食品,富含人体所必需的氨基酸、维生素等。此外,菌菇在降血压、保护肝脏、提升身体免疫等方面都有不可小觑的功效。下面介绍一些常吃菌类的养生功效。

香菇

香菇性平、味甘,具有益气补虚、健脾胃的功效。有研究发现,香菇含有丰富的钾、钙等矿物质,有抑制肝内胆固醇增加、促进血液循环、降低血压、滋养皮肤等作用。香菇适合搭配高钙食物,其中的维生素D能促进钙吸收,让补钙效果翻倍。

平菇

平菇性微温、味甘,具有补脾胃、除湿邪等功效。可降低胆固醇含量,对缓解妇女更年期综合征症状有一定辅助作用。有研究发现,平菇中的多糖物质具有抗肿瘤活性,还能提高机体的免疫力。

草菇

草菇又名兰花菇、贡菇等,具有补脾益气、清暑热的功效。草菇的维生素C含量高居菇类第一,解毒作用强,可与人体内的铅、砷、苯等有害物质结合,使之排出体外。还能减慢胃肠对碳水化合物物的吸收,是糖尿病患者的“益友”。

金针菇

金针菇又名金钱菇、黄耳蕈等。金针菇能增强记忆力,在日本被誉为“益智菇”。金针菇有抗衰老作用,长期食用对预防和治疗溃疡、降低胆固醇、预防高血压有积极作用。

松菇

松菇又名松茸、松伞蘑等。松菇具有强身益肠、健胃、化痰、驱虫等功效。常食松菇能增强机体的免疫力。

猴头菇

猴头菇性平、味甘,有助消化、利五脏之功。有研究发现,猴头菇可防治神经衰弱、消化不良等,是高血压、心血管疾病患者的理想食品。

吃对才能收获好营养

吃前先晒

有研究人员建议,新鲜的菌菇买回家后,可选择阳光充足的时间段将其放置在太阳下晒一会。因为光照会刺激新鲜菌菇生成更多的维生素D,所以太阳晒过的菌菇补钙效果更好。

面粉清洗

菌类表面坑洼,易残留杂质,简单的用水冲洗,看似表面干净,但很难真的清洗干净。不妨试试下面这个方法:切去菌菇底部的硬蒂放入水中,在水里放点面粉,用手搅拌,然后倒掉面粉水,再用清水冲净即可。

不同菌类的最佳吃法

菌菇营养好,适合的烹饪方式能在更大程度上“锁住”鲜味和营养。

干香菇香味浓,适合炖肉;鲜香菇口感嫩滑,适合与素菜烹炒;平菇百搭,可以和蔬菜、肉类、鸡蛋一起烹炒,还可以用来做汤;金针菇可凉拌、烹炒或炖煮;猴头菇口味清

郭金玉

上海长海医院

肿瘤患者能服膏方吗

在中医理论里,膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

膏方可以补虚扶弱,凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或外科手术、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状者,均可冬令进补膏方。膏方能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。可见,膏方适合真正“虚”的人。

膏方还可以纠正亚健康状态,它对调节阴阳平衡、使人体恢复到最佳状态作用较为显著。当代许多年轻人在节奏快、压力大的环境中工作,因精力透支而出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态,膏方可使这类人群恢复健康状态。

在冬令服食扶正膏滋药,不仅能提高免疫功能,而且能在体内贮存丰富的营养物质,有助于来年防复发、抗转移、防感冒、增强抵抗力。所以膏方受到了很多肿瘤患者的追捧,但并不是所有肿瘤患者都应该吃膏方,哪种患者更适合服用呢?

术后体质虚弱者

因手术耗伤气血,术后肿瘤患者多气血亏虚,此时在专业医生指导下服用合适的膏方,不仅能够补益气血,调理脾胃,还能顾及“余毒未尽”,达到恢复患者体质、清除体内剩余癌毒的目的。

放疗期间有不良反应者

化疗和放疗是恶性肿瘤常见的治疗手段,但其副作用明显,常导致恶心呕吐、骨髓抑制、心肝肾功能受损、神经病变等不良反应,给肿瘤患者带来痛苦。且很多患者因身体素质较差,导致不能耐受放疗,而丧失治疗的机会。中医膏方有扶正祛邪之功效,不仅能减轻放疗患者的不良反应,使其顺利完成放疗,而且能调理患者身体素质,使其具备接受放疗治疗的能力,还能协同放疗充分发挥抗癌作用。

病情稳定期防止肿瘤复发及转移者

对于早期的肿瘤患者,外科手术是主要治疗手段。有部分患者术后病情稳定不需进行放疗等后续辅助治疗,也有部分患者长期行中医综合治疗,不需短时间内调整方药,这时膏方往往是个不错的选择。不仅可长时间服用,达到调理体质、增强免疫的目的,又可减轻患者对肿瘤复发转移的恐惧心理,且服用方便、不良反应较小。

值得注意的是,如果患者食欲不好,湿气太重,舌苔厚腻,或病情在进展期,均不建议吃膏方。膏方滋腻碍胃,这类患者吃了之后,脾胃难以运化,不但难以吸收药力,还会影响胃口。

膳养斋

淡,容易受肉味和蔬菜影响,适合清炒;草菇、口蘑可短时间爆炒,以保留更多的维生素。下面推荐一道菌菇美味菜谱。

菌菇排骨煲

主料:金针菇100g,杏鲍菇100g,包菜100g,胡萝卜1根,排骨500g。

调料:葱、姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、盐、豉油、鲜贝露各适量。

做法:排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮沫,加葱、姜、料酒、胡椒粉、花椒粉和水,入高压锅定时20分钟;杏鲍菇、胡萝卜切片,包菜手撕片状备用;将高压锅煮好的排骨连汤倒入砂锅内,加入金针菇、杏鲍菇和胡萝卜,大火烧开后改小火炖5分钟;加入包菜片、盐、豉油、鲜贝露,开锅后即可食用。

此道菜营养丰富,口感多样,菌菇味鲜,蔬菜清爽,汤汁香浓,排骨肉嫩,亦菜亦汤,适合各类人群食用。