

寒露之
起居

寒露寒气浓 常用热水泡泡脚

专家提醒:勤泡脚、常大笑可防感冒



常言道：“寒露脚不露。”长假后上班首日，便迎来寒露节气，“吃了寒露饭，单衣汉少见。”这就是告诫人们秋冬转换之际，特别要注重保暖，及时增减衣服，以防寒邪入侵，尤其是阳虚体质的爱美女士，腿脚的保暖尤其要注意，应减少裙装的穿着和光脚穿鞋。

郑州晚报记者 李鹏云

防寒 每天泡个热水脚

常言道：“寒露脚不露。”郑州市中心医院呼吸内科主任陈秋生介绍说，寒露节气前后要注重脚部的保暖，这时候凉鞋基本可以收起来了，以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远，血液供应较少，又因为脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉，特别容易引起上呼吸

道黏膜毛细血管收缩，导致人抵抗力下降。

寒露时节出行前如果条件允许，最好用热水泡脚。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，使人精力充沛。如果来不及泡脚，一定要做好脚部保暖，出门前穿双厚袜子也是不错的选择。

防感冒 多锻炼常大笑

寒露一过，随着气温不断下降，感冒成了“流行病”。很多有慢性支气管炎、哮喘等呼吸道顽疾的人，也易旧疾复发。陈秋生说，伤风受凉是寒露期间感冒的重要诱因，因此大家要注意保暖，当心着凉，加强锻炼，预防感冒。除了作息规律，保持室内空气流通、新鲜以及药物防治外，还可以通过饮食

来强健肺部。比如，用川贝来蒸梨或用麦冬与梨同炖做汤，都可起到强健呼吸道的作用。

陈秋生说，深秋常大笑，既能赶走秋日忧郁的情绪，又能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大。此外，开怀大笑时可吸入更多氧气，呼出废气，加快血液循环，有助于解除疲劳、提高抵抗力。

会穿衣 厚薄搭配以保暖为主

俗语说：“吃了寒露饭，单衣汉少见。”寒露是深秋的节令，是二十四节气中最早出现“寒”字的节气。如果说白露是炎热向凉爽的过渡，寒露则是凉爽向寒冷的转折。寒露过后，昼夜温差变化增大，人们要注意添加衣服，做好御寒准备，预防感冒。换季穿衣别换得太快，最好厚

薄搭配，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。寒露时节，在起居上，更要合理安排。研究认为，在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病能力增强。当环境气温降低后，人体上呼吸道的抗病能力就会下降，因此，为了及时预防感冒，要适时更衣。

勿憋尿 以防血压升高

专家介绍，寒露节气不少人为了防止口干，晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来，夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意，由于嫌起床较冷，常常下意识憋尿继续睡，这其实是非常不健康的习惯。尿液中含

有毒素，如果长时间储存在体内，含有细菌的尿液不能及时排出，就易诱发膀胱炎。而高血压患者憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院
中西医结合治顽固性高血压 标本兼治效果显著

河南省中医药研究院附属医院、河南省高血压病医院隶属于河南省中医药研究院。创建于1959年的河南省中医药研究院，是一所应用现代科技手段和传统中医药理论进行中医、中药研究及中西医结合防治疾病的科研、医疗机构。多年来，该院坚持以科研为主体、医疗工医为两翼的发展格局，在科研医疗方面均取得了快速发展，尤其在高血压病、心脑血管病、消化系统疾病、肿瘤血液病、呼吸病、肾病、内分泌、颈肩腰腿痛等疾病的治疗上具有独特优势。
郑州晚报记者 蒋晓蕾
通讯员 郑宏 郭致远/文 孙维莹/图



运用中心研制的降压系列药物，“一证一方、一型一药”对症干预，明显提高降压效果和血压达标率，降低了降压药物的副作用，并对高血压病合并心、脑、肾等疾病有较好的防治作用，显著提高了患者生存质量，充分体现了中医辨证分型个体化优势。

10余年来，该院运用该系统辨证分型指导服用中心研制的降压系列药物，对10万余例确诊高血压患者进行干预，取得了显著效果，达到国内领先水平。

近年来，该院医护人员在原辨证施治的基础上，针对顽固性、疑难性高血压病因和病机，采用中西医结合(药物+穴位埋线、穴贴、药浴等)方法对付顽固性高血压，也取得不错效果。

■特别提示

10月8日是第16个“全国高血压日”，10月20日前到河南省中医药研究院附属医院应用“辨证分型降压成药”者，药费优惠15%。

■医学名词

顽固性高血压：是指病人用药坚持足够时间(6个月~1年)，3种降压药(至少包括一种利尿剂)联合应用接近最大剂量后，血压仍然不能达标者。

一证一方、一型一药

解决高血压个体化诊疗难题

采访中记者了解到，近几年来，该院先后获得“省级文明单位”、“五好基层党组织”、“创先争优先进基层党组织”、“健康中原先锋岗”、“河南省卫生系统先进集体”等荣誉称号。更可喜的是，2011年以来，该院心血管科和肿瘤科荣获国家临床重点专科，高血压成为国家中医药管理局重点专科，中医心病学成为国家中医药管理局重点学科，心血管病、肝胆脾胃病、肿瘤入选国家中医药管理局重点专科，风湿疼痛科被确定为河南省重点专科，学科专科建设取得跨越式发展。去年8月，该院附属医院荣膺“国

家三级甲等中医医院”称号。

作为河南省高血压病医院，河南省中医药研究院凭借雄厚的专家资源、先进的医疗设备及以人为本的服务理念，在高血压及其相关疾病的研究方面历经30年临床研究，充分发挥中医药特色优势，在国内首创了“高血压中西医结合辨证分型个体化诊疗方案”，创造性地解决了高血压的个体化诊疗难题，真正做到“一证一方、一型一药”的个体化原则，形成了完善的治疗体系和配套的系列药物，深受高血压病患者青睐。

2011年，国家高血压中医重点专科临床协作项目在河南省正式启动，这标志着以河南省中医药研究院为“龙头”，我省17

家市、县中医院为成员单位的国家高血压中医重点专科临床协作医院网络正式形成，将高血压防治关口“前移”。今年，河南省高血压中西医结合诊疗网络建设启动暨河南省高血压中西医结合诊疗中心揭牌仪式在该院隆重举行。“河南省高血压中西医结合诊疗中心”和诊疗网络的建立，将对全省高血压的防治工作起到技术支撑作用，实现诊疗优势“下移”，提高基层防治高血压的诊疗能力，带动全省高血压的整体防治水平不断提高。

辨证分型、指导用药

降压效果明显还降低副作用

现代医学研究证明：高血

压病是一种多因素、多态性疾病，个体特征性强，每个病人的情况都不相同。首先是性格、年龄、身高、体重、嗜好、家族史有差异；其次是职业、体质特点、家庭环境、饮食习惯、地域或季节气候也不同；同时，临床症状、并发症、伴发症和对药物的敏感度及反应性也不一致。因此，用千篇一律公式化的诊断方法来指导用药不能明显提高降压效果，甚至产生副作用。为此，该中心详细采集每一个病人的上述诸多因素并进行数学处理，通过电脑软件与决定血压高低的血流动力学定量指标有机结合，对每个病人进行辨证分型。在辨证分型、诊断仪分型结果的指导下，