

慢性咽炎发病率不断提高

如何浇灭喉咙里的那把“虚火”

慢性咽炎以往一直是教师等用嗓人群的职业病，如今由于环境污染，生活工作压力大，身体免疫力降低，以及爱熬夜、喜吃辣等不良生活习惯，导致慢性咽炎发病率不断提高，有调查显示，70%的都市人都患有不同程度的咽炎，他们大多以办公室白领为主。慢性咽炎会引起喉咙的痛、痒，很多人认为是热气、上火，于是自己去买凉茶来喝，医学专业人士提醒，这不一定是正确的做法，大部分慢性咽炎患者不适合喝凉茶。

喉咙痛痒大多是“虚火”

专家介绍，慢性咽炎常表现为咽部有异物感或干燥灼热感，咽痒欲咳，痰涎黏稠不易咳出等，多因急性咽炎治疗不当、反复发作或邻近组织的慢性炎症所致。让很多患者苦恼的是，慢性咽炎症状顽固，病程长，缠绵难愈，易反复。于是不少患者去了一两次医院后，便开始自我治疗。

很多人认为“喉咙又干又痒，肯定是热气、上火了”，其实不然。专家解释，中医认为慢性咽炎由多种因

素引起。比如说，经常熬夜，会导致肺肾阴虚，进而虚火上炎，便引起了咽炎；或是因感冒后余邪残留，伤津耗液，使咽喉失于濡养；或因经常过度用嗓，或用嗓不当，耗气伤阴，损及咽喉脉络所致。慢性咽炎虽然病症在咽喉，其实根本与肺、肾有关，且病机主要是“本虚标实”，即喉咙虽表现为“实证”，本虚多为脾肾阳虚或肺肾阴虚。专家介绍，从临床观察看，慢性咽炎患者有六七成体质是偏寒的，所以说他们喉咙表现出的“火”其实是“虚火”。

虚火不宜用凉茶来“灭”

南方人有饮凉茶的习惯，慢性咽炎患者常会认为自己的喉咙有火，应该经常饮凉茶，不过有少部分人喝凉茶后喉咙的症状缓解了，但又出现了肠胃不适，而且用不了多久喉咙症状又会再次发作。

专家解释，多数慢性咽炎患者体质偏寒，喉咙处的火为虚火，并不适宜用凉茶来灭火，且凉茶多选用寒凉之品，容易败胃伤胃，长期服用会让体质寒上加寒，虚火更旺。专家建

议，慢性咽炎患者最好到医院接受规范治疗。

润喉片不宜长期使用

目前，西医常用的治疗方式是局部用药和抗炎治疗。局部用药多为润喉片：西药类润喉片大多含有碘、季铵盐等，通过直接作用于病灶感染部位来杀灭局部的细菌、病毒等发挥作用；中药类润喉片的品种较多，如银黄含片、复方草珊瑚含片、西瓜霜润喉片等。中药类润喉片的成分相对复杂，大多是起到清热解毒、生津润喉的效果。局部用药疗效欠佳，且易反复发作。这里要提醒的是，润喉片长期使用会有一些副作用，因此建议使用不宜超过10天。

生活小贴士：坚持喝淡盐水

专家建议慢性咽炎患者，在日常生活中避免吃辛辣刺激食物，每天早晨可以喝一杯淡盐水。喝淡盐水有两个好处：一是从中医角度看，盐是属咸的，咸入肾，可以引火下行；二是能起到局部杀菌消炎的作用。此外，要少食冷饮、辛辣刺激食物，力戒烟酒，并注意休息，勿过劳。

胸闷胸痛 有氧运动可逆转

研究表明，有氧运动，能促进心脏侧枝循环的建立，即使您心血管的主干道被堵塞百分之九十以上了，但您胸闷、胸痛，心律失常等症状，仍可逆转！

运动减少了患者猝死风险

法国医生库博大学毕业后，成为心血管科的坐堂医生，体重很快上了200多斤，人整天疲乏没劲。他想这样下去不行，遂回哈佛读完硕士后，辞职去发展“有氧运动中心”。

几十年来，他用大量的证据表明：运动康复，可以明显提高患者的心功能、改善预后。

而最近美国一项对老年住院冠心病患者5年随访的研究发现：心脏康复组患者5年死亡率，较对照组减少了21%-34%。大量研究还显示，接受心脏康复的急性心肌梗死患者，1年内的猝死风险，可降低45%。

还有研究表明，侧枝循环的建立，需要依靠运动来实现，当运动刺激心脏建立起了更加丰富的侧枝循环，改善了心肌缺血，心肌缺血坏死区域越来越小，心绞痛症状越来越轻，人就会感到没有什么症状了。

运动处方是“有氧运动”

什么样的运动，才能刺激细胞再生，促进心脏侧枝循环的形成？库博的“运动处方”，是“有氧运动”！

库博认为，有氧运动，能使得心（血液循环系统）、肺（呼吸系统）功能得到充分的刺激和提高，让全身组织器官得到良好的氧气和营养供应，让机体处在最佳的功能状态！

“运动处方”要求的“有氧运动”，有“强度”和“持续”两个特点。

只有当运动达到一定的“强度”，才能刺激细胞的再生。但其强度，不是剧烈运动，而是“轻度”的。

为何还要“持续”？只有“持续”再生，才能建立起侧枝循环。

“运动处方”讲究“一三五”：每天至少运动一次，连续运动不少于三十分钟，每周至少保证五天。

已经有高血压、冠心病的人，或者得过其他心血管疾病的人，走路锻炼是最安全的。

病情稳定后越早运动越好

冠心病的康复分为3期：院内康复期、院外早期康复或门诊康复期，以及院外长期康复期。

现在医界的理念是：冠心病病情稳定后，越早运动对冠心病的恢复越好。因此，确诊为冠心病后，不论是否经过支架或搭桥手术，在坚持药物治疗的同时，都应该积极进行心肺功能的评估，制定个体化运动处方，循序渐进，坚持锻炼！

糖尿病患者用完药就运动，危险！

65岁的老刘是个老糖友，最近他迷上了徒步旅行，经常约上三五好友到郊外走走。前不久，老刘带着降糖药和干粮，到了目的地吃上药再开始运动，没想到，还不到10分钟，就出现了头晕、乏力、心悸等典型的低血糖效应，好在朋友们反应及时，立即送他去了医院。

恢复过来后，老刘十分纳闷，不是提倡糖尿病人要多运动吗？现在一

运动就低血糖，这可如何是好？了解到老刘是在运动前服药的情况之后，医生告诉他，出现低血糖，是运动和用药的时间没有错开的缘故。建议糖友以餐后运动为宜，并避开药物作用高峰期。运动本身就消耗血糖，如服用降糖药或打短效胰岛素，应用药1小时后不再运动，这样才能避免两个降糖作用的叠加，降低低血糖发生率。

中、长效胰岛素作用较为平稳，时间要求上可以不用如此严格。那些病情较轻、不吃降糖药也不打胰岛素的，仅通过改变生活方式来控糖的糖友，运动时间也可以稍随意些。

专家提醒，有些糖友即使低血糖了也没有明显感觉，这很危险，因此血糖自我监测必不可少。有条件的话，应在运动前后各测一次血糖，来判断自己的运动是否合适。

广告

白内障手术进入“焕晶时代”

6月11日爱尔眼科邀您与专家面对面

一直以来，白内障都是严重困扰老年人晚年生活的头号元凶。而随着生活水平的日益提高，传统的白内障手术已无法满足中老年患者对视觉质量提高的要求。衡阳爱尔眼科医院于2017年全面开启“焕晶计划”，力求将更先进的手术技术和更高端的人工晶体完美结合，令更多老年人迎来“美丽新视界”。

焕晶白内障手术在解除白内障带来的视力下降和失明风险的基础上，

还可以选择各种功能多样化的晶体，让患者在远、中、近距离用眼都能拥有舒适、清晰的视觉质量，同时将患者原有的近视、老花、散光等影响视力的问题一并解决，术后无论看书、看手机、用电脑、购物、外出旅游都无需再配戴眼镜。多数患者的术后视力可以恢复至0.8—1.0左右，达到与年轻人相当的视力水平。

恰逢衡阳爱尔眼科医院入驻

衡阳14周年，6月11日上午9点，将在医院六楼会议中心举行“睛彩14载”老年眼病防治分享会。届时，白内障专家罗君医师将详细介绍白内障治疗细节及焕晶手术的优势。白内障患者及其家属参与活动即可获得精美礼品一份，当天预约白内障手术享受最高1000元费用减免，报名及详询：8239955/18216015796，地址：船山大道20号（蒸湘区政府旁）。

分类信息

百十元投入 数万人关注

报网同步 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13607347070

房产商铺

靓房急售

马嘶巷(解放路肯德基斜对面), 50平米, 2室1厅, 4楼, 毛坯, 两证齐全, 国土出让, 售9.8万。电话: 15717347001

旺铺转让

蒸阳北路, 市中心, 位置绝佳, 120平米, 精装修。周先生 13875619999

门面招租

三塘镇华岳实验中学旁玉锦花苑(322省道边), 一、二、三层门面共3000平米。曾先生 13875645382

旺铺招租

红湘路都市村庄大门口, 位置绝佳, 两层1000平米带装修, 可分租, 无转让费。罗女士 18973453538

新铺租售

金雁翔龙花苑, 日鑫旁, 3200平米, 毛坯, 租金低, 可分租, 可售。肖 13517345722

珠晖临街门面租转

位于东升花苑, 一手物业:

1、面积1100平米, 无转让费, 可做仓库, 菜市场, 教育培训机构, 有免租期;
2、面积约1100平方米的餐厅, 直接可接手, 无转让费;
3、另有青年家园最后一套电梯房, 面积125平米, 一口价43万
联系电话: 8375588/8373777

江景房抛售

位于石鼓江锦, 草桥头, 邻石鼓书院, 128.6平米, 3室2厅, 6/31楼, 毛坯, 网签直接改名, 3700元/平米。吴先生 18907342256

求购工业厂房、土地

因企业发展需要, 现求购闲置厂房。要求: 1、衡阳市区各工业园或周边的西渡、云集、三塘等地; 2、面积不少于50亩; 3、适合机械制造类用厂房。有意者请联系: 尹先生 18674735886

综合信息

中联代办咨询

1、资金过桥及按揭等咨询
2、房屋买卖及装修贷款咨询
3、不动产权证办理咨询
4、二手房银行贷款咨询
5、房屋商铺评估咨询
6、房屋抵押贷款咨询
7、房屋改网签合同咨询
8、住房公积金贷款及提取咨询
9、房屋公共维修资金使用咨询
联系电话: 15873435888

南华大学暑期少儿足球暑期班

周教练: 13875663371

17136418688(微信同号)

今世缘婚介

◆未婚女 90年 1米62 白衣天使 大眼睛 长发飘逸 温柔甜美女孩 15211486988
◆短婚未育女 83年 1米60 事业单位 明艳动人 望与你牵手在冬季 8197367
◆离异女 73年 1米59 变压器管理 端庄典雅 独居套房 无负担 18942024637
◆离异女 63年 1米65 国税局另经商 出生脱俗 相互照顾就是幸福 15673415322
◆未婚男 85年 1米70 中学教师 文质彬彬 喜欢运动 车房俱备 15211486988
◆离异男 79年 1米76 高铁管理 威武挺拔 愿为爱专注守护的人 18942024637
◆离异男 68年 1米74 自营眼镜店 成熟稳重 有你是我的财富 13875796161
◆离异男 54年 1米70 电力系统 斯文谦和 独居 寻相依相伴的人 8197367
地址: 珠晖区广东路和平路口2楼(德泉宾馆斜对面)
情缘热线: 8197367 15211486988

爱琴海交友会所

微信号: 13607344140

◆未婚男 89年 1米71 公务员 内敛有涵养 父在政府部门任要职 8271299
◆离异男 77年 1米75 建材商老板 大气随和 让你过舒心日子 13607344140
◆离异男 66年 1米70 药监局 女孩归对方 体贴大气 房车俱备 15727456802
◆未婚女 90年 1米68 中学教师 家境殷实 豆蔻年华里 盼纯美的爱情 15727451682
◆离异女 76年 1米58 机关部门 善解人意 寻找: 共度一生的人 13007349898
◆离异女 60年 1米58 医院医生 时尚开朗 显年轻 15727456802
报名热线: 8271299 8271399
公司地址: 衡阳市先锋路47号
总工会对面二楼

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940