



中医和西医可谓各有所长，如果盲目地只认准一种疗法，就有可能耽误病情。在日常生活中，有很多人一生病就犯了难：我是该看西医呢还是该看中医呢？下面就让权威专家为你解答一下“究竟哪些病适合看中医”。

中西医各有所长 究竟哪些病 更适合看中医？

□孟祥兆



本期嘉宾 李晓君

北京中医药大学基础医学院教授

过敏性疾病

湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等，一般属于免疫功能紊乱。由于免疫系统具有牵一发而动全身的特点，用西药很难找到针对性，往往只能抑制免疫功能，停药后容易反复。而中医是跳出局部从整体来调节，认为过敏是由于正气相对不足，邪气入侵造成的，治疗无非是辅助正气，排出邪气，简单治疗即收到良好的效果。

妇科疾病

妇科疾病常属于激素分泌紊乱，如果单纯调节某种激素，不但不好掌控剂量，还容易引发体内一系列激素变化。中医从整体调节妇科也是一门强项。中医认为，妇科疾病大多是体内有瘀滞或血虚，采取疏肝补肾、养血活血等方法，效果很好。

脾胃病

如慢性胃炎、腹胀便溏等，一般病程较长，机理比较复杂。西药多为单成分，不如中药个体化治疗（一人一方）更容易贴近病情。中医认为脾主升，胃主降，用中药帮助调节脾胃升降，必要时配合疏肝，能很好地调节消化系统疾病。

呼吸系统疾病

西医对治疗感冒还没有特别有效的手段。如果是细菌造成的，可以用抗生素；如果是病毒性感染，基本上就靠等了。但如果用中药辨证治疗，可能一两天就会痊愈。另外，咳嗽、扁桃体炎、支气管炎等疾病也适合中医治疗，可以避免使用抗生素。

复杂慢性病

如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等，西医可能会采取激素治疗，有一定的副作用。中医通过辨证选方，喝汤药或扎针灸，效果不错，对肝肾功能的损害也小，肿瘤患者配合内服中药还可以缓解化疗的毒副作用。

非器质性疾病

有些人平时容易出现疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘等症状，虽然精神上很不舒服，但是经西医化验、拍片检查却发现不了明显的器质性异常，这些也是中医擅长的领域，可以针对这些症状选药，做到提早治疗，防止病情加重。

看中医前有6个不要

为了不影响医生的判断，在看中医前要注意以下六点。

不要化妆

“望诊”对诊断非常重要，一定要让中医师看到你的“本来面目”。

不要吃容易染舌苔的食物或药物

牛奶、花生等含脂肪多的食品容易使你的舌苔变得白腻；杨梅、乌梅等，容易使舌苔变黑；咖啡、橘子以及维生素B2等，可能使舌苔变黄；就诊前刚喝热饮，可使舌质变红。

不要使用或食用气味浓烈的东西

不要使用气味浓烈的香水或护肤品；不要吃气味浓烈的食物，如葱、蒜等，以免影响闻诊的准确性。

不做剧烈运动

脉诊是中医诊病的重要手段，就诊前应尽量保持心情平静，避免情绪急躁和剧烈运动等因素，对诊断造成影响。

不要频繁更换医生

很多疾病的治疗需要一定时间，而频繁更换医生只会造成治疗的重复。一般的慢性疾病，如果治疗1—2个月后仍无明显效果，可以考虑另选大夫。

不要沿用过去的处方或别人的处方

中医在诊病治病过程中，非常重视个体的体质差异，患病的原因、时间、表现不同，方药都会不同。除非医生允许，请不要沿用以前的处方，或他人处方。

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



用热水冲蜂蜜 会破坏营养

蜂蜜中的葡萄糖和果糖属于单糖，一次进食过多，可使血糖升高。目前没有一个标准的说法，但正常情况下成人每天1—2匙约20克左右为宜。另外，蜂蜜不宜加热服用。蜂蜜中含有人体代谢中期起重要作用的酶，如淀粉酶等，加热后会失去活性，营养价值消失。固以不超过50摄氏度的温开水调服。

绿灯



饭后一小时 吃苹果利消化

大多数减肥的人在晚上饿时都会吃个苹果充饥，认为这样既营养又止饿，还不会长脂肪。殊不知，早上的苹果是金，晚上的则是垃圾，对身体是没有任何好处的。

众所周知，晚饭后吃水果有利于消化。但是饭后多长时间吃最合适呢？吃完饭1个小时后吃苹果可以促进消化。可是刚刚吃完饭就吃苹果不利于消化。



下馆子吃饭 少吃味浓的食物

餐馆中为了食物的色味，往往会加大量的油和盐。所以，对于应酬一族来说，尽量别吃味道太浓重的食物，别吃腌制食物，尽量选择清淡、新鲜的食物。再有，筵席中往往缺少蔬菜类，建议不妨多吃盘中的青菜或水果，以补充纤维与维生素的不足。蔬菜比掌握在3:1至4:1，这样即使脂肪吃多了，也能随蔬菜中的膳食纤维排出体外。



为让粥更稠加碱 会破坏其营养

加碱能让粥更黏更软，这对胃动力不足、消化不良等胃病患者有一定的好处，但对大多数人来说则完全没必要。首先，谷物里的B族维生素较为丰富，但是在熬粥的时候加了碱，会把其中的大部分维生素B1和部分维生素B2损失掉。其次，加碱还会加强淀粉的糊化作用，让血糖升高更快，对糖尿病患者等需要控制血糖的人群不利。



常吃这些食物 有利于大脑

1、咖啡：咖啡因从血液传输到肝脏，阻碍诱发困意的化学物质“腺苷”作用，从而使大脑清醒。2、鱼类：鲑鱼等富含的奥米伽3脂肪酸能供给大脑营养，改善大脑功能。3、黑巧克力：富含抗氧化剂和咖啡因的黑巧克力也能改善大脑功能。4、蓝莓：蓝莓富含的抗氧化剂能够阻止自由基加速老化，起到守护大脑的作用。5、牛油果：牛油果富含的不饱和脂肪酸具有帮助大脑血液循环的作用！



手机一族 可适当喝些绿茶

长时间看书、看平板电脑和看手机，看手机对眼睛的伤害最大。目不转睛盯着手机屏幕看，会使泪液蒸发增多，对眼球表面的泪膜层造成伤害，引发干眼症。专家表示，除了注意使用方式外，还要多吃些新鲜蔬菜和水果，每天适当饮用绿茶，也可适当补充一些叶黄素。