

■关注慢阻肺日系列报道

应对慢阻肺 中西医结合 有妙招

我国慢阻肺患者已有近1亿人,治疗慢阻肺,中医有怎样的独特优势?记者专程采访了宁波市中医院肺病科主任中医师、宁波市名中医俞亚丽。

“祖国医学将慢阻肺归属为肺胀、喘病和痰饮的范畴,大多是因为久病咳喘,迁延失治,导致肺、脾和肾三脏气虚,易感风寒,从而诱发反复咳嗽咳痰、水肿等症。”俞亚丽介绍,肺位于人体胸腔,居于五脏的最高位置,覆盖各个脏器,犹如伞盖保护着位居其下的脏腑。肺通过气管、喉、鼻直接与外界相通,因此最易受外界环境的影响。风寒暑热等侵袭人体,大多首先入肺,因而对肺部影响最大,反复的外部感染致使肺气日渐虚弱,每每碰到因外邪引动伏邪,就会导致气运不畅,流通障碍,肺气上逆而致哮喘反复发作。

俞医师介绍说,目前慢阻肺的治疗,主要采用“中西医结合、辨病与辨证相结合”的治疗原则。对于急性发作期患者,常使用雾化吸入、抗感染、化痰、抗炎平喘等,再配合平喘化痰、

扶正固本等中药汤剂缓解症状。同时,中医可兼顾患者的咳嗽、痰、气喘等症状,更注重食欲、睡眠、大小便、精神体力、面色等生活状态的全面调理。

对于稳定期的患者,可同中药汤剂或膏方调治,联合常规吸入治疗,有助于减少急性加重频次,提高运动耐力,改善患者生存质量。也可以采用穴位贴敷疗法,三伏贴冬病夏治,三九贴冬季调治,能起到经络和药物双重调节作用,对缓解慢阻肺症状具有独特优势。

另外,慢阻肺患者在日常生活中除了尽早戒烟、调畅情志、避风寒、慎起居外,还要改善营养状况,应给以清淡、易消化、营养丰富的饮食。长期规律的优质蛋白饮食如瘦肉、鸡蛋、牛奶等,有助于提高慢阻肺患者抵抗力,促进肌肉功能恢复,营养不良则可能加速病情恶化。应避免辛辣刺激性食物

物,注意保持大便通畅。

平时多选用具有健脾、益肺、补肾、理气、化痰的食物,如猪、羊、牛肺脏及枇杷、梨、百合、大枣、莲子、杏仁、桃核、蜂蜜等,有助于增强体质,改善症状。忌食海鲜油腻之品,应少吃黄鱼、带鱼、虾、蟹、肥肉等,以免助火生痰。不吃辣椒、胡椒、葱、韭菜等辛辣刺激性的食物,菜肴调味不宜过咸、过甜,冷热要适度。

此外,建议经常进行呼吸康复训练,能减少慢阻肺患者气促带来的不适。呼吸操是肺康复治疗中行之有效的办法,是以进行有效的呼吸,增强呼吸肌,特别是膈肌的肌力和耐力为主要原则,以减轻呼吸困难、提高机体活动能力、预防呼吸肌疲劳、防止发生呼吸衰竭及提高病人生活质量为目的的治疗方法。记者 程鑫 通讯员 陈君艳

中国体育彩票

公益体彩 乐善人生

快乐看球 理性购彩

四年的等待,四年的期盼,2022卡塔尔世界杯终于拉开帷幕。32支球队,64场精彩对决。你可以喜欢阿根廷队,也可以喜欢巴西队;可以喜欢C罗,也可以喜欢梅西。但这并不影响其他球队的伟大与精彩,每一支球队、每一位球星都值得被尊重。我们看球,欣赏的应是每一场比赛的精彩,是每个运动员的球技。追星也应该理性,毕竟,喜欢是放肆,但爱,是克制!被点燃的不只是球迷们的热情,足球赛事的竞猜也迎来高潮,无数球迷朋友会通过购买彩票的方式为自己喜欢的球队加油助威。

往届世界杯,都少不了球迷在社交媒体上晒出自己购彩战果的画面。看球之余,在支持的球队身上买几注彩票,可以让观球体验更投入。“快乐看球,理性购彩”是此次体彩世界杯投注

的主旨,理性购彩尤为关键,千万不要因沉迷赛事而盲目冲动地购彩,造成不可挽回的损失。

理性购彩,首先要控制好购彩的频数。不必期期跟、期期买,重在参与。要知道我们生活的主旋律是围绕工作与休息交替进行的,合理安排好工作和作息时间,健康有度地看球和购彩,这才是世界杯的正确打开方式。其次,一定要根据个人的经济情况量力而行。可以限定购彩上限,切勿盲目购买彩票,避免对自己的正常生活造成影响。最后,要时刻保持一颗平常心。购彩要有娱乐和公益心态,彩票说到底只是一种游戏,它的价值在于娱乐休闲,为国家筹集公益金,千万不要被情绪裹挟而购彩,更不要让比赛或购彩影响自己的心情。

回想起来,每当遇到体育大赛多的年份,就会有一些非法平台的虚假承诺,引导你进行大额充值、网络赌球等等。它们犹如隐匿角落里的吸血鬼骗取你的钱财,会带来大量的社会问题和治安隐患,还会减少国家通过正规彩票筹集到的公益金,影响经济运行和社会稳定,可以说是百害而无一利。也请您牢记,各类互联网彩票、在国内购买的境外发行彩票,以及未经批准、未经授权委托的机构销售的彩票,均是非法的。

值得再次强调的是,目前国内销售的与足球、篮球赛事的比赛结果有关的彩票,只有国家特许发行的中国体育彩票是合法彩票。如果您想要投注足球竞猜游戏,一定要认准中国体育彩票实体店。首先其销售服务有保障,正规实体店经营店面有主管部门监督管理,能更

好地保护消费者的合法权益。其次投注的同时还能公益事业奉献一份爱心。购彩者所购买的每一张竞猜型彩票,都有超过五分之一的资金成为彩票公益金,广泛用于社会公益事业和体育事业。

投注体育彩票是支持公益事业的一种参与方式,理性、节制是中国体育彩票倡导的购彩观。“快乐看球 理性购彩”绝不仅仅是一句口号,更是体彩人以一贯之的销售理念。世界杯很精彩,购彩和看球一样都要理性、节制,量力而行、多次少买,更有助于保持快乐的心情,聚焦赛事本身的魅力。

足球是大家的,但生活是自己的。不要让沉重的非理性行为,影响自己的美好生活。让我们一同在世界杯收获快乐,期待惊喜!

一句话赢大奖! 责任彩票宣传口号征集活动等你来

四年等一回的世界杯激战正酣,一句话让人记住一个国家,宣传口号就要带出气势响亮起来,今年哪支国家队的口号让你印象深刻呢?一句话就有机会赢大奖!没错,只要开动你聪明的小脑瓜为体彩贡献一句让人印象深刻的响亮口号,就有机会赢取智能手机、体彩大礼包、体彩纪念品等等,拿走、拿走、别客气!还有更多精美好礼等着你,快来了解一下活动内容,献上你的巧思创意吧!

本次活动是中国体育彩票发起的责任彩票宣传口号征集活动,只要一句话、一个口号、一个想法,就可以参与“责任有我,创意精彩”为主题的责任彩票宣传口号征集活动。

中国体育彩票始终以责任为先导,不忘公益初心,为社会公众服务,践行社会责任,从社区到国计民生,从一线抗疫到复工复产,从理性购彩到安全运营……责任彩票建设工作一直在路上,通过倡导快乐购彩、理性购彩、爱心公益等价值观念,为购彩者们营造负责任、可信赖的购彩环境,同时也让购彩者切实体会到购彩的乐趣和公益属性。

不管你是兢兢业业的上班族还是退休赋闲在家的老大爷,只要你了解体彩,理解理性购彩真谛,就可以参与活动,用高妙的想法凝练成更加深入人心的响亮口号。一定要记住哟,本次活动于11月14日至12月18日进

行,参与者可通过“中国体育彩票”小程序、APP、微信号或者中国体彩网,点击责任彩票口号征集页面,完善个人

信息后参与此次活动,也可以到附近实体店咨询相关信息,参与征集活动,领走属于你的体彩奖品!

