

专家问诊

责任编辑:许瑞英 版面设计:俞莉萍 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com

浙江工人日报

祛湿气、避冷风、保睡眠

这份夏季养生指南请收好

■记者程雪



张卫星 浙江中医药大学附属第三医院中医内科教研室主任,主任中医师,第三批全国优秀中医临床人才、浙江省中医药学会内科分会委员。中医理论功底较深厚,对医圣张仲景所著《伤寒论》和《金匱要略》有深入的研究,善用仲景经方治疗各科疾病,对中医脾胃病及男科疾病较为擅长,用药追求简、廉、验。

吃姜正当时

舌苔腻、头昏、乏力、食欲不振……这些都是梅雨季节遗留下来的“梅雨病”,其根源往往在于人体湿气重。张卫星介绍说,当前空气湿度大,在皮肤出汗的时候,汗孔打开,外湿从汗孔进入人体,导致体内湿气多。

正因如此,中医认为此时应适当少喝水,尤其少饮酒水。水进入人体需转化为“生命之水”,也就是中医所说的津液,当饮水过多,那些没能转化为生命之水或没能排出体外的水分留在人体内,就会形成湿气。建议大家喝水要喝热水或喝盐开水,使汗出透彻,不易留湿,且能补充水分,保持体力。

生痱子、长痤疮和吹冷气有关

“适当运动”一直都是健康养生倡导的理念。

在当下这个暑湿盛行的时候,运动之后,人们往往大汗淋漓。“这个时候千万别立即洗澡或吹冷气。”张卫星说,出汗时,毛孔打开,若立即洗澡或吹冷气会使毛孔收缩,湿气排不干净。

《黄帝内经》说,“汗出见湿,乃生痱子。”意思是如果汗出得

冬吃萝卜夏吃姜,这个时候吃姜正当时。张卫星说,人们可以尝试多喝姜茶。中医医圣张仲景在《伤寒论》中提到“5月之时,阳气在表,胃中虚冷”,即农历5月的时候,血液分布在体表,胃肠道的血流反而少了,再加上很多人爱喝冷饮解暑,因此胃肠道又虚又冷。这时需要饮姜茶,温阳散寒祛湿健胃。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,促进消化,有助增进食欲。

不彻底,湿气郁闭在体内,容易诱发痤疮、痱子。张卫星建议人们不要贪凉,不要一进到室内就打开空调或电风扇,也不要运动后立即洗澡或吹冷气。若难抵暑热可以把空调功能调到去湿模式,温度设置在27~28摄氏度,切忌不能直接对着自己吹。

既然出汗能排湿气,那何不直接去汗蒸房蒸一蒸?从中医的角度来看,最好的发汗方式是身体微微有汗,眼睛看不到汗水在流,但摸起来能感到皮肤是湿的。中医医圣张仲景在其著作《金匱要略》中提到“盖发其汗,汗大出者,但风气去,湿气在,是故不愈也。若治风温者,发其汗,但微微欲出汗者,风湿俱去也。”若出现大汗淋漓,人体阳气会随着汗水跑掉,身体像一只泄了气的气球,越来越虚弱,会变得很怕冷。自觉湿气重的群体可以到中医科就诊,在中医师指导下发汗,不要自己盲目发汗。

子午之时要入眠

立夏之后,昼长夜短,人们出汗多,湿气重,容易感到疲劳,睡午觉可以让工作有精神,不易犯困。最好的午休时间是中午12点左右,正值午时,此刻阳气盛极,阴气开始生长,阴阳交替,人们可以通过午睡来适应这种变化。不过午睡时间不要太久,建议在半小时左右。

子时,即晚上11点至凌晨1点之间,一定要入眠。古人的作息时间是晚上9点睡,第二天早上5点起床。《黄帝内经》提到“顺气一日分为四时”“顺天之时,而病可与期”,认为一天24小时对应的是一年24节气。其中晚上9点对应的是立冬,动物开始冬眠,宜人睡;早上5点对应惊蛰,所谓惊蛰到,百虫醒,万物复苏,适宜苏醒。晚9点是一个与自然同步、科学合理的作息时间。“随着夏至的到来,大家可以把握睡眠时间稍稍延后,在晚10点至11点前睡觉,但要保障子时是入眠状态,以适应夏季夜短昼长的自然节律。”张卫星补充道。

此外,针对空气湿度大,建议不要久居潮湿之地,注意关节部位保暖,避免风湿顽疾易复发;夏季气温高,建议着浅色衣服,不穿黑色衣服,否则体温散发不出去,易于中暑。

“云端”禁毒

昨天是第35个国际禁毒日,台州市路桥区金清镇多个部门联合,采取“线上+线下”的形式,开展禁

毒宣传,增强群众识毒能力和拒毒意识,筑起禁毒钢铁长城。

通讯员蒋友青 摄



遗传、情绪、营养,这些因素催生白发

■小珑

人之所以会长出白头发,从根源来说是毛囊中的真黑素细胞受损、不能产生足够的黑色素所致。

一般来说,亚洲人在40岁前后开始出现白发,稍晚于白种人,非洲人最晚,而这是由基因决定的。到了50岁,有50%的亚洲人会长出白发。一般颞部及鬓角最先出现,然后是头顶部,最后才是枕部区域。

白发的出现时间,受基因遗传的影响很大。一般来说,父母出现白头发的年龄越早,子女长白发的时间也会更早。此外,心

血管疾病、恶性贫血、甲状腺功能亢进、胃肠道功能紊乱、白癜风等,都会导致白发早生。如果人体长期缺乏B族维生素、铜、铁等营养素,白头发出现的概率也会升高。长期处于高压、紧张、焦虑、暴躁等情绪下,或是突然遭受精神打击,也很容易长白头发。久坐不动的人,体内血液循环受阻,很难滋养到头皮,就会导致头皮的黑色素细胞分泌减少,白发也会随之越长越多。

抽烟会增加体内氧自由基的生成,这不仅会破坏黑色素、引起白发,还会导致掉发增多。睡眠不足会扰乱人体的自律神经,影响血液循环,使得毛母细

胞功能衰退、黑色素细胞功能减弱,从而导致白发增多。频繁烫发染发、头发扎很紧、洗完头不吹干直接睡觉等行为,也会增加白发、脱发的风险。

让白头发来得晚一点,除了做好及时减压、避免营养不良、多梳头、保证睡眠、记得防晒等生活细节之外,浙江医院中医内科主任杨敏春主任中医师说,从传统医学的角度看,头发早白多与个人脏腑功能失调有关,不同位置的白发可以有针对性地进行调理。

前额白发,脾虚。前额为足阳明“胃经”循行所过之处,前额白发主要与脾胃功能有关。这

些人还容易出现面色萎黄、食欲不振、大便稀溏等。日常要避免暴饮暴食,尽量定时定量,少吃辛辣油腻食物。脾胃虚寒的人群平时还可以煲些姜丝粥,早晚饭时趁热喝1~2碗。

头顶、后脑勺白发,肾气不足。头顶是督脉、任脉行经所在,任督二脉与肾脏代谢密不可分。头顶长白发,多是肾气不足。后脑勺是任脉经过之处,也与肾气亏虚相关。

这类人群可通过食疗调理,男性可吃些羊肉、鸡肉、黄鳝、泥鳅、虾、核桃仁、黑豆等食物;女性可吃些干贝、鲈鱼、栗子。日常可坚持按摩百会穴。百会穴

位于头顶正中,每天用食指和中指按压60次。

两鬓白发:肝郁。两鬓即耳旁的部位,属于足少阳胆经,两鬓生白发与肝胆关系最为密切。这类人群除了两鬓斑白,还伴有急躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。尽可能在晚上11点前就寝,达到养藏肝血的目的。另外还有一款食疗方——玄参猪肝,也很适合肝血亏虚的人群食用。

白发虽是岁月的印记,但若在短期内出现较多,或没有家族“少白头”背景却在25岁前就出现较多白发时,建议寻求医生帮助,排查相关疾病。

杭州一4岁女孩因发热在浴缸泡澡降温险酿悲剧

让孩子远离不安全水环境

■王颖、徐尤佳

转眼间杭州又到了“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的盛夏时节,不少小朋友们都开始期待着去溪边光脚抓鱼,或在泳池里无限畅游。在外玩水时的安全问题家长们往往特别重视,可在熟悉的家中,危险却常常被忽视。

“因为自己的失误,差点和女儿天人永隔,我不是合格的父亲,我检讨!”在儿科病房陪护的佳佳爸爸想起那天的场景后悔不已。

发热泡澡,浴缸里竟溺水

爸再次走进浴室,竟发现佳佳已经淹溺在浴缸中不省人事,口唇发紫,爸爸迅速抱起她,俯身拍背后急送至杭州市中医院就诊。

到达医院时佳佳意识仍未恢复,同时出现惊厥发作,儿科及急诊科多名医护人员立即展开抢救,经过止惊、退热、清理道、吸氧、降颅压等一系列治疗,佳佳生命体征已平稳,随即收入院。进一步检查发现,因溺水窒息及惊厥发作,佳佳存在脑水肿及吸入性肺炎,儿科医护针对其病情制订了详细精准的诊疗计划。此时惊魂未定的爸爸妈妈也稍稍松了一口气,并表示全力配合治疗。

不到一周时间,从入院时意识不清,幻视幻听到现在蹦蹦跳跳,有说有笑,佳佳顺利地从鬼门关闯过来了。临出院,佳佳和父母把一封感谢信和亲手制作

的礼物递到了儿科医生护士手里——“真的非常感谢柴主任、各位医生和护士们的悉心照顾,佳佳已经能走能跑了,也能自己吃饭,恢复得比预期的要快更好,谢谢你们!”

1~4岁儿童溺水多发生在家里

据资料显示,全世界每年约有36万人死于溺水,其中,儿童占45%左右。溺水已成为儿童意外死亡的第二大原因,高危年龄段为1~4岁和11~14岁。1~4岁最常见的溺水居然是在家里,而不是大家认为的河里或江海里。

1~4岁小朋友溺水的主要原因为意外落水,家中的脸盆、水桶、水缸及浴池均存在溺水的风险。5cm深的水,面部浸入2分钟以上就会导致窒息,溺水超过10分钟,缺血缺氧严重,可造成不可逆转的神经系统后遗症。

一旦孩子发生溺水事故,早发现早期采取有效的心肺复苏策略及其重要。当然,最最关键的还是,在给孩子洗澡时,一秒钟都不要离开孩子。

儿童溺水,从死神手里抢生命

抢救儿童溺水争分夺秒,缩短儿童溺水的时间,才能增加生存的机会。所以一旦发现溺水患儿,应立即开展救援。如果水下浸泡时间小于6分钟,则溺水患儿出现死亡或严重神经系统后遗症的风险极低。所以早期的复苏非常重要。由于溺水时首先气道受阻,所以溺水患儿急救复苏步骤是A-B-C,即气道—呼吸—循环。

一旦溺水儿童从水中救出,立即开始复苏。清理口鼻,将溺水儿童置于仰卧位,进行生命体征评估,不推荐控水,如果溺水儿童无意识,应及时开放气道,

观察有无自主呼吸,如果没有呼吸,则先进行5次人工呼吸,并检查颈动脉搏动。如溺水儿童无脉搏,开始CPR。按压与人工呼吸次数比,单人施救30:2,双人施救15:2,按压频率100~120次/分。复苏时需要注意及时清理呕吐物。注意给溺水儿童保暖。完成早期复苏的同时,要尽快送到最近的医院进行救治。长时间的溺水可能会造成多脏器的损害,可能出现吸人性肺炎、急性肺损伤、脑水肿、缺氧性脑损伤、心跳呼吸骤停甚至危及生命,需要尽早送至医院内进行更有效的治疗,从死神手中抢生命。

相比抢救或治疗溺水儿童,让小朋友尽可能远离不安全水环境能挽救更多的生命。每个宝贝都是爸爸妈妈们的心头肉,希望佳佳这样的意外不要再发生。

健康提醒

孕妈狂吃杨梅吃出糖尿病

医生告诉你吃杨梅的正确方式

■汪旭虹

最近正是吃杨梅的时节,酸甜的杨梅,不仅深受普通人大爱,也是孕期妈妈们的心头好。

杭州市妇产科医院营养门诊曾接诊过一位准妈妈王女士,因孕早期孕吐得厉害,听说吃冰镇杨梅有缓解效果,于是经常成箱买杨梅回家,每天吃一盒,拿水果当饭吃。孕5月时,王女士被确诊了妊娠糖尿病。

杨梅口感有点酸酸的,让孕妈很上瘾。营养门诊汪旭虹医生表示,其实杨梅本身的升糖指数不算太高,一般含糖量在7%~15%左右,孕妇及糖尿病患者是可以适当多吃一些的,但一定要控制好食用量。过量食用杨梅,除可能患妊娠糖尿病外,由于杨梅的有机酸含量特别高,吃了对孕妈的牙齿不利,还可能刺激损伤胃黏膜。

医生建议,孕妈每日摄入水果的量控制在300g左右,杨梅不超过200g,最好两种及以上低糖水果搭配着吃。当然,具体能吃多少,也要结合孕妈们自身情况而定。如果胃肠道功能弱、血糖血脂特别高,应尽量少吃甚至不吃。

很多人听说杨梅带核一起吃

有清肠排毒的功效,但医生不建议大家吞咽杨梅核。第一,杨梅核内纤维素含量较高,不易被消化。曾有新闻报道,广州一女子吃杨梅从不吐核,出现胃痛胃胀后在当地医院检查,肚子里的景象如同“满天星”,只能开刀取核。第二,杨梅核棱角尖、质地硬,易卡喉,损伤胃肠道。除了吞核外,很多人还会用杨梅泡酒,并食用泡酒的杨梅。汪旭虹表示,浸泡过酒的杨梅每餐吃2~3颗为宜,肝功能较差的及高血压人群尽量不要食用。

杨梅买回家食用前,用清水冲洗或盐水浸泡处理就可以了。浸泡后的水颜色变红,不一定就是人工色素,清洗过程中由于表皮的轻微破损,杨梅中的花青素溶于水就会使其变红,不用太过担心。也有人经常发现杨梅上带有白色的小虫子,这是坏了吗?误食了会怎样?这些小白虫即果蝇,一般不带致病菌,不小心吃下去,在体内也很难存活,对身体危害不大。但果蝇会加速杨梅腐败,因此最好还是用盐水浸泡的方法处理一下杨梅。最后,要提醒大家,杨梅不管甜度高低,始终都会带有一点酸味,当你吃到只有甜味且甜度特别高的杨梅时,要引起高度重视。

健康常识

手上起小水疱,年年复发——这是典型的汗疱疹

■吴云欢

“医生,我手指上长了很多小水疱,实在太痒了。今年比往年还厉害,老的水疱刚破皮,新的又冒出来了。”患者朱小姐郁闷地坐在宁波大学医学院附属医院皮肤整形修复中心袁波副主任医师面前。她双手的双掌和手指侧面、指尖密布着小米粒大小的水疱,还有多处脱皮。袁医生说,这是典型的汗疱疹,眼下正是高发期。最近每次门诊中都能碰到,有时候一次就有五六六个汗疱疹患者。

袁医生说,汗疱疹是一种发生于手掌、手指侧面、指端皮肤的复发性水疱病,属于湿疹的一种。特点是反复发作,常连续发作数年,还会伴有不同程度的瘙痒。汗疱疹的发病季节性也很明显,一般春末夏初开始发病,夏季加重。汗疱疹主要表现为针尖大小的水疱,半球形,略高出皮面,几个或成群出现,周围发红不明显。单个水疱一般一周左右消退,但不断有新的水疱形成,水疱干涸后脱皮。袁医生说,目前,汗疱疹的病因还不十分明确。部分

患者和朱小姐一样,在使用了洗衣粉、洗洁剂、肥皂等后会诱发加重。紧张、疲劳、抑郁等情绪也是部分汗疱疹的诱因。袁医生明确地表示汗疱疹是一种变态反应性(过敏性)疾病,可能与遗传、环境、精神心理因素有关,因此不传染。袁医生建议,首先可以尽量避免或减少接触洗衣粉、肥皂、洗洁精等,减少对皮肤的刺激。其次,对于手汗多,工作环境潮湿的患者,保持手部干燥,有利于病情。因此,可以适当减少洗手的频率,减少和水的接触。另外,对于出现皮屑的患者,每次洗手后,可以擦一些成分简单的保湿霜。如果汗疱疹严重,一些患者会因为瘙痒难耐而用酒精擦拭患处,用热水冲洗等。袁医生表示,这些做法都不可取,反而会刺激加重,建议到皮肤科就诊。早期汗疱疹患者可以外用炉甘石洗剂或糖皮质激素药膏,后期脱皮、干燥可外用滋润保湿的护手霜、维生素E尿素乳膏等。瘙痒明显的患者可遵医嘱口服抗组胺药,如氯雷他定片、西替利嗪片等。

防中暑小常识

■箫继

中暑是指在温度或湿度较高、不透风的环境下,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

哪些人容易中暑?婴幼儿和65岁以上的老人,超重或患有糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的人群;高温天气进行剧烈活动(比如体育运动、户外活动等)的人群,即使年轻健康的人也有可能中暑。

预防中暑小妙招:首先要保持凉爽,选择轻便、浅色、宽松的衣服,室内保持凉爽,尽可能待在有空调或者凉爽的地方。仔细安排户外活动,天气炎热时,尽量将户外活动安排在早上或者晚上。在热天建议减少锻炼,如果锻炼过程中,出现心跳加速、喘不过气、头晕等情况,需要停止运动,寻找一个阴凉的地方,及时休息。涂防晒霜,晒伤会影响身体的降温能力,引起脱水。如果必须到户外去,需戴一顶宽边帽,戴一副太阳镜,在外前30分钟涂上防晒系数为15或更高的防晒霜,以保

护自己免受阳光的伤害。与儿童一起旅行时,切勿将婴儿、儿童或宠物留在停放的汽车内。多喝水,及时补充水分,远离含糖或含酒精的饮料,补充盐和矿物质。高温天气,饮食要清淡,可以准备一些防暑降温的食物,比如绿豆汤等。

此外,发现中暑后还有一些禁忌要预防。

忌大量饮水,中暑后应采取少量、多次饮水的方法,每次不超过300毫升为宜。大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射排汗亢进,导致体内水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。

忌大量使用生冷瓜果,中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒气内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

忌大量油腻食物。中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。大量的油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更易引起消化不良。