

顺应夏时 调养身心

□ 衣晓峰

春夏秋冬,时序变迁,四季轮回。中医养生始终强调顺应四时的阴阳变化规律来调整衣食起居,以调摄人体阴阳平衡。

夏季时,阳气升腾,万物充分接受太阳的照耀,呈现出积极的生长代谢状态,是天地万物繁茂秀美的时节,是养“长”的季节。因此,此时养生总原则要合于夏季时令特点,注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。

夜卧早起 张弛有度

炎夏酷暑,阳热旺盛之际,人体汗孔多处于张开状态,出汗相对较多,这是机体维系阳热盛而不亢的一种自我调节方式,但不要因炎热而倦怠少动,应适当劳作运动,保持适度出汗。

需要注意的是,夏季当汗,却不宜过汗。汗为心之液,为阳气蒸腾阴津而产生。若长时间处于高温、暴晒的环境之中,或者劳作运动过量,造成汗出过度,则易伤津耗气,人会感觉疲惫倦怠、口渴多饮。另外,汗出过多还会使血液黏稠度增加,容易造成心脑血管疾病。因此,夏季劳作或运动应当有所节制,把握缓慢、微汗、防晒的原则。

同时,不能贪凉,如久处低温空调房、洗冷水浴等,这样易使风寒之邪透过开放的汗孔侵袭肌肤、筋脉、骨节乃至脏腑,困厄阳气,阻闭经络,而致关节疼痛或上吐下泻等症。

夏季昼长夜短,要顺其自然,“夜卧早起”,即入睡时间可以适当延后一些,但仍宜于子时(23时-1时)阴气极盛前入睡,以养阳气;晨起适当提早一些,可于卯时(晨间5时-7时)自然界阳气逐渐升腾之时起床,以助阳气。由于夜间睡眠时间相对缩短,夏季午间可小憩20-30分钟,有利于消除疲劳,恢复体力,保持精力充沛。



精神调摄 静以养心

夏季人们心神容易被扰动,表现为烦躁不安。情绪波动加之空气闷热潮湿,会使血液中氧分压下降,致使呼吸频率及心率代偿性增高,可能诱发心肌缺血、心律失常、血压升高等。所以,夏季更应注重养心,而养心尤需注重调摄。

夏季应宁心静神,避免暴怒,使神清气和。因此,可适当调整工作计划和生活节奏,或闲庭信步,或吹竹调丝,怡情养性,使情志调畅,神气充足,心得所养。

切勿嗜冷 食纳有度

夏季自然界阳热充盛,机体阳热之气多随之浮盛于肌表。日常生活中,适当喝冷饮有助于防暑降温,但若贪凉嗜冷,则贻害无穷。究其原因有二:其一,凉食冷饮阻闭意欲浮散向外的阳气,虽达到汗出减少的目的,但当汗未汗,正常的津液困阻于体内,就会变生水湿、痰饮等病理产物,容易引发胸闷、腹胀等症。其二,阳气浮于肌表,阴气内伏脏腑,脾胃本就相对温煦不足,又复加冷食冷饮,容易损伤脾胃

功能,出现食欲不振、倦怠乏力、精神萎靡等表现。因此,夏季饮食宜温不宜冷。

夏季养护脾胃,饮食有节、食纳有度至关重要。保持清淡饮食,减少油腻甘、寒凉食物的摄入,既可减轻脾胃负担,又能达到防暑、清热、敛汗、增进食欲等效果。适当食用苦味之物,如苦瓜、莲子心及凉茶等,可助清解暑热,但应适量适度,平素脾胃虚寒者更应注意。另外,可适当进食佩兰、藿香等芳香化湿之品,茯苓、薏苡仁、莲子等健脾渗湿之品,有助于醒脾、健脾、运脾,以化除水湿,养护脾胃。

夏日及时补充水分对于养生尤为重要。健康成年人每天至少要补充2500ml水,以降低血液黏度、改善血液循环、利尿降温、预防中暑。每日饮水应秉持少量多次的原则,既能减轻心、肾负担,又有利于排汗消暑。如果汗出过多,可以饮用浓度约0.3%的淡盐水,以补充体液中随汗液流失的无机盐。

冬病夏治 防患未然

冬病夏治是中医特色的医疗手段之一,有着明显的季节性特征。这种方法利用夏季人体阳气相对充盛的时机,通过内服有针对性治疗作用的药物、食物,或借助穴位敷贴、针灸、拔罐、刮痧等外治方法,来帮助缓解哮喘、气管炎、类风湿性关节炎等好发于冬季或在冬季易加重的疾病。

冬季天寒地冻,阳气处于闭藏状态,因此治疗一些偏于虚性、寒性的疾病时往往见效相对缓慢。而盛夏伏天,人体阳气充沛浮散,正是驱散体内阴寒之气的上好时机。同时,夏季血液循环相对较快,可帮助内服或外用药物、食物更好吸收。

因此,充分利用好夏季人体体质特点,采用适当的方法和手段以扶助阳气、驱散邪气,有利于调节机体阴阳平衡,进而达到防治某些“冬病”顽疾于未发之时之目的。(稿件来源:《甘肃日报》)

夏日户外活动 谨防蚊虫咬伤

□ 华凌



夏天到了,蚊虫滋生。专家提示,在亲近大自然、进行户外活动时,要提防被蚊虫咬伤。

每年5月至9月是蚊虫较为活跃的时期,它们通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。资料显示,蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

蚊虫不会飞、不能跳,移动能力不强,喜好躲在草尖、树梢等处守株待兔,待人或动物经过,伺机“作案”。这种小虫子的“知名度”不如蚊子,却比蚊子可怕得多,其身体前部几乎都是嘴,学名为“口器”。和蚊子咬完就跑的“偷袭”行为不同,蚊虫靠口器可以牢牢咬附在宿主身上长达数日,明目张胆地吸血。

蚊虫携带多种病毒、细菌,叮咬人体后可导致多种感染性疾病,如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

专家提示,这些疾病多数都会导致人体发热,但是临床表现又有所不同。被蚊虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。如果在清除蚊虫后的几个星期仍然出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时就医。

若被蚊虫叮咬,该如何清除呢?

可使用镊子尽可能贴近皮肤表面,夹住蚊虫将其拔出,并尽快对叮咬部位进行消毒,然后洗手。

蚊虫的口器上有倒刺,刺入皮肤吸血后很难拔出。专家建议,如果蚊虫叮咬很牢固,应尽快就医处理。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处置,否则容易导致蚊虫口器留在皮肤内。

减少蚊虫的危害,要以预防为主。

专家建议,如果去野外露营、徒步,尽量穿长衣长裤,减少皮肤露出面积;避免在蚊虫栖息地长时间坐卧;使用含有避蚊胺的防蚊液,也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动时,家长应重点检查孩子裸露在外的皮肤,耳后、脖子等处也要仔细检查,观察有没有新增的“小黑点”,以避免蚊虫藏匿。(稿件来源:《科技日报》)

夏季如何预防肠道传染病

□ 佚名

夏季是肠道传染病的高发季节,主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播,因此要把住饮食卫生,防止“病从口入”至关重要。如何预防肠道传染病,北京市疾控中心近日发布了预防肠道传染病健康提示。

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍,常见的引起肠道传染病的细菌有致病性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等;常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至还会有生命危险。

专家提示,要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用;要讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌;不要生食、半生食易带病原的水产品。

同时,要培养良好的饮食卫生习惯,注意手卫生,平时勤洗手,饭前、便后手要洗净;不暴饮暴



食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;养宠物的家庭,一定要做好宠物卫生,同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。

出现了腹泻症状怎么办?刘白薇说,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2-3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水、高热等较严重症状的,或免疫力低的小儿、老人腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

(稿件来源:新华网)



□ 司晔巍

随着气温升高,皮肤油脂分泌旺盛,各医院皮肤科门诊的“爆款”就是痤疮。5月25日是全国护肤日,也是国际爱肤日。皮肤科医生来跟你谈谈极为普遍的皮肤问题——痤疮。

《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》指出,中国人群截面统计痤疮发病率为8.1%。按照这一数据,理论上2023年中国患有痤疮的人群高达1.15亿人次,其中有超过95%的人会发生不同程度的痤疮,3%~7%的痤疮患者会遗留瘢痕,给患者身心健康带来较大的不良影响。

天热了,买护肤品看成分应对“痤疮”

痤疮产生的原因包括,皮脂过剩、毛囊角化异常、细菌感染、炎症。

关于痤疮预防和治疗,市场上有多种护肤产品,各种产品含有不同的成分,旨在减少痤疮的发生和改善皮肤状况。学会看懂这些成分,才会不被广告牵着鼻子走。

水杨酸:这是一种常见的去角质成分,可以深入毛孔清除堵塞物,对抗痤疮的形成。水杨酸具有抗炎和抗菌特性,适合处理和预防痤疮。

烟酰胺:作为维生素B3的一种形式,烟酰胺对抗炎症、减轻红肿有效,并能改善皮肤油脂平衡,对缩小毛孔也有帮助。

阿扎来酸:这种成分可以抑制导致痤疮的细菌生长,减少皮肤炎症和红肿,加速皮肤细胞更新,有助于均匀肤色和对抗痤疮。

维生素A衍生物(如视黄醇):这类成分能促进皮肤细胞更新,预防毛孔堵塞,常用于治疗痤疮及抗衰老。

乳酸菌:作为一种创新的皮肤护理策略,乳酸菌能平衡皮肤微生物群,预防痤疮和其他皮肤问题的发生。

苏打酸:这是一种较新的抗痤疮成分,能够减少炎症并通过清除毛孔中的杂质来减少皮肤问题发生。

水合透明质酸:虽然它本身不直接治疗痤疮,但能提供深层保湿,帮助保持皮肤健康,从而间接改善痤疮状况。

此外,一些专为痤疮皮肤设计的产品还包括清洁剂、面霜和面膜,这些产品的配方能减缓皮脂生成、控制过多油脂的同时去除死皮细胞,帮助收紧毛孔并改善肤质。

痤疮的治疗方法多种多样,取决于痤疮的严重程度。

局部药物治疗:如含有过氧化苯甲酰、视黄酸或抗生素的药膏或凝胶,这些可以帮助减少细菌、减轻炎症和促进皮肤细胞更新。

口服药物:对于中重度痤疮,可能需要口服抗生素如四环素类药物。

激素治疗:在一些女性患者中,使用抗雄性激素药物如炔雌醇也可以减少痤疮的发生,因为这类药物可以帮助调节影响皮脂产生的激素水平。或者对于激素相关的痤疮,使用口服避孕药。

物理治疗法:包括激光治疗、强脉冲光治疗(光子嫩肤)和化学剥皮,这些方法可以改善严重的痤疮症状,通过减少皮脂腺的活性、去除死皮细胞或杀死表皮内的细菌,其中强脉冲光ACNE滤片模式可有效杀灭引起痤疮的丙酸杆菌,起到消炎的治疗作用。

微针疗法:通过在皮肤上制造微小的伤口来促进皮肤自我修复过程,增加胶原蛋白的产生,对减少痤疮疤痕非常有效。

减轻炎症的药物:一些新的治疗方法包括使用抗炎药物,如硫磺或炉甘石洗剂,这些可以帮助减轻皮肤炎症并预防痤疮的形成。

(作者系首都医科大学附属北京同仁医院整形美容中心主治医师)(稿件来源:《中国妇女报》)

贫血知识科普

□ 肖兴东

在平时的诊疗工作中,发现有很多患者把贫血和低血压混为一谈。那么,什么是低血压,什么是贫血?

其实,血压是指血液在动脉血管中流动的时候,对血管壁产生的压力,通常,当我们的收缩压(也就是我们平常说的高压)低于90毫米汞柱,舒张压(也就是我们平常说的低压)低于60毫米汞柱的时候,我们把它叫做低血压。贫血与红细胞有关,红细胞中有一种物质叫血红蛋白(Hb),是机体中携带氧气和二氧化碳的重要物质,从心脏主动脉射出的血液中含有大量的氧气,而从静脉回流到心脏的血液含有大量的二氧化碳。血红蛋白量的多少,与氧气携带多少有关,血红蛋白量多,携氧多,反之,则携氧少,携氧少会导致机体一些需氧反应受影响,出现缺血缺氧症状,成为贫血患者来医院就诊的主要原因。红细胞和血红蛋白低于正常水平的时候,我们称为贫血。一般来说,贫血和低血压关系不大,但是,如果机体有大量出血的时,可以伴随急性失血性贫血、低血压,甚至休克。

贫血的严重程度怎么判断呢?

正常情况下,外周血中成年男性血红蛋白120~160g/L,成年女性血红蛋白110~150g/L,儿童是110~160g/L。贫血按血红蛋白浓度分为轻度(Hb>90g/L)、中度(Hb60-90g/L)、重度(Hb30-59g/L)、极重度(Hb<30g/L)。

贫血的原因有哪些呢?

贫血不是一个独立的疾病诊断,它常常是一些疾病的伴随表现,很多原因都可以引起贫血,包括造血原料的缺乏、溶血、失血、白血病、骨髓瘤、骨髓造血功能衰竭、淋巴瘤、肿瘤(指非血液肿瘤)相关性贫血、风湿免疫性疾病、肾功能不全、化疗等,都可以引起贫血。最常见的贫血为造血原料缺乏导致的贫血(缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血等),应查找造血原料缺乏的原因,包括挑食、节食、厌食等引起的铁剂、叶酸、维生素B₁₂等摄入不足,消化道疾病引起的造血原料吸收障碍,以及造血原料丢失情况。餐后饮茶者,可因茶中的鞣酸与食物中的铁剂螯合,使得铁剂不能被消化道有效吸收。女性患者常因月经过多致贫血经久不愈。正常补铁后缺铁性贫血不能纠正者,还需注意消化道长期慢性失血的情况,需做胃镜、肠镜等相关检查。白血病常因肿瘤细胞异常增殖,抑制红细胞增殖,导致贫血,类似于庄稼地中杂草过多影响庄稼生长。骨髓衰竭性疾病如再生障碍性贫血,则是机体免疫功能异常等原因导致的骨髓生成血细胞减少。促红细胞生成素减少等原因也可导致红细胞生成减少。

贫血患者的临床表现有哪些呢?

贫血引起的症状主要是由于机体的缺血缺氧造成的,如:头痛、头晕、眼花、晕厥、耳鸣、失眠、记忆力减退、注意力不集中、心慌、气短、食欲减退、机体抵抗力下降、精神萎靡、皮肤黏膜苍白等。还有一些由原发疾病引起的特殊表现,如维生素B₁₂缺乏性巨幼细胞贫血引起的肢体麻木,溶血性贫血引起的皮肤、巩膜黄染,白血病患者脾大、淋巴结肿大等。孕妇、婴幼儿贫血时可引起胎儿、婴幼儿发育不良。

如何诊断贫血呢?

贫血的初步诊断很容易,抽一份合格的外周血标本,化验一下血常规,如果红细胞、血红蛋白低于正常参考值范围的下限,我们可以做出贫血的初步诊断。如果要进一步明确贫血的原因,还需要做一些其他的相关检查,如贫血三项、网织红细胞、骨髓细胞学检查,甚至染色体核型、流式细胞检查、基因分析等。

贫血应该如何治疗呢?

贫血的治疗,更多的是根据贫血的原因进行针对性的治疗。造血原料缺乏导致的贫血,消除诱因后,有效补充铁剂、叶酸、维生素B₁₂等造血原料后,通常能达到完全治愈。白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等血液恶性肿瘤则需通过靶向药物治疗、诱导化疗、维持治疗、骨髓移植等手段,力争治愈。再生障碍性贫血,则是通过促进造血、免疫抑制治疗(抗淋巴/胸腺细胞球蛋白、环孢素)、造血干细胞移植等方式力争治愈。促红细胞生成素水平降低者,可予补充促红细胞生成素。溶血性贫血则是根据不同的发病机制,以抑制免疫等治疗为主。

(作者系陇南市第一人民医院血液科主任)

