



# 中伏时节 静养身心

国家卫生健康委日前举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。中伏时节,是一年中阳光猛烈、气温最高的时段,“湿热交蒸”导致人体湿热严重,易引起脾胃虚弱。防暑降温是首要任务,要避免长时间暴露在高温环境下。在饮食上,要注意养护脾胃。同时,应注意静养身心,保持情绪稳定,避免过度劳累。

## 户外工作 谨防中暑

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博说,有三点特别要提示:  
1.注意防暑降温。尽量避开阳光直射和长时间暴晒,上下班路上可采取防晒措施,比如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。合理安排劳动工作时间,在一天中最热的时候,也就是中午12点到下午3点间尽可能减少外出。  
野外高温作业者,尽量延长午休时间,避开最热时段。随身携带运动饮料或者淡盐水,及时补充水分和电解质。出门时可在额头和太阳穴等部位涂抹风油精,透气性较好的衣服,还可以预防性地饮用防暑降温的饮品,比如乌梅山楂饮、绿豆酸梅汤等。随身携带解暑药,如藿香正气水、清凉油

## 如何治疗多汗症

出汗是人体的一种生理现象,汗液蒸发既能维持体温恒定,还能排出体内废物。中医认为,汗由津液化生,汗的有无、多少是体内阴阳状态的表现。一般情况下,体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、天气炎热时,人就会出汗,须警惕除此以外的异常出汗——多汗症(中医称“汗证”)。  
广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟表示,在正常的环境温度下,坐着不动都大汗淋漓,就要当心是多汗症。  
临床上常见的多汗症分为自汗和盗汗。自汗,指在没有外部刺激的情况下,人体自主分泌汗液的现象,通常表现为全身或局部出汗,且不受外界温度等因素的影响。自汗通常是因为身体某些功能失调,可能与内分泌系统、神经系统等有关,也可能是某些疾病的症状,如结核病等。盗汗,指睡眠中出汗的现象,通常为全身出汗,且汗液分泌量大、持续时间长。盗汗通常与急性感染、代谢性疾病等有关。  
一般来说,多汗症的发生与以下因素关系密切  
1.病后体虚。若平日体质薄弱,生病之后身体会更加虚弱,导致肌表疏松,表虚不固,腠理开泄而诱发出汗。  
2.情志不调。思虑烦劳过度,损伤心脾,血虚则血不养心,心不敛营,致汗液外泄;阴虚则虚火内生,阴津被扰,不能自藏而汗泄;亦有因郁怒恼怒,肝失

等。一旦出现明显的乏力头晕、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况,必须迅速撤离到阴凉通风处休息。如果这些状况持续存在,甚至加重,必须及时就医。  
2.合理营养,适当休息。夏天脾胃运化功能减退,往往食欲欠佳,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主。注意少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物,选择新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪量少的优质蛋白质和新鲜的瓜果蔬菜,适当多吃一些苦味瓜菜,如苦瓜、芹菜、莴笋、香菜等,有利于清泄暑热。同时可以适当用点生姜、陈皮,有助于调整脾胃功能。  
3.做到少动“肝火”。不要生闷气,遇到不顺心的事,可以采取“心理暗示”等方法调整情绪。民间有“暑天无病三分虚”的说法。这时的养生应该注意清热祛暑和益气养阴并进。

## 心平气静 缓解疲劳

夏季为自然界阳气旺盛之时,是养心的好时节。推荐几个养心的小妙招:  
颐养心神 有意地进行精神调养,减慢生活节奏,戒躁戒怒,学会心平气静。俗话说“心静则身安”。日常可以多做一些静心凝神的事情,打打太极拳、八段锦,调养心神,涵养心灵。  
闭目养神 经常闭目养神,对健康大有裨益。静静地闭目端坐,凝神敛息,几分钟或者十几分钟便会感到思绪宁静、心气平和,而且暑气渐消、精力渐增。  
坚持午睡 适当的午休对防病养生很重要。中午适当小睡一会,20-30分钟就够了,可以缓解身心疲劳,养护心神。  
这里推荐一款清暑宁心安神饮:鲜荷叶半张,莲子、芡实各20克,冰糖5-10克,用水煎煮直至莲子和芡实熟烂,可以调理失眠,神经衰弱等症状。  
再推荐一个保健穴位:神门穴,这个穴位在手腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。听上去有点拗口,简便操作即在手腕横纹

处,从小指向下延伸,到手掌根部的凹陷处,就是神门穴。这个穴位具有安定心神、清泻心火的功效。日常可以随时掐、揉来刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。夜间睡前,按揉神门穴,助眠效果更好,睡前可以用右手大拇指按左手神门穴10-20次,再用同样的方法,用左手按摩右手的神门穴。

## 盛夏旅游 合理出行

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说,暑期是旅游的高峰季节,为使公众旅途安全、顺利,提升旅游的体验感和质量,建议出发前做好如下准备:  
1.提前了解旅游目的地的一些信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范,比如说出国旅行前要接种必要的疫苗,合理安排出行。  
2.了解自己和同行者的健康状况。如有身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议请医生进行健康状况评估,根据评估结果再决定是否出行。  
3.准备必需物品。准备常用药品、口罩、消毒湿巾或免洗洗手液、驱虫剂等防蚊虫叮咬用品等。旅行中,要注意喝白开水或瓶装水,食用海鲜、肉类、蛋类等食品的时候,要煮熟煮透。用餐的时候,要选择符合资质、卫生条件好的餐厅。要勤洗手,尤其是在饭前便后、接触公共物品后。要预防蚊虫叮咬,要特别注意预防虫媒传染病的防控。要选择环境整洁、防蚊设施条件比较齐全的酒店住宿。户外活动的时候要穿浅色长袖长裤,减少皮肤裸露,皮肤暴露部位可以使用驱蚊剂,避免蚊虫或蚊虫叮咬。避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。尽量不要在野外宿营,如果确实需要,应使用帐篷,做好防护措施,比如涂抹驱蚊剂。  
在乘坐公共交通工具时,尤其是前往环境密闭、人群密集场所时,要科学佩戴口罩,减少呼吸道传染病的感染风险。同时,关注自身健康状况,如果出现身体不适,要及时前往正规医疗机构进行就诊。  
(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

生脉饮 取人参10克、麦冬15克、五味子10克,人参切成小块,同麦冬、五味子一起放入砂锅,加水适量,文火煎煮约1小时取汁,温服频饮。

## 还可以试试以下几种外治法

- 1.取川芎、白芷、藁本、滑石粉各30克,研磨成粉,混合后用棉布包裹,敷于身上易出汗部位(面部除外)。
  - 2.取白矾20克、葛根60克,煎水洗手足,每天2次,治手足多汗。
  - 3.将五倍子研成粉,取少量加水搅拌成糊状,贴敷脐中并用毛巾热敷,每晚1次,可治盗汗。
- 总之,多汗只是一种症状,成因复杂,需要专业医生排查是生理性还是病理性,若为病理性,必须及时针对病因治疗。  
多汗症患者要注意日常调养,放松心情,避免过度思虑;少吃辛辣厚味;根据气温适当增减衣物,经常更换内衣,保持衣服、卧具干燥清洁;出汗时应避风寒,及时用毛巾将汗擦干,以防感冒;不要因怕出汗而减少活动量,应在专业医师指导下,适当进行体育锻炼,以增强体质。  
(摘自2024年8月5日《甘肃日报》)



# 白血病知识科普

肖兴东

白血病因较高的病死率,让很多人闻之色变,有些病人最终因合并症(感染、出血等)、进入难治/复发阶段、移植后排异反应、家庭经济困难等原因,遗憾离世,给家人带来无尽的伤痛。今天,带您了解这一类疾病。

## 一、什么是白血病

白血病是一类血液系统恶性肿瘤。正常情况下,骨髓造血干细胞会按照既定的程序和规律,逐步分化发育,最终成为各种成熟的血细胞,包括红细胞、白细胞、血小板等。当骨髓造血干细胞出现恶变,它们异常增殖且失去了正常分化成熟的能力,导致某阶段细胞异常增殖、增多,分化障碍,成为白血病细胞,这些过多的异常细胞严重干扰了正常的造血过程,从而导致白血病相关的临床表现。

## 二、哪些原因可导致白血病

白血病的形成过程复杂,致病原因有:1.遗传因素,一些遗传性疾病,如唐氏综合征、患白血病的风险会相对升高。2.化学因素,长期接触某些化学物质,如苯、甲醛等。3.辐射因素,大剂量的电离辐射对造血干细胞可能造成损伤。4.病毒感染,某些特定的病毒感染,如人类T淋巴细胞病毒I型。5.其他,免疫功能的异常、不良的生活方式,包括吸烟、酗酒、不均衡的饮食以及缺乏运动等,也可能在白血病的发生和发展过程中起到一定的推动作用。

## 三、白血病是怎么分类的

白血病不是一种疾病,而是一类疾病。白血病主要分为急性和慢性两大类。急性白血病包括急性髓系白血病和急性淋巴细胞白血病;慢性白血病主要分为慢性髓系白血病和慢性淋巴细胞白血病。当然,还有一些少见、特殊类型的白血病。

## 四、白血病有哪些临床表现

白血病主要包括贫血、感染、出血三大相关临床症状。还可伴有淋巴结、脾脏的肿大,骨骼疼痛,牙龈增生,睾丸肿大等。需要强调的是,并不是所有伴有贫血、感染、出血症状的患者都是白血病患者。

## 五、白血病有哪些诊断方法

当出现可疑白血病的症状、体征时,可以做以下检查明确是否患有白血病:1.血常规检查;2.骨髓穿刺和活检;3.细胞化学染色;4.免疫分型;5.染色体和基因检测;6.其他:可能还需要进行影像学检查,如X线、CT、磁共振成像等,以评估白血病的累及范围和可能的并发症情况。同时,血液生化检查、脑脊液检查等也可能在诊断过程中发挥重要作用。

## 六、如何治疗白血病

白血病的治疗策略主要包括化疗、靶向治疗、免疫治疗和造血干细胞移植等多种方法,具体的治疗方案需要根据患者的年龄、危险度分层、身体状况等多种因素进行综合考量和个体化制定。支持治疗也很重要,包括输血以纠正贫血和补充血小板,使用抗生素预防和控制感染,使用造血生长因子促进造血的恢复等。

## 七、白血病患者的预后

白血病的预后与多种因素密切相关,如白血病的类型、患者的年龄、治疗的反应、染色体和基因的异常情况等。并非所有白血病都很可怕,例如:慢性淋巴细胞白血病在慢性期可以不做治疗,而在快速进展的情况下,予BTK抑制剂等药可达到较好的疗效;大部分慢性髓系白血病患者在慢性期通过长期口服酪氨酸激酶抑制剂,而不需要做骨髓造血干细胞移植,即可达到很好的疗效,甚至可能进入停药阶段。一般来说,急性白血病如果能得到及时有效的治疗,尤其靶向药物、造血干细胞移植等的应用,部分患者可以治愈,但也有一部分病人最终因治疗效果不佳或并发症等情况而遗憾离世。慢性白血病的病程相对较长,但如果病情进展或出现耐药等情况,预后可能会变差。

白血病虽然是一类严重的血液肿瘤,但随着医学技术的不断进步和创新,治疗方法也在不断丰富和完善。通过早期诊断、规范治疗,许多白血病患者可以获得较好的治疗效果和生活质量。  
(作者系陇南市第一人民医院血液科主任)

# 中药茶饮 防暑祛湿

刘继林

中伏时节,我国大多数地区的气温较高,空气比较潮湿,使人闷热难受,可尝试喝点中药茶饮进行防范和调治。

酸梅汤 取乌梅15克,冰糖或白糖适量。加水煎煮10分钟,滤取汁液,随时饮用。  
柠檬姜冬茶 取柠檬1/2个,麦冬15克,石斛12克,冰糖或白糖适量。用开水冲泡,代茶饮。  
以上2款汤水具有益胃养阴功效,适用于暑热耗伤胃阴,症见烦热不安、口渴多饮、喜冷食者。

金银花饮 取金银花15克,芦根25克,薄荷(后下)10克,绿茶3克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,随时饮用。或用开水冲泡饮用。  
瓜皮荷叶饮 取西瓜皮(切丝)15克,丝瓜皮10克,荷叶(切丝)25克,鲜竹叶10克。加水煎煮10分钟,滤取汁液,随时饮用。

荷叶绿豆汤 取荷叶1/2张,绿豆30克。加水煎煮,待绿豆烂熟时除去荷叶,饮汤食豆。  
以上3款汤水具有清热除烦功效,适用于暑热所致的心烦发热、头胀眼昏、口渴喜饮等症。

参麦饮 取人参6克,麦冬12克,五味子5克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用。

西洋参茶 取西洋参6克,麦冬10克,石斛15克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,代茶饮,或分3次饮用。

以上2款汤水具有益气养阴功效,适用于暑热高温、伤阴耗气,症见倦怠乏力、心悸、自汗、口渴咽干、脉弱无力者(若不及时控制,可能会发生中暑)。

芦根扁豆饮 取芦根15克,金银花12克,荷叶15克,扁豆15克,藿香(后下)10克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用,或代茶饮。  
本款汤水具有清暑化湿功效,适用于暑热挟湿,症见身体困倦、胸脘痞闷、饮食减少、心烦发热、小便黄少、舌红、苔腻者。

紫苏姜饮 取紫苏12克,生姜15克,葱白12克,藿香(后下)12克。加水煎煮10分钟,滤取汁液,分3次饮用。  
香薷扁豆汤 取香薷10克,藿香(后下)12克,扁豆12克,姜厚朴10克,茯苓12克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用。  
以上2款汤水具有解表化湿功效,适用于因避暑纳凉所引起的伤风感冒,或过度乘凉饮冷,以致外有风寒、内有湿滞者,症见恶寒发热、鼻塞流涕、头目不清、疲倦乏力,或兼见恶心呕吐、腹痛腹泻等。

(摘自2024年7月8日《甘肃日报》)