

中医支招夏至养生 重点在“养脾”

据新华社 21日为夏至日,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。专家指出,夏至之后,应少食生冷、夜卧早起、避免贪凉、调息静心,同时注意补充水分和适量运动。

在中医养生理论中,夏至是阳气最旺的时节,这一时节的养生保健,一方面要顺应夏季阳盛于阴的特点,注意保护阳气;另一方面,夏至也是所谓“阴阳争死生分”的时节,喜阴的生物开始滋生,而喜阳的生物则开始死去,阴阳交替,人体容易患各种疾病。所以,在此时节合理的养生保健

非常重要。

北京大学人民医院中医科主任医师白文认为,夏季养生应注意以下几点:

——饮食有节,少食生冷。长夏养生的重点是养脾。“冬吃萝卜夏吃姜”,晨起空腹吃姜或喝一杯姜糖水,是养护脾胃阳气的最好办法。在中医理论中,脾负责将营养物质运化吸收并布散到全身,在五行中属土,喜燥恶湿。而长夏季节阴雨连绵、潮湿,人最易出现脾虚湿困。

西瓜、绿豆汤、乌梅汤等虽为解

渴消暑之佳品,但不宜冰镇食之。解暑最好的办法是喝热茶。炎炎夏日,一杯热茶最能解暑消渴,这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。

夏季不仅要保养脾胃,还要利湿。薏米、红豆等食物,对健脾利湿有很好的作用,可将薏米、红豆和不去心的莲子放在一起煮成粥,有助于排出湿气,调节脾胃。

——“夜卧早起”。一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的

不足,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

——不要过度贪凉,不要长时间呆在封闭的空调房里。也要注意不可用冷水洗头洗脚,下雨天避免淋雨。应常洗热水澡,热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒。

——注意补充水分。夏至时节,大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状。究其原因,首先是由于这一时节气温高,人体只能通过排汗来散热,使人体内的水分大量流失,此时若不及时补充水分,就会使

人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,进而造成头痛头晕。此外,头疼的另一种原因是人体出汗时体表血管会扩张可使血压偏低的人血压更低,从而发生头痛头晕。

——适时适量运动。在夏至时节运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。在运动锻炼出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。 ■林苗苗

儿童治疗霰粒肿需及时

据新华社 霰粒肿是儿童常见眼病之一。通常情况下,只要通过热敷或滴眼药水,进行简单按摩就可以促进吸收。哈医大二院近日接诊了一名小患者,因父母听信“偏方”治疗,险些酿成悲剧。

一个月前,妈妈发现3岁的阳阳总是不停地揉眼睛,仔细一看,原来孩子左眼的上眼睑处长了一个绿豆般大小的疙瘩。起初阳阳妈妈并没在意,但十几天后疙瘩越长越大,连右眼睑上也长了疙瘩。阳阳妈妈立即想到了“偏方”,找来仙人掌捣碎了敷到阳阳眼睑红肿的部位。几天过去了也没有见效,阳阳妈妈又陆续给孩子的患处敷用姜片、大蒜等。结果孩子眼睑不但没消肿,左下眼睑还破溃出血,此时阳阳妈妈才急忙带着孩子到医院眼科就诊。

哈医大二院眼科副主任张水华检查后发现,小患者双眼睑长了7个霰粒肿,这些霰粒肿小的像米粒,大的像黄豆,甚至有的霰粒肿已经融合成一个更大的肿物。仔细询问才知道,是粗心的父母“拔疖子”式的偏方治疗,导致孩子左下眼睑皮肤

已经红肿破溃。医生为阳阳及时进行了手术治疗,才化险为夷。

据张水华介绍,霰粒肿是儿童常见眼病。多是由于孩童先天性睑板功能不好,导致孩子眼睑鼓起疙瘩。或由于父母粗心大意,疏于对孩子的管理和照顾,把孩子迷眼不当回事,结果孩子自己揉眼过程中,造成眼睑板腺管堵塞。还有可能是孩子腺体分泌旺盛,造成眼睑板腺管堵塞,粗心的家长在孩子眼睑红肿后才发现。

医生提醒,孩子起了霰粒肿家长不必惊慌,发病初期只要做好护理工作,滴些眼药水,外加按摩,将堵塞的睑板腺管顺开,能够促进早期霰粒肿的消散吸收。为避免霰粒肿复发,应清淡饮食、多给孩子吃蔬菜水果,少吃油腻、油炸食物,注意用眼卫生,不要让孩子用手揉眼睛,发现孩子眼睑有肿块的情况应及时到医院就诊,不要听信如外敷仙人掌、姜片、大蒜等物的偏方,以免延误最佳治疗时机,造成继发感染,甚至引起眼部皮肤的红肿破溃,让孩子经受不必要的伤害。 ■张明

每天如厕逾八次需警惕尿失禁

据新华社 每年6月的最后一周是世界尿失禁周。中华医学会泌尿外科分会尿控学组组长、北京医院副院长王建业近日说,如果白天排尿超过8次、晚上起夜多于1次,就需要警惕尿失禁问题。

北京医院泌尿外科副主任医师张耀光介绍,我国部分地区开展的流行病学调查显示,尿失禁发病率为18%至53%不等。女性总体发病率为45%,50岁以上女性中大于60%;男性中发病率为12.1%。农村发病率高于城市,重体力劳动者、多次生产的女性尿失禁问题更为严重。引起排尿功能异常的原因除了感染、结石、肿瘤等原因外,很多人

是由于支配膀胱收缩的神经受到了损伤。

张耀光介绍,尿失禁可导致膀胱和肾脏感染,还令病情严重者羞于走向社会,无法正常社交。我国尿失禁就诊率较低,女性为24.5%,严重者25.9%;男性患者就诊率为45.8%,严重者57.1%。日常生活中,很多人认为尿失禁是随年龄增长而发生的自然现象。事实上,医学技术已能很好地治疗尿失禁。他说,治疗尿失禁可采用骶神经调节术,植入膀胱起搏器,通过弱电脉冲影响骶神经,调控膀胱、括约肌和盆底神经反射。目前全球已有超过13.8万人受益于该疗法。 ■吕诺

熬夜看球警惕三大系统疾病

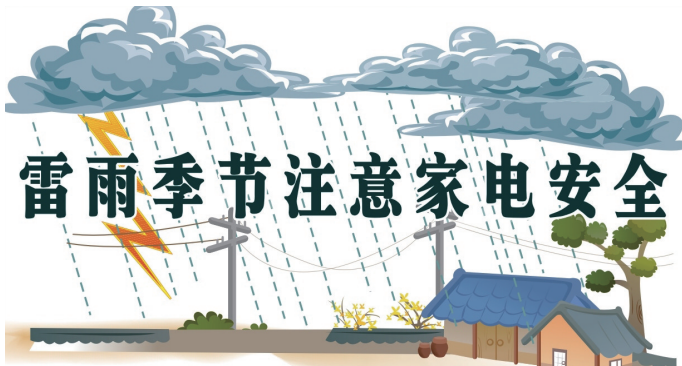
据新华社 世界杯激战正酣,不少球迷选择熬夜看球。专家提醒,熬夜看球需要警惕三大系统疾病。

成都市第三人民医院急诊科主任魏鸣介绍,根据熬夜的特点,容易诱发三大系统的疾病:心脑血管系统、消化系统、呼吸道系统。“根据年龄特征,心脑血管系统疾病多发于40岁左右的球迷,消化系统和呼吸道系统以30岁左右的年轻人居多。”

近日,成都市第三人民医院开设了“世界杯综合征”门诊。魏鸣告诉记者,这是第二次设立该门诊,四年前的世界杯,开赛首日,医院就接到20多个因为熬夜看球导致醉酒、腹泻、高血压和心绞痛等症状的患者。

魏鸣建议,患有心脑血管疾病的球迷最好不要熬夜看球,否则容易导致机体激素分泌水平改变。实在忍不住,最好按时服药,也不能太过激动,以免血压升高或血管痉挛造成高血压和心绞痛。“熬夜时不能过量进食和饮酒。”魏鸣提醒,熬夜时饮食不当容易增加胃肠负担,甚至诱发急性胆囊炎和急性胰腺炎,重症者可能造成死亡。球迷在熬夜时,可以选择吃水果或者喝茶,替代卤菜、烧烤、啤酒等。在熬夜劳累、抵抗力下降的情况下,冰镇啤酒、卤鸭脖等高蛋白、高嘌呤食物更易引发痛风急性发作。

夜间转凉,魏鸣提醒球迷们注意添加衣服,以防感冒。 ■董小红



专家提醒

雷雨季节要加强安全使用家电意识,防止意外发生

将自家门窗关好,将室内电器关掉,拔掉插头,防止遭受雷击



宽带网络线、数字电视机顶盒信号线、固定电话线等网络信号线应该拔出



如果听到雷声离得较近,不要急着去插拔电线,以免触电



在房顶安装太阳能热水器的农村地区,应注意热水器的防雷措施

在安装太阳能热水器时,应尽量使热水器处于防雷装置的保护范围内(一般太阳能热水器至少应低于防雷装置60厘米,并与其保持1米左右的距离)



天线和小耳朵等卫星接收装置,打雷的时候一定要拔除



在电闪雷鸣时,最好不要使用手机接打电话



新华社记者 胥晓璇 编制

不要以电子产品来诱惑孩子吃饭

据新华社 为孩子好好吃饭,一些家长喜欢以电子产品为条件,让孩子边吃饭边看动画片。南京市6岁的童童在这样的喂养方式下,一年来确实变得白白胖胖,但体检的时候却被告知“微量营养素”摄入不足。南京市妇幼保健院儿童保健所专家建议,父母应限制孩子就餐时使用电子产品。

孩子厌食或不肯吃饭时,一些家长让孩子看电视或IPAD、手机等电子产品,这样确实可以让孩子吃得更多,但长此以往则弊大于利。专家表示,吃饭时需要有消化液和血液,帮助胃肠消化食物。孩子进食时如果眼睛盯着屏幕,嘴巴做着机械式的咀嚼,将会引起肠胃消化道疾病。因为看屏幕时大脑也需要大量的血液,这样相互争着血液的供应,结果两方面都不能得到充分的血液。时间长了,还会发生头晕、眼花,对食物咀嚼不细,从而导致消化器官功能减退。同时吃饭时接触电子产品,还会让孩子与父母的沟通减少,容易造成性格孤僻。

专家介绍,过多地将注意力放在吃饭以外的事情上,很容易导致摄入的食物单一且营养结构不合理,引起营养失衡。 ■朱旭东

五岁男孩患上1型糖尿病

据新华社 5岁的贝贝(化名)从今年年初开始一天比一天瘦,起初家里人以为是孩子贪玩不好好吃饭所以瘦了,后来孩子喝水量大,上厕所也很频繁,到医院一检查才发现是1型糖尿病,血糖一直居高不下。转入东南大学附属中大医院治疗后,血糖逐渐得到控制,但专家表示贝贝以后的生活都离不开胰岛素了,每天都要打针。

据了解,这名患儿目前每天需要打2针胰岛素,6周岁以后每天要打4针。因为孩子的胰岛素抗体呈阳性,体内的胰岛素细胞遭到了破坏,自身的胰岛功能很差,从此以后都离不开胰岛素了。对1型糖尿病的患者来说,胰岛素泵比自行注射胰岛素效果要好,血糖波动不大,但价格高,国产的也要好几万。

专家表示,1型糖尿病具体病因目前还不明确,有家族遗传的可能。它是一种自身免疫性的疾病,有些人会在感冒、病毒感染之后患上1型糖尿病。儿童糖尿病患者的人数近年来逐渐增多,很多都是因为饮食不节制、缺少运动而患上2型糖尿病。

很多孩子就诊时血糖已经非常高,病情都比较严重。儿童糖尿病的主要症状是“三多一少”,也就是多饮、多尿、多食和体重越来越少,家长一定要留心身体出现的异常,带孩子尽早排查与治疗。 ■朱旭东