

健康热评 JIANKANGREFENG

五一出行：健康指南送给你！

本报记者 陈晶

五一小长假将至，春暖花开，疫情稳定，不少人跃跃欲试，想借此假期外出走走。那么，是不是五一可以放心外出活动了？又该注意些什么？专家来为你一一答疑解惑。

疫情防控知识要牢记

“随着瑞丽疫情的控制，我国又回到了无本土社区传播病例的好形势。总体来说，全国疫情控制的形势是好的，在社会层面没有感染者，应该说这为我们五一假期又开启了绿灯。五一长假即将到来，大家都愿意出去走一走，看一看，享受春天的美丽。但同时一定要时刻牢记，疫情防控还是不能放松。特别是在假日期间，不要组织、参与大规模聚会、聚餐等聚集性活动。”中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示，瑞丽疫情提醒我们，只要境外疫情没有很好地控制，落实防控措施、防止境外疫情输入还是一项非常重要且需坚持的工作。

“大家不要忘记现在全世界还处在新冠肺炎病毒大流行的阶段，境外输入风险依然存在，所以我们还要绷紧防范疫情传播的这根弦。”中国疾病预防控制中心副主任冯子健强调。

作为普通公众，如果五一出行还应做好以下防疫保障：出行一定佩戴口罩，平时注意保持个人卫生；如果有发热呼吸道症状、腹泻等其他感染性疾病症状，最好不要出行，尤其是不要到人员众多的地方去，要及时就医；在出行过程中，尽量保持1米以上的人际距离。

出行应提防虫蚤危害

五一小长假，出门踏青的人不在少数，但要注意的，5月也是各种昆虫出动季节，需做好防护。

“每年4到10月都是蚊虫的活跃期，蚊虫一般在丘陵地带出没。”宁波市中医院皮肤科主治医师王慧介绍，蚊虫是一种体外寄生虫，一般叮咬家畜、宠物，也会咬人。蚊虫咬了人之后，不容易弄掉，它会将自己的整个口器嵌进皮肤里吸血，同时分泌有害物质。只在产卵和蜕皮的时候才会自行脱落，一般要两三天，随着摄入人血，蚊虫的体积也会变大，后面可以长到平时的10倍大小。

“被蚊虫叮咬后，有的患者会出现伤口红肿现象，有的伤口则不明显，发病的潜伏期可长达一个多月。所以春游后，建议回家马上好好洗个澡，并且仔细检查身体。”



王慧提醒

因为蚊虫吸血后还会往人体内钻，很难拔下。所以当被蚊虫叮咬后，切忌盲目使用拍死虫体和硬拔的手段，这样容易刺激蚊虫在皮表释放更多病毒，而硬拔还会使蚊虫的口器留在体内导致感染。最好的处理方法就是将酒精擦在虫体上，杀死蚊虫后用镊子将其从体表拔除。

“春夏初，也是蜂类活跃的时节。提醒所有人，踏青赏花，注意防蜂蜇。”北京大学第一医院急诊外科医师高巍提醒，户外活动或游玩时，如果遇到蜜蜂蜇伤，首先，应立即用针头或者注射器挑出毒刺，或用卡片刮出毒刺；其次，因蜜蜂毒液为酸性，可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠液涂敷蜇伤局部。黄蜂毒与蜜蜂毒不一样，为弱碱性，所以局部可用食醋或1%醋酸擦洗患处。第三，如局部红肿发痒可外用药膏观察。第四，若全身出现皮疹、恶心呕吐、心慌憋气、大小便失禁等不适症状时，一定要切记立刻就近就医。

“千万要注意，蜜蜂蜇伤后拔出毒刺是错误的！”高巍强调，因为当你用镊子或钳子夹住毒刺的那一刻时，有可能会把毒刺内的残留毒液再次注入人体内，加重过敏反应。

当心饮食不洁引发腹泻

五一外出游玩，往往都离不开

当地美食。旅游是令人期待又兴奋的，再加上较大的运动量和体能消耗，常常令人胃口大开、食欲大增，但此时一定要注意饮食的节制和清洁，切忌“饥不择食”，当心饮食不洁引发腹泻。

“腹泻是肠黏膜分泌旺盛与吸收障碍、肠蠕动过快，致排便频率增加、粪便稀薄，含有异常成分者的统称。急性腹泻起病急骤，每天排便可达10次以上，粪便量多而稀薄，排便时常伴腹痛、肠绞痛或里急后重。”北京积水潭医院感染疾病科白爱华说，因饮食不洁食物而引起的肠道感染是腹泻最常见的原因。

白爱华介绍，饮食不洁，容易导致腹泻的原因主要有：喝未经加热的自来水。加氯不能杀死囊形虫的寄生虫，如贾第虫或隐孢子虫，所以我们要将水煮沸至少5分钟。

饮食前不洗手。从外面回到房间，应先用手肥皂洗手再去接触食物，洗手是除去病原体的有效方法。

许多餐馆和熟食店的汤、酱料及炖肉经常储存在大型容器中，往往没有盖上盖子，然后在微波炉内加热。微波烹调并不能杀死沙门氏菌和其他菌株的致病细菌。

吃水果不剥皮。如果你不想剥皮，可以把它们浸泡15分钟，在水中加入一勺3%的过氧化氢，然后再漂洗彻底。

肉类、鱼类未煮熟。未煮过的肉类、鱼类或家禽往往含有致病细

菌。为了预防腹泻、减少伤害，白爱华建议大家养成“饭前便后要洗手，生吃瓜果要洗净”的良好卫生习惯：吃饭前用肥皂或有消毒除菌效果的肥皂彻底洗净双手；保证饮用洁净水；不吃变质食物；果蔬要清洗干净；避免或少外出吃饭。

如果出现腹泻怎么办？白爱华说，首先应停止不洁饮食，适当休息，减少肠蠕动，减少体力消耗；其次注意腹部保暖，避免肠胃受凉；呕吐、腹泻严重的患者应暂时禁食，尽快去医院看医生，按医嘱及时口服止泻剂，并补充电解质，如口服补液盐等，以免出现水、电解质紊乱；应避免滥用抗生素。同时做好肛周皮肤的清洁，减少刺激。每次便后用软纸轻擦肛门，用温水清洗，并在肛门周围涂油膏，以保护局部皮肤。另外，发生了腹泻不提倡饥饿疗法，宜吃一些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。脱水是腹泻的常见并发症，表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷，为防止脱水还应多饮一些糖盐水。

“此外，腹泻基本停止后，可供低脂少渣半流质饮食或软食。少食多餐，以利于消化，如面条、粥、馒头、烂米饭、瘦肉泥等。”白爱华说，仍应适当限制粗纤维多的蔬菜、水果等，以后逐渐过渡到普食。注意复合维生素B和维生素C的补充，如鲜橘汁、果汁、番茄汁、菜汤等。同时应禁酒，忌肥肉，坚硬及粗纤维多的蔬菜、生冷瓜果，油脂多的点心及冷饮等。

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

中医教你快速止呃

中医称打呃为呃逆、哕、哕逆等，其中既有生理性的也有病理性的。每个人的一生中都会经历打呃，且打呃这件事可大可小。

“哕，以草刺鼻，嚏，嚏而已；无息，而疾迎引之，立已；大惊之，亦可已。”早在两千多年前，《黄帝内经》就记载了打呃及止呃的方法——用草来刺激鼻孔。目的是人为引起打喷嚏这个动作，以调整气机的升降出入，气机通畅了，呃逆也就止住了。这个方法是有道理的，不过现在生活条件好了，大家在家可以用棉签来取代野草。但小孩不宜独立实施这个方法，须有大人旁监督或辅助。

屏住呼吸30~40秒甚至更长时间，等到呃逆的气上逆时，迅速吸一口气来对抗呃逆之气，也有止呃的作用。需注意的是，心肺功能不好的人不建议用这个方法。

极具中医特色的情志疗法，就是趁着打呃之人不注意的时候，大叫其一声或突拍其背等，使对方受到突如其来的惊吓，以刺激其情绪，也有止呃的妙用。用现在医学来解释，是因为膈肌有植物神经，一些时候如果突然受到惊吓，这种情绪刺激会影响神经收缩从而缓解膈肌痉挛，最后治愈打呃。

听过“范进中举”故事的朋友就知道，范进因中举暴喜引发疯病，又被老丈人突如其来的一巴掌打好了，这说明情志刺激既可致病，也能治病。

另外，食物也可以止呃，推荐给

大家2个食疗止呃方：

陈皮生姜饮。准备陈皮10g，生姜20g（1人份），先将上述材料洗干净，其中陈皮清水浸泡30分钟，一同入砂锅加2碗水煎至1碗水，温服。此食方可祛寒温中，降逆止呃。适合寒客于胃，胃气不降，阳气不能通达四周之人。胃中冷、干呕打呃再加上手脚冰冷、舌淡嫩，苔白，脉弱的人最合适。

陈皮性温，味苦、辛，入肺、脾经，可理气健脾、燥湿化痰；生姜性微温，味辛，归肺、脾、胃经，能暖脾胃，温中散寒，降浊气之上逆，以止寒喘呃逆。二药合用，看似简单，却可祛寒温中，降逆气而利水谷，故能治胃中冷、干呕呃甚而手足厥者。

陈皮竹茹饮。准备陈皮10g，党参15g，竹茹10g，炙甘草5g，大枣1枚，生姜5g（1人份），把生姜洗净，其他药材放入清水浸泡30分钟，一同入砂锅加3碗水煎至1碗水左右，温服。此食方可健脾益气，清热止呃。适合脾气虚弱兼有胃中有热之呃逆者。症见呃逆或干呕、虚烦少气、口干、舌红嫩、脉虚数。竹茹性微寒、味甘，归肺、胃、心、胆经，能清热化痰、除烦止呃；党参性平、味甘，归肺、脾经，能健脾补气；陈皮性温，味苦、辛，归肺、脾经，能理气健脾、燥湿化痰。诸药配伍，共奏健脾益气、清热止呃之功。

值得注意的是，以上茶饮适合功能性呃逆。对于病理性呃逆，建议在积极治疗原发病的基础上配合使用。（广东省中医院主任医师 黄穗平）

健康潮 JIANKANGCHAO

气大伤身是真的

“喜怒哀乐”是正常人都会产生的情绪，但是怒和哀却是不良的情绪，经常生气的人，更容易受到一些慢性疾病的潜伏。

中医讲究养生要养心，因为心主神明，长寿应该把养心做好。养心即是保持清静的居住环境，平静的心态。而与养心背道而驰的，自然是那些爱生气的人，特别是动不动就大发雷霆、气急败坏的人。

爱生气的人易得胃病。生气与胃病似乎扯不上关系，但其实，爱生气、经常生气的人，得胃病的概率远高于一般人。这是因为人在生气、激动的时候，中枢神经系统和内分泌系统会产生相应的反应，使得胃酸增加，胃运动功能降低。这时胃酸分泌增加会加重伤害胃黏膜，从而出现胃黏膜充血、糜烂而发生溃疡。同时，不良的情绪还会间接减少胃黏膜保护因子的释放，抑制胃溃疡的愈合。

爱生气的人易得肝病。从中医角度来说，愤怒伤肝。人在情绪不佳的情况下，容易导致肝火旺盛，肝气横逆、肝阳暴涨，这时无处发泄，就会出现肝气郁结的现象。有研究发现，容易发怒、生气的人，罹患肝病的概率要比常人高8倍。

爱生气的人易得甲状腺疾病。甲

状腺疾病包括甲亢和甲减，一般情况下，甲亢的发生与精神因素有很大关系。当我们处于生气、情绪激动、压力过大等状态时，会促使甲状腺激素分泌，改变免疫系统功能，从而导致甲状腺疾病的发生。

爱生气的人容易得心脏病。生活中有很多由于生气、情绪激动导致心脏病突发的例子，其实这也是由于血压突然升高造成的。我们的心脏原本是非常结实有力的，但是生气状态时血压升高、心率增加，心脏的血液供应就会明显减少。血压升高的情况下，心脏要用更大的力气把血液泵向全身，这时很容易损伤心脏，造成心力衰竭等。

都说年轻人容易冲动，但实际上，中老年人随着年龄的增加、神经中枢系统的改变，也会变得脾气差、容易生气，这也是为什么很多老年人越来越爱发牢骚、对新鲜事物很难接受，并且性格执拗的原因。建议大家要学会控制情绪，保持良好的社交，可以尝试参加广场舞、慢跑、健身等活动，让自己的身心得到放松，最大程度地改善心情，杜绝疾病的发生。

（河南中医药大学第一附属医院 陈璐）



旭东医话 xudongyihua

胃肠病不吃药，不妨试试艾灸

唐旭东

朋友或患者经常问：“我这从头到脚都是病，各种各样的药吃了那么多，都吃怕了！我本来就脾胃不好，能不能不喝汤药用别的法子给我治治肠胃呢？”这个问题道出了许多老患者的的心声，我建议大家可以试试灸疗法。

艾灸是中医临床常用的一种重要治疗方法。它是艾绒为燃料，直接或间接放置在穴位上进行烧灼的一种外治方法，借助灸火温和的热力及艾叶的药理作用，通过经络的传导，起到温经散寒、疏通经络、行气活血、扶正祛邪等作用。中医古籍《医学入门》有云：“药之不及，针之不到，必须灸之。”就是说药物和针刺不能解决的问题，务必尝试一下灸疗法。现代医学研究也证明，灸灸可以调节人体的免疫功能，刺激胃黏膜细胞增殖，增加胃黏膜血流量，促进胃黏膜增殖修复，促进胃肠功能活动，改善小肠的吸收功能等，从而使患者的消化道症状得以缓解，精神状态得

以恢复。

艾灸的使用方法包括直接灸和间接灸两种。直接灸又称明灸、着肤灸，是指把艾炷直接放在穴位皮肤上施灸的一种方法，根据灸后对皮肤刺激程度的不同，分为将皮肤烧伤化脓、愈后留有瘢痕的瘢痕灸，以及不使皮肤烧伤化脓、不留瘢痕的无瘢痕灸。在临床灸灸疗法中，普遍采用的是间接灸法，就是将艾炷下面垫着姜片、蒜片或药饼等辛温芳香的药物做衬隔，起到温通经络的作用。最容易掌握和操作的是悬灸法，即燃烧的艾条与穴位之间空着一定的距离，在穴位上方以环绕回旋或者雀啄的手法进行灸灸，以被灸者感到温热舒适为度，推荐给大家在家庭中自行灸灸时，选择这种简便安全的手法。下面就谈谈常见脾胃病的灸灸治疗：

其一，没有胃口、不想吃饭怎么办？

食欲不振，胃口差，到了饭点也不觉得饿，舌苔颜色淡，或者有厚腻白苔者，可以尝试灸灸。这里我们推

荐对中脘穴进行灸灸。中脘穴位于人体腹部的正中线上，在肚脐和剑突连线的中点位置，自己按一下，会有明显的酸胀痛感，就是中脘穴的位置。中脘穴可以化湿和中，降逆止呃，促进消化，胃脘痛，一般可立即用手强力揉按足三里穴，具有即刻止痛的效果。对于慢性长期的消化不良，我们建议每天上午进行足三里的灸灸，每次30分钟，每天一次。当然对于急性发作的胃痛，不拘于时，也可以进行灸灸，直到胀痛消失即止。

其二，胃痛胃胀等消化不良怎么办？

胃痛和胃胀是胃肠疾病中十分常见的消化不良症状，推荐灸灸足三里。足三里穴位于膝盖的外膝眼下方三寸，胫骨前缘外一横指处。灸灸足三里可以有效地促进胃肠蠕动，对于胃痛、腹胀、呕吐、肠鸣等消化不良症状有明显的疗效。对于急性发作的消化不良，胃痛胃胀，一般可立即用手强力揉按足三里穴，具有即刻止痛的效果。对于慢性长期的消化不良，我们建议每天上午进行足三里的灸灸，每次30分钟，每天一次。当然对于急性发作的胃痛，不拘于时，也可以进行灸灸，直到胀痛消失即止。

其三，腹痛腹泻小肚子冷痛怎么办？

有些患者容易小腹痛，一痛起来就会腹泻，或者在季节变化的时候容易腹痛腹泻，我们建议对天枢穴进行灸灸治疗。天枢穴属于足阳明胃经，位于肚脐旁开两寸，一边一个，为人身之中点，乃胃肠升降清浊之枢纽。人的气机上下沟通，升降沉浮，都要经过天枢穴。每日灸灸天枢穴，可以每天灸一个穴位，隔天灸另一个穴位，也可每天两边穴位交替灸灸，每次20~30分钟，5~7天为一个疗程。除了腹痛腹泻以外，对于虚寒性的，老年性的便秘，也有很好的疗效。

对于上述穴位的定位仍不清楚的朋友，可以在网上搜一搜，有图有文字解释，一看就明白，这里就不做赘述了。

既然使用灸灸疗法，那么选择合格的艾条非常重要。合格的纯艾条不添加其他杂质，其原料只有艾绒。艾绒是把艾草晒干之后，粉碎打磨出来的艾草纤维，摸起来柔软如绒毛，因此取名艾绒。艾绒中混杂的艾叶和艾梗越少，绒质越细腻，燃烧后的火力也强且饱满有渗透力，不会有叶梗燃烧的噼啪声。目前各种比例艾绒的艾条充斥市场，在购买时难以抉择。其实只要掌握一点，即艾绒比例越高，艾条颜色越金黄，黑点杂质越少，摸起来越柔软不扎手，即是合格的艾条。

（作者系全国政协委员、中国中医科学院副院长）

职业讲话族可用“腹式发音”来护嗓

25岁的小林是一名服装主播，虽然做主播卖货才一年时间，但她工作特别卖力，每天坚持播七八个小时。为了保证直播的效果，她每场直播都保持饱满的情绪，几乎都是扯着嗓子喊，一场直播下来声音嘶哑是常有的事。一个多月前，小林又出现声音嘶哑症状，由于工作繁忙，每天就用润喉糖来缓解，可后来嗓子疼到不行，喉咙沙哑甚至发不出声音来，严重影响了直播，这才着急来到医院就诊。经过喉镜检查，医生发现她的声带上长了颗黄豆大小的息肉，声带黏膜出血肿胀，诊断其为声带出血性息肉。最后，小林接受了声带息肉摘除手术。出院前，医生还指导她正确的发音方式，并进行嗓音训练。

近年来，因为嗓音问题前来医院就诊的人群明显增多，除了教师、歌手、销售员、播音员等职业用嗓者外，不少人由于不爱护嗓子，也患上了嗓音病。还有部分人虽然没有过度用嗓的病史，但因为喜食辛辣或者冰凉食物，或者长期习惯睡前饮食，造成过多的胃酸返流后声带灼伤。

用声不当、用声过度、职业用嗓易患声带息肉等疾病，建议讲话族练习省力的“腹式发音”来保护嗓子。讲话族可以练习省力的腹式发声法，

运用腹式呼吸来发声减轻嗓子的负担，而不是一味地通过大喊提高音量。具体做法是：先尝试用腹式呼吸，吸气同时开始起音，发声过程自如地腹式呼气，让其慢慢形成习惯。通过腹部气流的改变，气流冲破声门，带动声带振动，这样，无论讲话多久，都不会感觉费力 and 出现嘶哑。因为工作需要不得不长时间讲话的人，在休息时还可练习“气泡音”放松声带。

提醒大家，平时要学会保护自己的声带，注意声带的休息，避免长时间说话；尽量不要大声喊叫、吼叫，避免出现“声嘶力竭”的情况，尤其是大嗓门的人群。此外，感冒后经常会出现声音嘶哑，这时要注意声带休息，及时治疗，以防咳嗽损伤声带。适量体育运动可以增加肺活量，有助于发声，但不要边运动边说话，因为脖子肌肉收缩时说话声音容易沙哑。养成良好的饮食习惯，少吃宵夜，尤其是睡觉前三个小时，最好不要再进食；甜食、辛辣刺激饮食不利于保护嗓子，平时尽量少吃。一旦出现了声音嘶哑，应及时到医院耳鼻喉科就诊，声带疾病也不能小觑，不及时治疗还有可能癌变。

（武汉市中心医院副主任医师 陈伟）