

健康热浪 JIANKANGREFENG

十二届全国政协委员，南京中医药大学教授王旭东提醒：

大暑养生有讲究

本报记者 陈晶

大暑，是夏季最后一个节气，也是一年中阳气达到鼎盛、即将由阳转阴的时节。此时，天气过热易中暑，贪凉又会引起感冒，过于湿热的环境还易诱发疾病。因此，大暑养生应尤其注意防暑、防湿、防寒。那么，如何健康安全地度过这个夏天呢？

心静自然凉，饮食清而不淡

“健康度夏，首先在精神上要松而不懈。精神要宽松，是一种安泰宁静的心绪。俗话说‘心静自然凉’。但是，松静不是懈怠，因为任何时候，精神上的不振作都有害于健康，人们仍需积极参加各项有益的活动。”十二届全国政协委员，南京中医药大学教授王旭东表示。

“其次，饮食上清而不淡。盛夏要多喝开水，多吃苦瓜、丝瓜、冬瓜这类清暑利尿的蔬菜，坚持以‘清’为主。”王旭东说，不淡，是要适量多盐，对于夏天来说，可以适度多一点盐，因为出汗多，排出的盐分就多。

“此时，还必见暑湿，脾胃最怕的就是湿。按照中医的说法，脾喜燥恶湿，它不喜欢湿，一有湿就困住脾了，脾被困，脾气就郁闷在那个地方，所以就不想吃饭。且夏天助湿的东西又很多，当时吃着爽，实际却在损伤脾胃，吃进去的寒气，很难去除，如西瓜清凉解暑，但是它助湿，吃多了它就影响到脾胃；黄瓜利水，但是吃多了也可以助湿。”王旭东提示，夏天脾胃不好不妨吃茯苓，比如四神粥就可以生清气利浊气、健脾利水、祛湿，适合脾胃虚弱的老人和小孩食用。

解暑有许多食疗方

“大暑时很多人还会感觉胃口不太好，又容易上火，出现口渴口干、咽干咽痛等不适。相比起喝冷饮容易冻伤脾胃，可以试试油柑子，清热生津、滋养喉咙，不仅酸甜美味，而且能开胃消食，无论是生吃，还是煲汤、熬膏，都适合。”广东省中医院主任医师黄穗平介绍。她还推荐了几个食疗方：

油柑子滋阴汤。新鲜石斛50g、新鲜油柑子5颗、青橄榄5颗、猪骨500g、瘦肉100g、姜片3片。做法：油柑子、石斛、青橄榄洗净，用刀拍碎或切块；猪骨、瘦肉洗净，用沸水焯去血水和异味，捞起沥干水。瓦煲内注入适量清水，放入石斛、油柑、青橄榄、猪骨、瘦肉和姜片，加盖大火煮沸，改小火煲2小时，加盐调味即成。此汤可清热滋阴、疏肝润肺、养护咽喉。

罗汉果油柑膏。该方严选福建漳州又大又甜又多汁的“粉甘”，并与罗汉果黄金配比，10斤新鲜油柑子，只能制成1斤果膏，清热、开胃、生津，口感酸甜清爽，很适合夏季饮用。



油柑子+罗汉果。滋阴润燥、养护咽喉的黄金搭配。罗汉果味甘性凉，具有润肺止咳、生津止渴的功效。咽喉肿痛上火时，人们往往喜欢拿罗汉果泡水喝。油柑子和罗汉果搭配，具有1+1>2的效果。一方面，油柑子和罗汉果都具有清凉特性，两者结合，进一步发挥果膏的清润生津效果，更加适合燥热的夏日。另一方面，罗汉果为油柑子膏增加了丰富的口感。油柑子甘酸，罗汉果甘甜，两者融合，使果膏更为酸甜滋润，入口更顺滑、回甘更为悠长。不管是孩子，还是大人，口干舌燥、火气重、咽痛不想吃饭的时候，喝上一杯，酸酸甜甜、生津止渴润喉的感觉，很是舒服。

需要提醒的是，由于油柑子和罗汉果都性凉，适宜上火、咽炎、咽喉不适等人群；夏季容易口干口渴、热得总是想喝水的人群；工作说话多，声音易沙哑、咽干的人群，比如老师、导游等；由于上火导致没有胃口、不爱吃饭的孩子。但不适宜怀孕期、经期妇女；脾胃虚寒、正值风寒感冒的人；以及对油柑子、罗汉果过敏的人群。

“除了要注意清淡饮食以外，此时身体消耗也相对较大，在清淡饮食的同时，还要注意适当的清补。”王旭东推荐了两款药膳，一是荷叶陈皮老鸭煲，鸭肉性味偏凉，可除虚热、生津液，是夏天的清补佳品，同时加入荷叶、陈皮、白扁豆等中药材，可以起到清热利湿、消暑生津的功效；二是山药薏苡仁炖仔排，仔排肉质鲜嫩，含有丰富的蛋白质，可以补养气

血、强健筋骨，同时搭配山药、淡豆豉、薏苡仁等中药材，可以起到祛湿健脾，益气除烦的功效。

环境上要注意凉而不寒

大暑时节更易发咳嗽、感冒、哮喘、关节痛、颈椎病等冬天的常见病。“这是因为太寒凉，很多人一到夏天就对着空调吹。夏天还是要接触自然，要出一些汗，四时分明，春夏秋冬，才是正常的自然规律。”王旭东解释道。

“最近因吹空调生病的患者就诊量也是节节攀升，即俗称的‘空调病’。”南通大学附属医院主任医师沈雁波对此颇有感触，“空调病”是长期处在空调环境中而引发的一系列疾病，多发生于夏季。患者会出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状，呼吸道、关节肌肉、神经系统最易受累。

沈雁波介绍，有空调的房间一般都密闭性强、空气流动小。长时间不开窗，致病微生物容易滋生。有研究表明，在有空调的密闭环境几小时后，室内氧气下降13.2%，大肠杆菌升高1.2%，红霉素菌升高1.11%，白霉菌升高0.5%，其他呼吸道有害细菌均有不同程度增加。空调机的风管、吹风机适合病菌和病毒生存繁殖，病菌和病毒被空调吹送出来，易引发感染。此外，室内、室外温差大，人体不适应，容易造成自主神经系统紊乱。“冷”的感觉会使交感神经兴奋，导致腹腔内血管收缩，胃肠运动减弱，从而出现诸多相应症状。

“预防‘空调病’，要注意以下几

点。”沈雁波说，天气闷热的状态下，最好两小时开窗换气一次，工作学习间隙，到室外阴凉处活动，可利用早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动。合理地调整室内温差，室内、室外温差以不超过5℃~8℃为宜，室内温度不低于26℃，相对湿度在40%~60%。不要让通风口的冷风直接吹在身上，大汗淋漓时最好不要直接吹冷风，注意颈椎、膝关节等部位的保暖。注意室内卫生，定期使用清洁剂清洗空调，防止微生物的滋生。如果出现打喷嚏、咳嗽、咽痛、畏寒等症状时，不要再使用空调，要多饮温热的开水，使身体出汗。对于消化不良、胃腹不适者，可服用藿香正气液；腹泻者补液；低钾者补钾；合并感染者使用抗生素；关节僵硬、疼痛者可局部热敷。

睡眠上应保证缺而不少

“此时节还会出现夜难眠的情况，客观上造成‘缺觉’。所以必须用‘夜损日补’之法，即坚持适度的午睡，实现睡眠的昼夜平衡。”王旭东建议，顺应自然界节律“晚睡早起”，中午午睡半小时到一小时，合“子午养生”之意。

“伏天睡不好觉，一是跟天气热有关；另外一个就是天气暑热，人在精神上容易烦躁，所以安神很重要。可用珍珠粉来安神，它的功效是定惊安神，过去古人用它来治疗小孩子抽筋，或者我们平常肝阴不足导致的各种惊慌。睡前半小时到一小时之间，服用1~3g珍珠粉，也可以装到胶囊里用，可以起到安神助眠效果。”王旭东介绍。

健康潮 JIANKANGCHAO

教你几个夏季运动小妙招

炎炎夏日，应该如何科学运动？需要注意哪些问题？

运动时的理想体温应该保持在37℃，一旦超过40℃，就会带来更多的心肺风险问题。长时间处于高温环境中运动，更容易出现热相关疾病，如中暑、脱水、肌肉痉挛、头晕头痛、恶心、疲倦等。热痉挛、中暑其实是夏季户外运动后经常出现的伤病问题。热痉挛常发生在炎热环境下，进行剧烈运动后，机体出现一种不由自主疼痛的肌肉痉挛，是体液和电解质的流失导致的。热痉挛可能会影响运动中涉及的任何肌肉群，常涉及包括小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。

那么，高温天如何安全运动？记住如下提醒：

时间是“一早一晚”。上午10点前或者傍晚气温比较凉爽时，此时锻炼相对安全。同时，要随时观察身体反应，如有头晕、乏力等不适症状，要及时停止运动并休息，运动后可适当延长休息时间，保证机能恢复。

场所室内比室外好。夏季室外炎热，阳光强烈，可减少室外运动，选择适当的室内项目，能大大降低中暑概率。进行室内体育运动时，也要注意场馆内的通风，湿度与温度，运动中的身体反应等，及时进行调整。可以选择游泳、水中健身、室内跑步、健身操和力量练习等。老年人可以选择太极拳、舞剑、健步走、广场舞等健身活动。

出游须谨防蚊虫叮咬

炎炎夏日，许多市民喜爱在山间野外的森林或公园中徒步、骑行和露营，感受清凉。近期医院接诊的蚊虫叮咬患者明显增加，提醒市民去野外游玩时，扎紧领口、袖口和裤腿，防止被蚊虫叮咬。

夏季是蚊虫最活跃的季节，以往蚊虫叮咬相关疾病患者在山东、河北、河南等地较为常见，今年北京入夏较早，本地蚊虫叮咬的病例相较往年同期多出3成。最近两个多月，医院平均每天接诊30余名蚊虫叮咬患者，症状以全身泛化皮疹、红斑、局部溃烂等虫咬性皮炎、发热为主，少数发热伴出血、脑炎或多脏器功能衰竭。其中，绝大多数患者是在社区草坪和野外被叮咬。

蚊虫自身携带非常多的细菌、病毒等病原体。被蚊虫叮咬后，可能还会出现发热伴血小板减少综合征，严重者甚至危及生命。如果被蚊虫叮咬，不能硬拔，也不能碾压，可以第一时间将红

强度适量最关键。体质弱或没有锻炼习惯的人，一般运动20~30分钟为宜。体质好，有锻炼习惯的人，锻炼时间可相对延长，一般每次60分钟为宜。

着装室外浅色，室内深色。外出运动，应尽量避免头部受到阳光直射，宜穿浅色、宽敞和透气性良好的运动服。室内运动时，深色衣物能帮助身体更快散热。

运动量大时，运动饮料比凉白开好。在高温天运动，身体大量出汗，机体水分、电解质会大量消耗。因此，及时补水、补水很重要。运动前应补足水，以不口渴、尿液颜色正常为标准；运动中宜少量、多次不断补水。若运动时间较长，消耗较大，除及时补充水分、电解质外，还要补充适量糖分，此时运动饮料是比凉白开更好的选择。

此外，大汗淋漓时，到风扇、空调前猛吹，或直接冷水冲脸、冲头等，是很多人采用的“快速降温”法。但“快速冷却”会使处于扩张的毛细血管迅速收缩，汗腺关闭，使体内产生的热量不能散发，反而不利于体温调节，更易中暑。此外，大量喝冰水，可能会导致胃肠道、血管受冷刺激，出现痉挛、疼痛、呕吐等不适。建议在阴凉通风的地方适当休息，小口慢饮，喝点凉饮料，让身体机能逐步恢复到安静状态。

（中南大学湘雅医院主任医师 吕红斌）

毒素眼药膏挤到蚊虫身体上，使其完全被药膏覆盖，通过隔绝氧气窒息杀死蚊虫；同时，药膏也能发挥局部消炎作用。半个小时后，再用小镊子将皮肤上的蚊虫夹出。

被蚊虫叮咬后的2~3天内，应坚持用酒精、碘伏等进行局部消毒，避免皮肤残留的病毒、细菌等经过血液进入身体。如果叮咬很严重，出现红肿增大或红斑、皮疹泛化，应前往医院皮肤科就诊。一周内如果出现不明原因的发热，还应前往感染科诊治。

值得注意的是，蚊虫最喜藏身于草坪和低矮灌木林中，去这些地方游玩时，建议扎紧“五口”，领口、两只袖口、两条裤腿。从户外回家进入房间前，要第一时间把衣物抖干净，避免蚊虫附着。如果携带宠物郊游，回家前也应仔细检查其皮毛深处是否存在蚊虫。

（首都医科大学附属北京友谊医院主任医师 邹洋）

合理用药 HELIYONGYAO

小心！感冒药混着吃可能导致肝衰竭

十几天前，65岁的张大妈突然感到四肢乏力、不得劲儿，她参照以往“经验”，先吃了一瓶对乙酰氨基酚，症状缓解不明显，接着先后又吃了止痛片、布洛芬、罗红霉素及感冒胶囊，还是没有效果，反而出现了恶心、呕吐及腹胀等不适。起初张大妈以为是自已胃炎犯了，也没太在意，后来家人发现她的脸色越来越黄，建议她最好去医院检查一下。于是，张大妈赶紧来到浙大二院肝病专科门诊。由于临床症状较明显，医生建议住院筛查治疗，结果发现张大妈已经是肝衰竭。面对检查结果，张大妈不敢相信，自己平时也没有啥基础肝病，怎么好好地就肝衰竭了呢？

鉴于大妈的病情以及用药史，肝病专科主任医师唐翠兰当即让她停用了所有可疑的药物，开始抗炎、护肝、降酶、退黄等治疗，并安排了人工肝（血液净化的一种模式，肝衰竭的有效治疗方法之一），积极筛查可能

的肝细胞损伤的病因。排除了常见的病毒性肝炎、自身免疫性肝病、代谢性肝病等原因，最终考虑为药物所致肝细胞损伤。既往张大妈有连续10年每天喝酒的习惯，造成了酒精性肝病的基础，加上这次反复服用各种感冒药，就导致了药物性肝损伤引起的肝衰竭。在肝病专科团队的精心治疗下，现在顺利出院了。

实际上，与张大妈类似的患者不在少数。随着人口老龄化发展，高血压、糖尿病等慢性疾病愈发常见，加上流感频发，很多家庭都有囤积药物的习惯，经常是西药、中药和保健品叠加使用，肝损伤案例屡见不鲜。

哪些药物会引起肝损伤？据报道，目前可导致肝损伤的药物至少有1000种。由于基础疾病、处方和用药习惯、体质等不同，不同国家及地区导致肝损伤的药物也有所不同。在我国，引起肝损伤的药物主要包括传统中药、保健品、抗结核药物、抗肿瘤药物和免疫调节剂等。

哪些情况容易出现药物性肝炎？老年人肝脏药物代谢酶活性的降低，会增加某些药物引起肝损伤的风险。女性对某些特定药物的易感性更高。大量饮酒会增加某些特定药物的药物性肝损伤风险。基础疾病较多、常需要联合用药的，药物间的相互作用增加了药物性肝损伤的风险。

如何识别药物性肝损伤？如果有长期口服慢性疾病的药物，或近期大量使用一些药物后，出现全身乏力、食欲下降、恶心呕吐及腹胀等症状，就需要警惕了。若出现皮肤、巩膜发黄，小便颜色加深，也需注意药物性肝炎可能。

药物如何对肝脏造成损伤？直接对肝细胞造成破坏与药物剂量相关。比如，常见解热镇痛药对乙酰氨基酚，1g以下对肝脏无损害，大于5g便会损伤肝细胞，大于10g甚至可能导致肝细胞大量坏死，引起肝衰竭。张大妈的例子便是叠加使用过多的解热镇痛类药物所致。特异性肝损伤与药物本身无关，主要与人的体质相关，

大多数人用药后不会出现肝损伤，但少部分人由于体质原因会出现相关症状，比如在抗结核治疗期间，约10%的用药人群会出现转氨酶轻度升高，仅少部分人群会出现严重的肝损伤，甚至肝衰竭。间接性肝损伤多见于使用新型免疫药物或分子靶向治疗的肿瘤病人，近些年发病率数攀升，主要是药物影响病人的免疫功能，从而导致肝细胞的损害。

怎样避免药物性肝炎？在医生指导下安全用药，应避免使用非正规渠道出售、来源不清、成分不明、疗效不确切的保健品和中草药。如果应用的药物有引发肝损伤的风险，或存在药物性肝炎的高危因素，治疗过程中需定期检测肝功能。养成详细记录用药的习惯，口服药物治疗期间戒烟戒酒。

提醒大家，药物性肝炎是可以避免的，一定要安全用药，杜绝滥用药、随意用药。

（浙江大学医学院附属第二医院主治医师 吴小翠）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

眼皮跳不停或是面肌痉挛

王先生右眼皮跳动的毛病有3年多了，但近半年来眼皮不仅跳得频了，连右侧嘴角也开始不由自主抽动。到清华大学附属北京清华长庚医院就诊后，王先生才知道，原来这小小的眼皮跳，“真身”竟然是面肌痉挛。

面肌痉挛是一种颅神经疾病，血管压迫所致面神经损伤是致病的主要因素，多表现为一侧面部不由自主抽动，呈阵发性，可因劳累、精神激动等加重，早期症状为眼睑跳动，如不及时治疗会累及其他部位，抽搐程度、范围逐步增加，如嘴角抽动、耳朵出现蝉鸣音等，严重者累及颈部。结合神经内科安排的影像检查，神经外科脑神经损伤修复门诊主治医师张培海判断，患者应为右侧小脑前下动脉压迫面听神经所致。

“电生理监护下的微血管减压术是目前国际公认的治

疗方法，通过推开压迫血管，解除面神经压迫问题。”张培海说，目前该手术已经实现数字化规划，在虚拟三维空间中通过不同角度观察神经、血管及静脉窦等重要结构的关系，明确微血管减压手术具体步骤及遇到的解剖结构、标志，进行精准的面听神经与责任血管减压，减少不必要的损伤，最大程度提高手术安全性。在神经外科副主任郭毅指导下，张培海为患者实施了手术。麻醉醒来，王先生反复确认，跳了3年的眼皮终于平静了。术后3天，他顺利康复出院。

“近年来，面部痉挛的发病率在不断提高，对于面部抽搐、痉挛，在休息后不缓解并有加重趋势的应及时到医院检查治疗，避免病情加重。”张培海提醒。

（清华大学附属北京清华长庚医院 于悦超）