



雨水时节养生

保持元气满满

□林栩栩 刘文琴 黄睿

雨水,标志着大自然开始从深冬的沉睡中苏醒,随着气温逐渐回暖,冰雪开始消融,降水量也日渐增多。在雨水期间,人体新陈代谢日趋活跃,阳气开始升腾,肝气生发,部分人群会出现中焦空虚,尤其是儿童,可能会出现体虚的病症。因此,在雨水时节,可遵循“春夏养阳、健脾祛湿”的养生原则,通过调整饮食、作息和锻炼习惯,达到养阳健脾、祛湿防病的目的。



① 春捂严防“倒春寒”

雨水时节,气候反复无常,且常有严重的“倒春寒”现象。《摄生消息论》曰:“春季天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,风冷易伤膜里,时备夹衣,温暖易之,一重减一熏,不可暴去。”这意味着在春季,不应过早地脱去厚衣,而应随着气温的波动适时增减衣物,特别是老年人群,适当保暖尤为重要。《老老恒言》提及:“春冻半汗,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气。”同样地,医圣孙思邈在《千金要方》也主张,春时衣着宜“下厚上薄”。关节疼痛的患者,更应注重肩部、腰部、腿部等关节部位的保暖,防止寒湿之邪侵袭,引发疾病。

② 肝旺脾弱当调和

春季对应肝脏,肝气旺盛且升发,使人精神焕发。然而,若升发过度,则可能引发面红目赤、烦躁不安、急躁易怒等不良症状;反之,若肝气郁结,又会导致低落、抑郁的情绪。因此,养肝调肝是春季养生的核心。肝气的升发、郁结与个人情绪密切相关,保持乐观积极、心境平和有助于确保肝气升发有度,既不过亢也不郁结。此外,根据中医五行理论,肝克脾,春季肝旺而脾弱。脾弱可能影响消化系统的正常运作,导致腹胀、腹痛等不适症状。因此,在雨水时节,饮食调养应注重补脾。甘味食物具有补脾的功效,而酸味

食物入肝,其性收敛,过多食用不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,甚至会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。故雨水时节的饮食应遵循“省酸增甘以养脾”的原则。适量摄入山药、大枣、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、桂圆、栗子等甘味食物,搭配此类食材熬制粥品,具有调和脾胃、滋补身体的良好效果。同时应减少乌梅、酸梅等酸味食物的摄入,避免过多食用生冷油腻之物,以顾护脾胃阳气。

此外,气候逐渐回暖,但风物多燥,常会出现皮肤、口舌干燥,嘴唇干裂等现象。因此,应增加新鲜蔬菜与多汁水果的摄入,补充人体水分,滋补阴津。

③ 情绪管理不忽视

由于天气变化不定,情绪容易波动,易引发精神抑郁、忧思不断等,对身心健康造成较大的负面影响。对高血压、心脏病、哮喘等慢性疾病患者的影响更为明显。中医认为,忧思伤脾,即过度忧虑会损伤脾胃,导致脾胃功能失调。例如,在进食前与人发生争执或其他不愉快的事,往往会有“气饱了”的感觉,若此时强制进食,很可能会产生恶心、呕吐等症状。因为低落、负面的情绪会抑制中枢神经,使交感神经兴奋,进而导致各种消化液分泌减少,消化系统肌肉活动失调,从而降低食欲,出现恶心、呕吐等症状。因此,应努力调整心态,保持心情恬淡、开朗豁达、与人为善。遇到不顺心的事情,不要钻牛角尖,及时摆脱负面情绪。肝旺喜顺畅而恶抑郁,只有保

持心平气和的状态,才能使肝气平稳,脾胃得以安宁。

④ 顺天时晚睡早起

为顺应自然的节律变化,应当调整作息,适当缩短睡眠时长,晚睡早起,以利阳气生发。建议每晚在23点前入睡,早晨在7点之前醒来,迎接新的一天。

《养生论》中所言:“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高。”春生之时,乃少阳生发之际,胆属少阳,与肝相连。根据中医经络学说,胆经循行于头两侧,故可每日用梳子梳理头两侧,通过疏通胆经,以通达阳气,顺阳气生发之势,促进健康,延年益寿。

⑤ 春阳升发宜运动

《摄生消息论》有云:“春日融和,当眺园林亭阁,虚敞之处,用提携徘徊,以畅生气,不可兀坐,以生抑郁。”春季是进行户外运动锻炼的好时节,人体应顺应自然律动,积极参加户外活动,如散步、慢跑、打太极拳等轻度运动,使身心融入大自然。通过舒缓的运动调动人体的阳气,调节心情。锻炼时也需注意把控运动的强度。过于剧烈的运动会过度消耗体内的中气,削弱对肝气的控制,使得肝气过盛而外泄,最终会引起身体发热、上火等症状。(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院中医针灸专科副主任医师 易伟民)

经常熬夜疲劳 当心眼睛“中浆”

□中山大学中山眼科中心 金陈进

中心性浆液性脉络膜视网膜病变(“中浆”)是一种发生于眼球后极部,即黄斑区的疾病,主要表现为黄斑区域有液体积聚,类似于小水潭的形成。好发于中青年人群,男性多于女性。人体黄斑区有视网膜血管屏障和色素上皮屏障,由于炎症等病理因素导致患者色素上皮屏障功能受损,致使液体渗透到视网膜下并积聚,形成中浆。在日常生活中,通过放松心情、保持良好的生活习惯,可以更好地保护视力、拥抱健康生活。

注意视觉改变

中浆是一种与压力相关的疾病,当患者遭受巨大压力时,容易引发此病。中浆的病症有时是非常隐匿的,且在早期不容易发现。患者首先出现视力模糊,即看东西时会感觉有一层雾状物质恰好遮挡在正前方,但周边视力保持正常,且雾状视觉会随着眼球的移动而移动。普通患者可能只会察觉到眼前出现雾状视觉这一个症状。然而,如果没有明显的症状或者只有一只眼睛患病时,部分患者可能并不容易察觉出问题,只有在偶尔遮挡未患病的眼睛时,才能发现异常。此外,中浆患者还可能伴随看到物体变小,即两只眼睛看到的物体大小不一致;受影响的眼睛看到的颜色变淡等症。在一些严重或反复发作的病例中,患者甚至可能会经历视物变形、看到弯曲的图像等。

及时就医治疗

中浆眼病的发展过程因人而异。有些患者可能逐渐感觉到症状的发生,而有些患者可能突然感到眼睛模糊,如连续熬夜工作后,常见于年轻人群,可能会被误认为普通的视疲劳,在简单处理后似乎有所缓解。由于中浆眼病涉及一层或两层眼底屏障受损,可能会导致渗漏。破损的屏障有自愈的可能性,但往往存在眼底血管扩张、高压等问题,使得屏障完全愈合困难。有时表面上积液可能在某个阶段被吸收,但脉络血管高压、充血等潜在的血管问题,可能仍然存在。因此,中浆眼病患者有时病情会反复发作,变成长期不愈合的慢性眼病,许多患者可能会迁延不愈,即表面上看起来可能已经好转,但实际病情依然存

在。患者发病后,如果能够好好休息、放松,并乐观地看待工作和生活,经过一系列的调理后,有痊愈的可能。如果没有及时治疗,反复发作后,可能患者的视力无法恢复,甚至导致视网膜变性萎缩,最终视力可能永久性受损。

激光治疗中浆

中浆患者治疗的首要步骤,是需要休息和自我调理,避免熬夜和过度工作,目前主要采用传统的激光治疗方式。通过荧光造影检查发现渗漏点后,使用激光封闭这些渗漏点,从而阻止液体的进一步渗漏,经过一段时间后,液体会被完全吸收。

除了传统的激光治疗,当前还在研究微脉冲激光治疗。传统激光在治疗上有一定的局限性,尤其是当渗漏点位于黄斑中心凹附近时,传统激光无法使用。而微脉冲激光则几乎可以覆盖所有病变区域,且曝光时间上极其短暂,大约是传统激光的千分之一或万分之一,不会产生热作用,患者几乎感觉不到。

避免用眼过度

用眼过度还可能导致视疲劳综合征、干眼症等多种眼病,这些病症有时容易与中浆眼病混淆,致使患者误以为通过休息即可恢复健康。干眼症表现为眼睛不舒服和视力受影响。长期熬夜看手机等活动最容易引起干眼症。其次,眼睛调节过度也会引起干眼症,即在长时间用眼过程中眼睛不断调整焦点,可能导致视网膜牵拉。对于近视人群,特别是眼底本已存在薄弱区域者,长期熬夜和近距离工作可能增加视网膜产生裂孔的风险。一旦出现裂孔,容易导致视网膜脱离,进而造成严重的视力下降甚至丧失。如果没有及时治疗,可能导致永久的视力损伤。眼疲劳对眼部健康的损害是一个长期慢慢累积的过程。因此,需要避免长时间过度用眼,定期进行眼部检查,以预防和及早发现潜在的眼部疾病。(广东省卫生健康委宣传处供稿)



孩子犬吠样咳嗽 警惕急性喉炎

□佛山市妇幼保健院 陈超丽 张晓辉

凌晨3点,一位家长抱着几个月大的婴儿,急匆匆跑进医院急诊室。患儿咳嗽声怪异如狗叫样,声音嘶哑,医生随即快速查体并初步诊断为急性感染性喉炎。急性感染性喉炎又称急性喉炎,是指喉部黏膜急性弥漫性炎症。由病毒或细菌感染引起,大多以病毒为主。常继发于上呼吸道感染,也可继发于某些急性传染病,如流感、麻疹、百日咳等。多发于冬春季节,以6个月~3岁的婴幼儿多见。由于小儿喉腔较成人狭窄,软骨较软,黏膜下血管及淋巴管丰富,急性喉炎时可引起喉头水肿,进而出现喉梗阻,甚至窒息。因此,急性喉炎是儿童最严重的危急重症之一。

识别症状

急性喉炎起病急,症状重,常见发热、犬吠样咳嗽、声嘶、吸气性喉鸣和三凹征(即吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙凹陷)等。患儿严重时可出现发绀,烦躁不

安、面色苍白,心率加快等。一般白天症状轻,夜间入睡后,因喉部肌肉松弛,分泌物阻塞,易导致症状加重,患儿可表现为因呼吸不畅突然坐起,哭闹不止等,喉梗阻者若不及时抢救,可窒息死亡。

对症治疗

保持呼吸道通畅。患儿衣着宽松,松开衣领,安抚患儿减少哭闹,保持呼吸道通畅,必要时吸氧。控制感染。包括抗病毒药物和抗菌药物治疗。糖皮质激素治疗。糖皮质激素具有抗炎和抑制变态反应的作用,能及时减轻喉头水肿,缓解喉梗阻。症状轻者可口服泼尼松,Ⅱ度喉梗阻严重者可静脉滴注地塞米松或甲泼尼龙。雾化吸入糖皮质激素(布地奈德混悬液)可促进黏膜水肿消退。对症处理。对于烦躁不安的患儿及时给予镇静,痰多者给予化痰药物,发热

患儿及时退热等对症支持治疗。气管切开。病情严重者或Ⅲ度喉梗阻以上患儿,需及时进行气管插管或气管切开。

做好护理

观察体征。密切观察患儿的体温、呼吸、脉搏、精神、面色等情况,如患儿突然出现烦躁不安、发绀、呼吸急促或费力、心跳加快等症状,要警惕喉梗阻可能,及时就医。若患儿发热,需密切观察体温,合理应用物理降温 and 退热药物;若持续高热不退,精神不佳,需及时就医。减少哭闹。尽量让患儿保持安静,多休息,减少哭闹,适当补充水分,保持喉咙湿润,缓解咽喉红肿、咳嗽等。清淡饮食。给予患儿清淡、易消化的饮食,避免进食辛辣、刺激性食物,避免进食过烫、过甜或过咸的食物,少食多餐,避免呛咳。雾化治疗。患儿雾化治疗时,如哭闹



不配合,可让患儿入睡后再进行雾化吸入治疗,能更有效地帮助吸入药物。痰液排出。痰多及痰液黏稠的患儿,雾化后应多拍背,口服化痰药,帮助排痰。但慎用中枢性镇咳药过度止咳,以防阻碍痰液排出。

“肠”享健康 造口营养

□广东省中医院 冯南南 肖芳蓉

肠造口术后患者的排便部位和方式改变,许多患者关心饮食对排便的影响,困惑术后应如何进行饮食,才能保证充足的营养。肠造口手术仅仅是改变了排便部位,对肠道消化吸收功能无影响,因此,患者不必为饮食而过度烦恼。若肠造口患者无糖尿病、胃病、肾病等需要特别注意控制饮食的疾病,只需要在平时生活中稍加注意,掌握饮食规律,就能和手术前一样享受美食。

补充微量元素

部分肠造口患者需要额外补充维生素、矿物质等营养物质。日常生活中,患者可从天然食物中获取维生素和矿物质,也可通过服用补充剂的形式获取。补充维生素B12。大肠和小肠均参与人体维生素B12的吸收,回肠末端切除或全小肠切除的肠造口患者存在维生素B12缺乏的问题。缺乏维生素B12,会导致患者食欲不振和精力不足。因此,医生一般建议患者每间隔几个月注射维生素B12,作为补充。补充电解质。钠、钾、钙在机体运作中发挥着重要的作用。在日常饮食中,可食用含钾丰富的食物,如香蕉、橙子、西梅、西红柿等。由于日常饮食中,钠含量远远高于机体所需要量,故而低



钠的情况并不常见,但若患者发生腹泻、呕吐或者天气炎热,出汗较多的时候,可喝富含电解质的运动型饮料或者自制配方饮料补充钠。自制配方饮料时,可分别用1茶勺的盐和苏打、4茶勺的玉米汁,加充足的水勾兑,每小时喝1/4或1/2杯。如果上述处理后,患者低钠问题不能解决,需要及时寻求专业医生的帮忙。

保持充足水分

水是人体必不可少的成分,充足的水分可以软化大便,防止便秘。对于回肠造口患者,充足的水分还可以减少水分丢失的症状,保证可能导致肾结石或胆结石的代谢产物从肾脏排出。保证造口患者同样需要补充水分,以预防可能引起肾脏感染的细菌从回肠导管排出。补充膳食纤维。纤维素是一种不被消化的碳水化合物,无法为机体提供营养,但在肠道中像“海绵”一样,吸收水分使粪便变软,加速大便的排出。纤维素可分为两种,一种是可溶性纤维素,多见于水果、燕麦麸皮、大麦和豆类,可以被消化液分解成黏性产物,降低血液中的胆固醇含量;另一种纤维素多见于蔬菜、小麦和除了燕麦麸皮之外的谷物的麸皮,它们不会被分解,但会预防心脏病、糖尿病和某些肠道疾病。对于大多数食物,肠造口患者不需要忌口,患者的饮食具有个性化,需要不断探索才能发现适合自己的饮食,顺利地适应饮食变化,保持肠道健康,维持良好的营养状态和生活质量。

节后返校犯焦虑 心理调适助缓解

□广州医科大学附属第五医院 郑银佳

寒假结束,孩子们陆续返校,部分孩子会情绪焦虑,抵触学校,不愿上学。也有孩子的焦虑表现从心理反应向生理反应发展,如出现肚子痛、头痛、牙痛、呕吐等,出现这些症状并非孩子的身体生病,也非孩子“装病”,而是焦虑情绪所导致的身体反应。

身心多重表现

14岁男孩乐乐(化名)今年上初二。刚上初一时,一间小小宿舍住了8个同学,吃饭、洗澡、洗衣服的时间都特别赶,每天像个机器一样运转,乐乐感觉很压抑,才上了半个多月的学,就不想回去学校了,整天把自己关在房间里,父母一提到学校或者学习,要么号啕大哭,要么发脾气摔东西。在专业医生和心理治疗师的帮助下,乐乐重新回到学校读书,逐渐适应并融入集体中去。乐乐对自己的期

望很高,由于本次期末考试没有考好,加之母亲很心急地责备了他,导致乐乐整个假期消沉、沮丧,甚至变得越来越焦虑,越来越敏感,总觉得自己很努力也学不好,再也跟不上同学了。新学期才刚开始,他再次陷入了焦虑和厌学的状态。高二的小梓,上学期末时,经常出现腹痛、腹胀、吃不下饭等症状,期末考试结束后,她的症状也缓解了。开学后,小梓又开始出现消化不良症状,但就医检查并未发现相关问题。经过心理科问诊与评估后,医生发现小梓有严重的焦虑情绪,结合消化内科的检查结果,推测小梓的症状可能与精神压力过大有关。原来,小梓在重点高中的重点班,同学们都十分优秀,她为了稳住成绩,一直拼命学习,甚至连假期也不敢出去玩。但即便如此刻苦,小梓始终对自己的成绩不太满意,甚至还产生了危机感,感到被同学甩在后头,被瞧不起。同时,老师的批评、妈妈的责备、同学的冷落,让小梓有很重的精

神负担,且思绪杂乱。

警惕开学综合征

“开学综合征”并非临床上的诊断,是指在新学期开始前,由于对学习生活的适应性而表现出的一系列症状,如焦虑、抑郁等消极情绪,或失眠、头痛头晕和腹胀腹泻等,严重者可能会出现厌学情绪,抵触学校。每个孩子的情况不同,治疗方法也不同,需检查诊断后制定个体化方案。专家表示,乐乐和小梓的情况在学生群体中较为普遍,均为自我压力导致学习焦虑的恶性循环,引起无力感致自信心受挫。

减轻心理压力

通过心理治疗,可以帮助“开学综合

征”的孩子识别造成回避上学的消极思维,预防紧随消极思维之后的行为问题,帮助其制止消极思维,建立积极的思维。比如给予自己积极的心理暗示:“我是一个普通人,有优点也有缺点”,“即使没有很好的成绩,父母、老师和同学也不会看不起我的,我也有擅长的事情”等。同时,家长要树立积极防治的观念和防微杜渐的意识,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。同时可以引导孩子进行肌肉渐进性放松训练,如:坐在椅子上,按手臂、头部、躯干、腿部的顺序,先紧张,后放松的方法,通过了解紧张与放松的不同,最终体会全身放松的状态。当出现紧张状态时,可通过放松肌肉的行为达到心理放松。大多数情况下,随着孩子对校园生活的逐步适应,“开学综合征”会逐渐缓解,但也有一些孩子的症状比较严重或持续存在,导致他们无法正常上学,需要及时向专业心理医生寻求帮助。