

端午将至 多湿热，养生保健有窍门

端午将至，广州天气闷热潮湿，人们经常感到头脑不清、精神疲倦、懒散。对于风湿病患者来说，湿、热均为致病之邪气，广州中医药大学第一附属医院风湿病科杨湘微副主任医师提醒，此时养生保健需健脾、和胃、祛湿。

多喝温开水

夏天天气炎热，出汗多，水分大量流失，造成血液浓缩、血容量下降，血液总量减少，变得黏稠、流动不畅，应养成良好的主动喝水习惯。
●成人每日喝水量要保持在2000~3000ml，在高温条件下工作的人群则应更多补水。每次喝水量约200~300ml，但是不宜一次饮水过多。
●喝水最佳时间：两餐之间、清晨醒后及睡前半小时，不要等到口渴心烦或乏力头疼的时候才喝水，这种现象说明机体细胞已经快脱水，到了中暑的边缘。
●以温开水最佳，夏季虽热，但不宜过喜冷饮，容易伤脾胃助湿，引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病。加之风湿病患者长期服药治

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 陈彩霞

疗，药物亦对胃肠道有损害，此时更应注意顾护脾胃，减少胃肠道的负担。

饮食清淡，以健脾和胃祛湿为宜

夏季，脾易被湿困。中医认为，湿属于阴邪，而脾喜燥恶湿，脾胃在这个时候很容易受伤，脾胃不能运化水湿，积聚于肢体关节，故有四肢肿胀、关节积液；脾胃不能升清降浊，故有腹部胀满不适、舌苔厚腻；脾胃不能濡养气血，故有肢体麻木、头昏目眩。因此风湿时节，特别是风湿病患者要顾护脾胃，以益气养血濡养四肢筋骨。
●饮食清淡少煎炸，避免生冷、油腻、辛辣的食物。烹饪方式尽量以蒸、煮、炖、汆为主。
●多吃新鲜蔬菜，研究表明蔬菜中所含有的生物活性成分、植物化合物、维生素C等，是减轻关节炎的关键成分。少食肥肉、高动物脂肪和高胆固醇食物，避免其产生的物质抑制人体淋巴细胞功能，易引发和加重关节疼痛、肿胀、骨质脱钙疏松等问题。
●健脾和胃祛湿的食物：淮山、莲子、芡实、五指毛桃、白扁豆、大枣等。食疗方：大枣莲子羹、南瓜小米粥、五指毛桃排骨汤。
●健脾化湿饮：淮山10g，芡实10g，白扁豆10g，生山楂10g。

穴位按摩可保健

凉水浸泡30分钟，煮30分钟，代茶饮，能健脾化湿，消食和胃。
●足三里穴：在小腿外侧，犊鼻下三寸，距离胫骨外侧缘一横指处（中指）。
●承山穴：在小腿后面正中，微微施力踮起脚尖，小腿后面肌肉浮起的尾端。
每天可揉按足三里穴、承山穴，每次每个穴位揉按200~300次，每日3次。可强壮脾胃，舒筋活络。

避风寒防疾病复发

芒种时节，天气炎热，人们习惯穿短袖短裤、洗冷水澡、在运动或者出汗后喜欢对着空调风扇直吹，且喜欢长时间待在空调房中，这就容易导致风寒入侵人体，关节受凉，可引起关节僵硬、活动受限，使关节炎的症状加重。因此风湿病患者在此时也要注意保暖，勿因贪图凉爽，而诱发病情。

6月，省疾控中心提醒 重点防控9种疾病

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 粤疾控

6月，盛夏来临，广州开始进入台风季节，阵发性降水和高温炎热天气会交替出现，细菌容易滋生繁殖，要特别注意微生物，尤其是副溶血性弧菌和沙门氏菌引起的感染，食物要煮熟煮透才能食用。

由于处于雨季，温暖潮湿的天气容易导致毒蘑菇大量生长，且端午小长假人们外出踏青活动增多，野蘑菇误食中毒的风险增大。不随意采摘野蘑菇；千万不要随意或“凭经验”采摘和食用野生蘑菇。
值得注意的是，端午假期是疫情防控的关键时期，政府呼吁市民游客共同防疫，倡导市民“就地过节”，非必要不离穗，暂不外出旅游，减少疫情传播的风险。

目前广东省已进入食源性传染病高发期，随着气温进一步升高，加上台风的影



图/视觉中国

4厘米金属锁被男孩误吞！ 医生提醒这样应急处理

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 罗国彪 孙冰倩

儿童总是对周围的事物充满好奇，也喜欢将各种东西塞进嘴巴里，稍有不慎就容易引发危险。近日，广州市红十字会医院医务人员诊治了一位误吞锁头的病例——12岁男孩小东（化名），因好奇误吞一把金属锁，大小约3cm×4cm。
多亏了“电子内镜”这种消化道治疗神器，消化内科专家通过内镜很快为小东取出了腹中异物。

专家提醒，儿童和老年人是异物误吞的高发人群，且若发生误吞异物，儿童自然排出率低于成年人，因此家长应做好看护和教育。对尖锐异物（如鸡骨、牙签）或有毒异物（如含铅等物品）应作积极处理，及时就医。

误吞异物 不可吞饭团、喝醋

1. 一旦吞服异物，应立即停止进食，并尽早就医，尽早取出，不可以吞饭团、喝醋等土方处理。
2. 由于儿童和老年人是异物误吞的高发人群，因此对于儿童应做好看护及教育；老人应缓慢进食，有活动或损坏的假牙要及时修复，以免牙齿脱落而误吞。

误吞金属锁 医生7分钟内取出

根据腹部CT显示，小东胃腔内有大片状金属影，肝、胆、胰、脾、双肾、肾上腺、盆腔脏器平扫未见明显异常。
小东的情况通过自然排出难度较大，因此，消化内科副主任医师聂丽芬在手术室气管插管全麻情况下，进行麻醉胃镜检查、内镜下胃内异物取出术取出。操作过程十分顺利，仅用时7分钟。术后次日，小东即在父母陪伴下出院。

儿童误吞异物怎么办

小朋友喜欢将东西放入口中，若发现孩子不慎误吞异物怎么办？消化科主任刘序友主任医师表示，误入胃内的异物80%~90%可以自然排出，但儿童自然排出率仅为60%~80%。因此对尖锐异物（如鸡

“芒种”后多湿热 平日需多养神

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 泳咏琪 许咏怡

“芒种”后，天气变得更加湿热。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科主任中医师郑艳华介绍，此时的广州，湿热之气弥漫空中，暑令湿性必多兼感，容易使人感到困倦、萎靡不振。

调节饮食

夏天人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津，饮食宜温和，微苦而清淡。过于辛辣（如火锅、烧烤、辣条之类），则助阳生火；过于寒凉（冻西瓜、冰啤酒、雪糕之类），则助湿生痰。饮食宜清淡，以清淡质软、易于消化为主，可选食各种蔬菜、豆类，少吃高脂肪厚味及辛辣上火之物。
可适量饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等，也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入梗米中一并煮粥。对身体虚弱，热伤气津而神疲乏力、头昏、口渴、汗多者，可选西洋参6片、麦冬10粒，煮开代茶饮，有益气养阴生津之功。对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者，可用菊花10朵、决明子6克开水浸泡代茶饮，有清肝明目之功。

注意养神

夏天养神，一忌肝火，尽量避免生气、焦虑、抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安，宜清静养神，静心宁神，摒除杂念，避免不良精神刺激，保持淡泊宁静的状态。尽量保持愉悦的心情，不可恼怒忧郁。若有不良情绪，应及时找亲友倾诉，才能宣泄自如。

适当运动

夏天气温高，可以选择清晨和傍晚到户外散步、做操等锻炼。少养心，微微出汗能调节体温，调和营卫，利于气血条畅。但经常大汗淋漓，不利于身体健康。中医有“汗血同源”之说，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津液及阳气，可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦躁、尿少等症状。

注意休息

夏天可早起，适当地晒太阳，以顺应阳气的充盈，有利于气血的运行，振奋精神。
适当睡午觉，午时阳气最盛，阴气衰弱，午睡睡觉，有利于人体养阳。中医认为午时是气血流注心经之时，睡好子午觉不仅可以养阴、养阳，而且可以养肝、养心，可令情绪平稳。因此，中午11点到下午1点之间应“小憩”一会儿，以30分钟到1小时为宜。



图/视觉中国

高温排队测核酸 消暑养心有靓汤

文/羊城晚报全媒体记者 余燕红 通讯员 王健

近日，广州市正在开展大规模新冠核酸检测工作。随着6月龙舟水的到来，天气更是潮湿闷热，加上长时间户外排队，心情更加烦躁焦躁。广州医科大学附属第一医院中医科中医师刘昕介绍，按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，才符合“春夏养阳”之原则。所以，进入高温天气一定要注意养“心”。同时，推荐一款消暑养心汤——西瓜皮薏米煲水鸭。
西瓜皮又称“翠衣”，味甘、性凉，利胃及膀胱经，是

西瓜皮薏米煲水鸭

清暑解暑、生津止渴的良药，清代温病四大家之一的王孟英治疗暑热性疾病尤其喜欢用西瓜皮，其在《随息居饮食谱》中这样描述西瓜皮，“肉外青皮，以瓷片刮下，名西瓜翠衣，入药凉惊涤暑”，对西瓜翠衣评价甚高。在其温病名著《温热经纬》之清暑益气汤中，更是把西瓜皮作为君药。加之莲子清心安神，薏米、陈皮健脾祛湿，夏天户外高温又感受湿邪、心神不宁又因倦乏力者最宜饮此汤。

用料：西瓜皮500克、薏米30克、莲子20克、陈皮10克、水鸭半只

做法：
1. 取半个西瓜皮（留少许红肉），薄薄刮去一层青皮，洗净，切块；
2. 薏米、莲子洗净，浸泡一小时备用；陈皮泡软，刮去白瓤，洗净；
3. 洗净宰好的水鸭，斩大件，余水捞起；
4. 将8碗水倒入瓦煲烧开，放入所有材料，武火煮沸，转文火煲两个小时，下盐调味饮用。
功效：消暑祛湿，养心安神。

颈椎病趋于年轻化！ 别忘了给你的脊柱减减压

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓娟



颈椎病、腰椎间盘突出症是脊柱最常见的疾病，多发于中老年人。但是随着电脑和智能手机的普及，长期低头刷手机和久坐的生活方式导致颈椎病、腰椎间盘突出的发病率越来越年轻化。有统计表明，我国腰椎病患者超过2亿人，青少年颈椎病患者比例由1996年的8.7%上升到目前的12%。对此，南方医科大学南方医院脊柱骨科主任张忠民提醒年轻人尤其要注意预防颈椎病。

颈椎病越来越趋于年轻化

多数人认为脊柱健康最大的误区，就是认为脊柱疾病是老年病。实际上，年轻人罹患脊柱疾病越来越常见，这是什么原因呢？张忠民指出，不正确的学习和生活方式是主要诱因。随着现代生活节奏的加快，电脑、智能手机、互联网的普及，年轻的高发族、久坐族都是脊柱疾病的高发人群。

身体出现疼痛时要警惕

如何自测脊柱是否健康呢？张忠民提醒，疼痛是身体的一个保护信号，如果出现脖子痛、后背疼、腰痛、四肢麻木、放射痛等情况，那是身体在告诉我们要小心了，很可能与近期的工作、生活劳累有关。但是如果长期、持续性出现上述症状，则很有可能是脊柱出了问题。如果不仅有脖子痛还有手痛、手麻，甚至有双手的无力等症状，那么很有可能是得了颈椎病；如果腰痛，下肢麻木放射痛，走路走久了会疼痛加重，有可能罹患腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等。此时最好去医院做检查，做到早发现、早治疗。

切勿长时间同一个姿势工作

日常生活中，哪些方法可以给脊柱减压，避免脊柱疾病呢？张忠民指出，避免和预防脊柱疾病的最好的方法是维持脊柱正常的生理曲度。人的颈椎、腰椎是向前凸的，胸椎向后凸的。工作生活中不要长期低头和弯腰搬重东西，这样可以维持颈椎、腰椎前凸的状态，从而能保持它的生物力学稳定性，避免颈椎、腰椎疾病的发生。

颈椎间盘突出症是脊柱最常见的疾病

张忠民指出，门诊中最常见的疾病是颈椎间盘突出和腰椎间盘突出。颈椎病，主要分为神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病。神经根型颈椎病是最常见的，主要临床表现是脖子痛、手痛手麻，而脊髓型颈椎病最常见的症状是上肢麻木、疼痛、无力，走路不稳，有踩棉花感。
腰椎间盘突出症最常见的症状是腰痛，下肢的麻木、放射痛，严重的患者因为腰椎间盘突出导致腰椎管狭窄，会出现走路不远的情况，走一段时间就需要停下来休息一下，休息一段时间后又出现了症状，继续走路症状又出现了，这就是医学上常说的间歇性跛行。从而引发颈椎病。

如何自测脊柱是否健康

张忠民提醒，疼痛是身体的一个保护信号，如果出现脖子痛、后背疼、腰痛、四肢麻木、放射痛等情况，那是身体在告诉我们要小心了，很可能与近期的工作、生活劳累有关。但是如果长期、持续性出现上述症状，则很有可能是脊柱出了问题。如果不仅有脖子痛还有手痛、手麻，甚至有双手的无力等症状，那么很有可能是得了颈椎病；如果腰痛，下肢麻木放射痛，走路走久了会疼痛加重，有可能罹患腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等。此时最好去医院做检查，做到早发现、早治疗。

日常生活中，哪些方法可以给脊柱减压

张忠民提醒，疼痛是身体的一个保护信号，如果出现脖子痛、后背疼、腰痛、四肢麻木、放射痛等情况，那是身体在告诉我们要小心了，很可能与近期的工作、生活劳累有关。但是如果长期、持续性出现上述症状，则很有可能是脊柱出了问题。如果不仅有脖子痛还有手痛、手麻，甚至有双手的无力等症状，那么很有可能是得了颈椎病；如果腰痛，下肢麻木放射痛，走路走久了会疼痛加重，有可能罹患腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等。此时最好去医院做检查，做到早发现、早治疗。

蚊虫叮咬怎么办？ 药师来支招

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

夏季是蚊虫繁殖出没高峰期，一不留神身上就会被蚊虫叮咬。广州市第一人民医院药学部药师卢国勇指出，不同的蚊虫叮咬会造成不同伤害，症状轻微的可见皮肤瘙痒、皮疹，但也有部分人会导致皮炎、过敏、皮肤破损而导致感染等症。因此，对待蚊虫叮咬应根据具体情况，予以正确处理。

不同蚊虫叮咬后的症状不同

普通蚊子：叮咬后皮肤可产生刺痛感，并且在叮咬处可出现水肿性红斑、丘疹或荨麻疹，对于易过敏的人群，还可出现明显红肿，甚至伴有剧烈的瘙痒和疼痛感。
臭虫：叮咬后，皮疹往往呈线状或片状排列，叮咬部位一般在腰、臀、肩和踝部，瘙痒感比较明显。
螨虫：一般分为革螨和恙螨，前者叮咬后表现为叮咬处红色圆形水肿性丘疹，并伴有剧烈瘙痒感，叮咬部位多在腋窝、腰部及腹部；后者叮咬后一般出现较小的红色丘疹，而后在丘疹中央形成小水疱，最后形成黑褐色痂，脱落后形成浅表性溃疡。

外用药物治疗无效， 可试用内服药物治疗

如果外用药物治疗，瘙痒症状并无改善或者症状加重，可以选择内服抗过敏的药物，比如氯苯那敏、西替利嗪、氯雷他定等。卢国勇介绍，这些药物用于治疗被蚊虫叮咬后出现不同程度的丘疹、风团、水肿性红斑并伴有瘙痒、灼痛症状的急性期，或外用药物治疗无效以及敏感部位（眼周、嘴唇）等情况。如果皮肤破损合并感染时，可加用抗感染药物治疗，情况较为严重时，可适当给予激素类药物对症治疗。

蚊虫叮咬后， 首选外用药物治疗

蚊虫叮咬后，不少人皮肤会有瘙痒难忍的症状，卢国勇指出，此时使用外用药物止痒、消肿，效果比较明显。
风油精：成分含有薄荷脑、桉叶油、丁香酚、樟脑、香油精等，薄荷脑、樟脑能促进蚊虫叮咬部位的血液循环、消炎、止痒、止痛作用。适用于老人和儿童（禁用于孕及2岁以下儿童），是居家防蚊的必备良药。
丹皮酚软膏：以丹皮酚、丁香油为原料制成的外用制剂。

蚊虫叮咬后， 首选外用药物治疗

蚊虫叮咬后，不少人皮肤会有瘙痒难忍的症状，卢国勇指出，此时使用外用药物止痒、消肿，效果比较明显。
风油精：成分含有薄荷脑、桉叶油、丁香酚、樟脑、香油精等，薄荷脑、樟脑能促进蚊虫叮咬部位的血液循环、消炎、止痒、止痛作用。适用于老人和儿童（禁用于孕及2岁以下儿童），是居家防蚊的必备良药。
丹皮酚软膏：以丹皮酚、丁香油为原料制成的外用制剂。