

春困不能光睡觉 祛湿升阳动起来

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

春天来了,有点春困? 中医专家告诉你,解决春困不是靠多睡觉,而应该祛湿升阳气,适当动起来!

为何春困? 多因脾虚湿困

为何天气潮湿会令人感觉春困?广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红解释,当空气湿度升高,外部环境的湿气就容易困阻人的脾胃。脾受湿气的困阻,运化能力减弱,又产生内湿,无法排出水湿与浊气,出现“脾为湿困,运化无力”,人就容易出现各种不适,如头身困重、四肢酸楚沉重、大便溏泄粘厕所、小便混浊或淋涩不爽、皮肤湿疹、疮疡反复发作者、莫名皮肤发痒、下肢水肿、舌苔厚滑粘腻等。

因此清湿气的关键在于健脾。但春天是肝旺之时,闫玉红提醒,此时需要温和地祛寒湿,避免使用过于辛温香燥的祛湿驱寒之物,以免点燃已旺的肝火。旺盛的肝气会克脾土,令脾更虚;脾胃虚弱后又容易内生湿气。因此若本就内有寒湿的人,雨水就会加重中焦的寒湿,导致上浮的肝气郁结在体内,所以有些人就会出现既有湿气重,又容易上火的情况。

如果经常感到神疲乏力、食欲不振、胸闷腹胀时,可以一周喝两三次藜香陈皮饮,祛湿醒脾。而养生食疗,也可用春季时令的艾叶炖老母鸡汤,散寒祛湿。

养阳升阳 运动祛湿

春天阳气生发,此时若人受寒,寒气会把阳气包裹、闭阻在体内,使得阳气被郁结在体内、升发不起来,这时人就会精神萎靡、没有活力,加重“春困”的表现。因此这时养生在祛湿的同时,也要注意升阳、排寒。

《黄帝内经》有曰,春三月应该“夜卧早起,广步于庭”。所以按照中医四时养生理论,春天应该晚睡早起,适当户外运动,帮助气血运行。阳气升发后,才能让被困住的湿气散开。

天潮地滑 ‘潮’ 老人跌倒骨折多发

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 叶美琪

每年二三月份便是广东地区高发期的“回南天”,地面、楼梯均比较潮湿。记者从广州各大医院了解到,不慎滑倒导致骨折的老人就数量明显增多。如何预防老人滑倒,广州中医药大学第三附属医院创伤骨科主任罗毅文给出建议。

79岁的梁奶奶脚穿拖鞋,在家中敞开式阳台上晾衣服,踩在潮湿的地面上,足底打滑,双手撑地,致双手腕肿胀、畸形,经X线照片检查诊断为“双侧桡骨远端粉碎性骨折”。

74岁的麦大爷因在居住的小区中散步时不慎跌倒,手掌着地,导致肩部肿痛、畸形,经X线照片检查诊断为“肱骨近端粉碎性骨折”,不得不做了右肩人工关节置换术。

89岁的曾大爷因夜间起床小便不慎在湿滑的卫生间摔倒,臀部着地,经检查诊断为“股骨粗隆间粉碎性骨折”。在伤后24小时内做了左股骨粗隆间骨折闭合复位髓内钉内固定手术。

老年人是滑倒骨折高危人群

罗毅文介绍,老年人步态的稳定性和机体的平衡功能都比较差,地板湿滑导致行走时一旦失去平衡,就容易跌倒。

此外,老人多发的一些神经系统疾病、骨科疾病、心血管疾病、糖尿病、眼部疾病都有可能引起跌倒。一些抗高血压、降血糖的药物如果使用不当也会引起低血压、低血糖,而增加跌倒的风险。而老年人患有骨质疏松的比例较高,这是老人一旦跌倒容易发生骨折的重要原因。

如何预防滑倒、跌倒?

罗毅文建议,除了阴雨潮湿天气尽量减少出门,回南天气尽量不要开窗、不拖地减少地板湿滑外,老人要穿鞋底粗糙、防滑的平底鞋,避免穿拖鞋。在家中设置必要的防滑措施,如洗手间和冲凉房铺设防滑垫,厕所或厅室的墙壁上安装扶手等。

老人走路时注意力集中,尽量不要打电话或玩手机。步行时建议碎步缓行,步速不宜过大,双脚不要抬离地面太高。走路时身体略向前倾,如滑雪状。降低重心重心。走路时两脚分开,与肩同宽。这样的姿势底盘大、重心稳。

小贴士

老年人之所以容易骨折,骨质疏松是一个原因,定期带老人体检,做骨密度检查是非常有必要,如果出现骨质疏松,则需要及时调理和治疗。日常生活中,适量的运动以及晒太阳,就是很好的骨质疏松预防手段。

回南天如何防潮? 五种方法简单又有效

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

环境潮湿而导致的湿邪致病,被称为“外湿”,常伴有肢体困倦、头身酸痛、胸闷、寒热自汗、关节疼痛或肢体浮肿等症状。广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁就回南天如何防潮给出建议。

早晚关窗

当潮湿天气来袭,千万要记得紧闭家中的窗户,特别是关闭朝南和东南的窗户。每天早晨和晚上空气湿度较夜间更高,若不及时关上门窗,水汽将严重渗透至家居的每个角落。但这种天气每天也应该开窗通风半小时,然后再关上门窗,采取其他措施除掉室内水汽。最忌门窗一天到晚紧闭,空调一天到晚开启,极易诱发空调病,让人精神疲惫、无精打采。

使用祛湿电器

一般家庭使用的空调都有除湿的功能。不过,用空调来调节室内空气湿度的方式见效较慢,一般需要两三个钟头,而且会使室内的人感到寒冷。若不满意空调的除湿效果,也可以选择专用的除湿机,见效较快。

使用干燥剂

最常见的是吸湿盒和除湿包。使用一段时间后,可以将吸湿盒里的物质取出,购买散装干燥剂装入盒中再次使用。另外,可以自制干燥剂,用小布袋装适量石灰,扎成一小袋放置于室内的各个角落,石灰本身有吸潮的作用,可减轻室内潮湿的状况。

养成运动习惯

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。运动场地可以选择空气通畅、干燥的地方。春季太阳出来的时间提早,大家可以把健身时间稍微提前,但依然要等到天亮。

饮食保健

脾胃主湿,所以,在湿气如此重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如,凉拌食品、冷饮。喜欢吃甜食的人也得忌口,因为“甜腻化湿”。另外,酒助湿邪,酒精少碰为好。

天气潮湿仍需润肤,皮肤湿疹要小心

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五壹

“最近总觉得身上黏黏的,衣服潮潮的。”广州市民李伯说,“不仅如此,腋下、手肘还出现了瘙痒的红疹,抓破后还会流出脓液,结痂以后还会继续痒。不堪其扰呀!”

对此,南方医科大学附属第五医院皮肤科主任孙乐栋表示,从李伯皮肤的状况来看是明显的湿疹。他介绍,引起湿疹的不仅有潮湿等外部因素,内部因素也至关重要,过敏体质人群尤其要注意。

潮湿是湿疹诱因之一

我国一般人群的湿疹患病率为3%-5%。“空气潮湿容易滋生细菌、霉菌、尘螨等微生物,人们在接触这些微生物后可能会引起皮肤过敏,诱发湿疹。”孙乐栋介绍,“另外天气潮湿,机体出汗后,汗液不容易蒸发。汗液长时间滞留留在皮肤上,容易刺激皮肤,诱发湿疹。”

此外,紫外线、寒冷、炎热、干燥、

天气潮湿,皮肤仍需要保湿?

“湿疹与个人的过敏体质相关,

受遗传因素支配,较难根治,但是我们可以通过改善生活环境及生活方式有效地控制并预防湿疹。”孙乐栋介绍,强健的体魄和科学的生活习惯是抵御疾病最好的“护城河”。预防湿疹,要保持心情愉快,勿焦虑、抑郁;饮食宜清淡而富于营养,保持大便通畅,睡眠充足;保持良好的卫生习惯,勤换衣服使皮肤保持清洁;减少各种外界刺激皮肤,如热水烫洗、日晒、搔抓等,尽量避免易致敏和刺激性食物;衣着宜宽松,以减少摩擦刺激,勿使化纤及毛织品直接接触皮肤。

如果发现有湿疹的症状,勿用热水、肥皂等刺激性较强的洗涤剂清洗患处,并尽量避免用手指搔抓患处。

天气逐渐潮湿,值得人们警惕的不仅是湿疹,皮肤的日常养护同样不能忽视,其中容易被忽视的是皮肤保湿。孙乐栋强调:“天气潮湿时人们会减少水分的摄入并经常擦拭皮肤,容易导致皮肤表面水分流失,损伤皮肤屏障,因此潮湿天气仍要注重保湿。”



胸肋胀痛莫小觑,是肝胆在“闹情绪”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 张阿姨,73岁,反复胸肋胀痛两个多月

今年73岁的张阿姨,身体一直很好。自从小儿子生了二孩之后,张姨便帮忙带孙子。跟儿子儿媳住在同一屋檐下,琐事繁多,难免偶尔摩擦。一次她跟儿媳大吵一架之后,便开始觉得右侧肋部隐隐作痛,具体痛的位置又不

德叔解谜 气不通则痛,久至肝脾两伤

张阿姨的疼痛主要源于肝气郁结。中医称之为“肋痛”,痛感一般是以胀痛为主。这种痛一般在生气着急、心态不佳、精神紧张的时候会加剧。它的根源就在于“肝”。德叔表示,按照中医经络走行,肝胆二经走于肋部,大概在俗称“肋骨条”位置,一旦肝气郁滞不畅,疏泄不利,便会致“不通则痛”的情况。肝气郁结久了,郁结的肝气开始伤脾胃,逐渐会出现腹胀、大便稀烂等脾虚症状。治疗上,德叔重在疏肝行气健脾,且叮嘱张阿姨多跟老姐们踏青、跳舞,保持心情愉快,减少不良精神刺激。治疗两周后张阿姨的肋痛逐渐好转。随后间断门诊治疗两个多月,肋痛缓解,也很少出现腹胀等不适。

预防保健 赏花饮茶解肝郁,敲胆推肝消肝气

春天万物复苏,属肝旺季节,肝气旺而生发。一旦肝气升发过度,就更易出现情绪急躁或波动较大。因此,对于张姨这类反复胸肋痛的人更应该注重养护肝脏,保持乐观,减少情绪波动。这样肝气疏

Tips: 敲胆经:胆经走行于大腿外侧。每天早上,双手沿着裤线位置来回敲,敲10分钟至发热。推肝经:肝经走行于大腿内侧。每天睡觉之前把双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿根部,稍用力向前推到膝盖。反复推50遍。

德叔养生药膳房 疏肝煲

材料:猪脊骨400克,山药(鲜品)80克,佛手10克,生姜3-5片,精盐适量。功效:疏肝解郁,行气健脾。烹制方法:猪脊骨斩成块,放入沸水中焯水备用。山药削皮切块备用;上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为两三人量。

免费给糖尿病患者逆转治疗 三甲医院招募50名糖尿病患者

提供50个免费糖尿病逆转名额,500人糖尿病视网膜病变筛查,1000人免费糖尿病逆转体验



我国糖尿病患者人数超1.4亿,相当于13%的成年人患糖尿病。糖尿病并发症的发生率更是高达73.2%。长期血糖增高,大血管、微血管受损并危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等。糖尿病以及并发症不仅危害患者健康,同时医疗费用也给社会带来巨大的压力。

省二医免费提供50个糖尿病逆转名额 为了减少糖尿病带来的危害,广东省第二人民医院(公立三甲医院,以下简称“省二医”)内分泌科&糖尿病逆转中心将于2月18日下午举办一场大规模的“逆转公益行”糖尿病公益活动。

本次活动将面向广东省糖尿病患者提供权威诊疗,提供50个免费糖尿病逆转名额,500人糖尿病视网膜病变筛查,1000人免费糖尿病逆转体验。

资助对象条件 1.居住在广东省内,患2型糖尿病10年以内,年龄25-70岁,无严重并发症;

2. BMI(体重指数)大于24(BMI=体重÷身高²。体重单位:千克;身高单位:米);

3. 经评估具备逆转条件;

4. 自愿参加逆转,会使用智能电子产品,能密切配合执行医生医嘱;

5. 家庭年收入<20万元;

6. 除糖尿病外有其他疾病等不适合参加糖尿病逆转者除外。

逆糖公益行暨糖友毕业典礼 逆糖面包1000份 免费50个糖尿病逆转名额 免费500个并发症筛查名额 免费1000个逆糖体验名额

科室电话: 020-8916 9806 活动时间: 2023/02/18 (周六下午14:30) 活动地点: 广东省第二人民医院1号楼(门诊大楼)9楼大堂