

# 立秋“撞上”末伏 如何应对“湿性秋老虎”？

专家给出养生金句：“立秋不争贴秋膘，末伏湿热拍八虚”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 揭西娜 查冠琳

8月7日立秋,9日迎来末伏。广东本轮强降雨结束,高温强势回归。广东省名中医,广东省中医院肾病科大科主任、学科带头人刘旭生教授提醒,今年的“秋老虎”是只“湿性秋老虎”。

“湿性秋老虎”要如何应对?暴雨高温交织中如何养生保健?“立秋不争贴秋膘,末伏湿热拍八虚。”刘旭生给出养生金句,并奉上中医实用妙招。

## 小心“湿性秋老虎”

立秋已过,岭南暑湿仍盛。刘旭生提醒,要当心今年的“湿性秋老虎”出动。

气象部门预报,今年立秋期间,广东受副热带高压影响,连日暴雨后又将迎来高温天气,气温将持续达35℃以上。高温与连日暴雨带来的湿度形成“湿热夹击”之势,呈现“湿性秋老虎”的特点,中医称此为“长夏湿困”,容易引发疲劳、皮肤湿疹、食欲不振等不适症状。

刘旭生提醒,这段时间,天地间湿气氤氲,形成一种独特的养生隐患“湿邪困体”——外界的湿气如烟似雾侵袭,而体内的湿浊又胶着难化,内外交困,最易缠绵为患。在经络脏腑间流连徘徊,日久则成顽疾。因此,

## 留意两个养生误区

今年三伏天只有30天,但高温高湿不减。9日进入三伏末伏后,中医提醒,此时暑湿未退,秋燥渐生,养生要兼顾祛湿与润燥,但很多人此时会进入两个养生误区。

误区一:盲目进补。虽已立秋,但“秋老虎”肆虐,暑湿之气仍盛,人体脾胃功能尚未完全恢复。此时若急于“贴秋膘”,食用过多肥甘厚味之品,反而会加重脾胃负担,导致湿浊内生,酿生痰湿。尤其近期仍会有阵雨,外湿与内湿相合,更易出现食欲不振、脘腹胀满、大便黏滞等湿困脾胃的症状。

误区二:秋行夏令。炎热的三伏末

伏,不少人还在持续吃冷饮、吹空调和熬夜。刘旭生表示,这些习惯会加重湿气淤积,引发腹泻、关节痛、易感冒等健康风险。这些不良生活习惯同时也会损伤脾胃,引起恶性循环,“即便夏天也不建议这样做”。

“祛湿并非易事,需要借助人体阳气的力量。就像太阳蒸发晨露,需要体内充足的正气来化湿为气,驱邪外出。”刘旭生提醒,既要遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的大原则,又要结合岭南地域特点灵活调整,通过药膳调理、穴位按摩、导引运动、起居调摄等多管齐下,达到“祛暑湿而不伤正,防秋燥而不助湿”的平衡状态。

## 暴雨中蹚水,切记三个字: 冲 涂 穿

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 赖欣怡

近日,广东多地暴雨不断。皮肤科专家提醒广大市民,若雨中蹚水,请记住三个字:“冲”“涂”“穿”!

为何暴雨天皮肤容易“受伤”?广州医科大学附属第二医院皮肤科主任齐庆表示,街道积水往往混有生活污水、垃圾、化学物质甚至病原体,长时间浸泡或接触,皮肤屏障极易受损。同时,在空气湿度较大的环境中,皮肤难以正常“呼吸”,加上衣物、鞋袜潮湿,为细菌、真菌滋生提供了绝佳条件。雨水冲刷,污水刺激、摩擦也可能导致皮肤表层保护层破坏。雨中蹚水后,脚部尤其是脚趾缝皮肤发白、变软、起皱、肿胀、瘙痒、疼痛,甚至破溃、渗液,严重时可能继发感染,还有可能引发丹毒和淋巴管炎等。

齐庆提醒,一旦雨中蹚水,请记住三字口诀:“冲”“涂”“穿”!

“冲”:尽快用大量清洁的自来水彻底冲洗接触污水的皮肤,特别是双脚、小腿。如有条件,淋浴最佳。

“涂”:冲洗擦干后,在浸渍部位薄薄涂抹一层具有隔离和修复作用的药膏,或在医生指导下使用抗菌或抗真菌药膏。

“穿”:务必换上清洁、干燥的鞋袜和衣物。

专家指出,雨季日常防护皮肤疾病需这样做——

物理防护:升级涉水装备,如穿高筒防水雨鞋。

及时清洁:接触污水后及时清洁,并用干净毛巾擦干。

处理伤口:任何皮肤破损都要立即用清水和肥皂清洗,并用碘伏或酒精消毒;如伤口较大、较深、污染严重或被生锈物品划伤,务必及时就医。

关注原有皮肤病:有足癣、湿疹等病史的患者更需加强防护。

## 暴雨后红火蚁频频伤人 一男子被“咬”至休克

医生提醒,若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状,需立即送医

羊城晚报记者 陈辉 实习生 徐沁莹 通讯员 潘曼琪

近日,暴雨天气频繁,红火蚁巢穴被淹没后,蚁群更为活跃。记者从中山大学附属第一医院南沙院区急诊科了解到,近期,该科室接诊的红火蚁咬伤患者数量明显增多,其中,一名55岁男子被红火蚁咬伤多处后出现血压急剧下降,一度陷入休克。

医生提醒,一旦不慎被叮咬,要迅速离开被咬区域,用肥皂水冲洗伤口,进行冷敷,并涂抹激素类药膏。若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状,需立即送医,有全身症状者要留观24小时以上。

## 暴雨天红火蚁更活跃

据中山大学附属第一医院南沙院区急诊科执行主任胡春林介绍,暴雨是此次红火蚁咬伤病例增多的主要原因。暴雨过后,红火蚁巢穴被淹没,为了生存,红火蚁会聚集成“蚁筏”,顺着水流漂向堤岸、高地等区域重新筑巢。这些新筑的蚁巢往往不易被察觉,人们在不经意间靠近甚至触碰,就会遭到红火蚁的攻击。

红火蚁叮咬后的症状复杂多样,令人防不胜防。超过80%的患者被咬后,被叮咬处会迅速泛起红肿,像是被火灼烧般的疼痛,且在24小时之内,皮肤上会冒出一个个令人瘙痒难耐的水疱。约20%的患者还会出现全身性的过敏反应,皮疹如雨后天春笋般在全身各处出现,头晕目眩接踵而至,呼吸也变得急

促困难。更糟糕的是,有5%-10%的患者会陷入休克的险境,意识模糊,冷汗淋漓。胡春林指出,有过敏史的人群,身体免疫力相对较弱的老年人和幼儿,被多部位叮咬(超过5处)的患者,以及在被叮咬后未能及时处理(超过30分钟)的人,出现重症的风险更高。

## 一男子遭红火蚁“围攻”

在近期收治的众多红火蚁咬伤案例中,一名55岁中年男性的经历尤为惊心动魄。当时,他正在工地上忙碌,一群红火蚁突然蜂拥而至,对他的双腿、胸部、背部、双上肢等多处发起了猛烈进攻。他觉得被咬之处瘙痒疼痛得仿佛要撕裂开来,本能地在原地抓挠,却不想短短几分钟内,他的呼吸就变得困难,头晕得厉害。同事见状,慌忙将他送往中山一院南沙院区急诊科。

到达医院时,患者的情况已十分危急,血压急剧下降,心率飙升至120次/分,喉头水肿的迹象愈发明显,呼吸急促且微弱。医院急救团队即刻开展生死营救,一场与时间的赛跑正式打响。医生迅速给予肾上腺素肌肉注射,一边开通静脉通道,以最快的速度为患者补液,一边安排高流量吸氧。经过大约两个小时的全力抢救,患者的血压终于趋于稳定,全身皮肤红肿消退,呼吸逐渐平稳,头晕和出冷汗的症状也慢慢缓解。后续检查发现,这场劫难给他的身体



AI制图

带来了更深层次的伤害——肝功能和肾功能出现了一定程度的损害。患者住院5天后,才得以恢复出院,重新回归正常生活。

## 出现这些症状马上就医

为了避免被红火蚁咬伤,胡春林提醒广大市民,外出时要穿胶鞋,并在鞋口涂抹凡士林,同时戴上手套,主动避开红火蚁风险区域。若发现蚁巢要及时上报相关部门,切勿踩踏蚁丘,不要在高风险区域长时间停留或随意抓挠。一旦不慎被红火蚁叮咬,要迅速离开被咬区域,用肥皂水冲洗伤口,接着进行冷敷,并涂抹激素类药膏。若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状,需立即送医。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 午后“定时”发热? 熬夜耗伤肝血!

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案:黎女士,29岁,反复午后潮热1年多

黎女士经常通宵加班。1年多来,她会“定时”出现不适感:每天中午背部、头面部有灼热感,自测体温37.2℃—37.5℃,常觉口干、眼睛干涩。检查后却没找到病因,各类药物吃了不少,发热依旧持续,还出现了心慌、心悸,睡眠质量差,白天疲倦乏力,常觉腹胀,大便也不成形。黎女士偶然看到《德叔医古》刊登过类似案例,赶紧来到德叔门诊求助。

## 德叔分析:熬夜耗伤肝阴肝血

德叔认为,这些症状是肝气郁结、肝阴不足、虚火上浮的表现。“卧则血归于肝”,睡眠对补养肝血很重要。黎女士因工作压力大、长期熬夜工作,睡眠时长不足而耗伤肝阴肝血。“肝开窍于目”,肝血不足,双目失去濡养,则眼睛干涩。加上工作压力导致肝气郁结化火,使症状加重。阴血不足,血虚则生热,虚火导致了黎女士“定时”午后发热,耗损津液则出现口干症状。阴血不足虚火内生,虚火进一步耗损阴血,形成恶性循环,影响脏腑气机。肝木横逆犯脾,则疲倦乏力、肚子胀、大便不成形等。

治疗上,德叔采用养肝阴、补肝血、清虚热的方法,辅以健运脾胃。治疗1周后,黎女士的午后发热症状消失了。继续调理了1个月,黎女士的睡眠和整体状态都好了很多。

## 预防保健:搓热肋肋疏肝调气

长期处于压力环境中,易出现情绪压抑和焦虑,引发肝气郁结,导致气机不畅、郁而化火。因此,日常应注意情志调摄,通过户外散步、与亲友倾诉或冥想等方式疏解压力,也可通过搓热肋肋部的方式来帮助疏泄肝气,还可练习八段锦的“攒拳怒目增力气”动作或五禽戏中的鹿戏等运动来疏通肝

胆气机。气机调畅有助于睡眠,高质量的睡眠才可调整身心状态。

德叔提醒,规律作息尤为重要,建议每日23时前入睡,顺应气血循行规律,避免熬夜耗伤阴血。实在无法按时休息时,要学会科学补觉。饮食方面,末伏期间依旧要注意防暑湿暑热,可用枸杞叶、荷叶来清化暑湿暑热。

## 德叔养生药膳房:双叶煲瘦肉

材料:瘦肉250克,枸杞叶(鲜品)100克,荷叶(干品)3克,生姜、精盐适量。

功效:明目化湿。

适宜人群:长期熬夜、睡眠不足、眼睛干涩的人群。

烹制方法:瘦肉切块,诸物洗净一同放入锅中,加入适量清水,武火煮沸后改文火煲30分钟,加入适量精盐调味即可。此为2或3人量。

扫二维码问德叔团队? 扫码入群可提问

## 炎热夏季丹毒悄悄来袭

皮肤出现清晰边界的红、肿、热、痛并伴随高烧,务必第一时间就医

羊城晚报记者 张华 通讯员 房诗婷 姚瑶 刘文琴

炎热的夏季,皮肤总会出现各种“小状况”:蚊虫叮咬的包、暴晒后留下的红印、过敏引发的刺痒……如果突然冒出一块边界清晰的红疹,摸起来又热又痛,甚至还发烧、头疼,中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科主任医师鲁莎提醒大家,这种情况需要当心!这可能不是能够自愈的小毛病,而是一种来势汹汹的急性皮肤感染——丹毒。

## “丹毒”易感人群

夏季出汗多的人、足癣患者、慢性病患者及免疫力低下者是丹毒重点侵袭对象。炎夏湿热环境为乙型溶血性链球菌提供了“繁殖温床”,脚气溃烂、湿疹抓痕,甚至被抠破的蚊虫叮咬的包都能成为细菌入侵通道。

糖尿病、慢性肝病患者因血液循环障碍,皮肤修复能力削弱,感染风险显著增加。而熬夜、过度劳累导致的免疫力下降,更让老人、儿童及肿瘤患者成为丹毒“易感群体”。

## 丹毒“三大警报”

突发边界清晰的红斑、灼热肿痛、高烧是丹毒的“三大警报”。典型丹毒发病迅猛,患者往往在24小时

内经历从畏寒高热到皮肤剧变的全程。中山大学孙逸仙纪念医院助理研究员刘凤洁描述其特征:鲜红隆起斑块如火焰灼烧,按压可暂时褪色,常单侧出现在小腿或面部。

“患处摸上去发烫,伴随针刺样疼痛,同侧淋巴结也会肿大。”刘凤洁补充道。区别于普通过敏,丹毒必定引发全身炎症风暴——体温可飙至39℃以上,头痛乏力如同重感冒。

## 治疗丹毒“主力”

青霉素类抗生素是治疗丹毒的“主力”。一旦确诊,静脉注射青霉素成为临床首选。对过敏患者则替换为大环内酯类或头孢类药物。鲁莎强调:“治疗需持续10-14天,即使表面红肿消退也要完成疗程,避免细菌潜伏。”

下肢患者可抬高患肢减轻水肿,局部湿敷硫酸镁加速消炎。近半数复发者存在脚气、溃瘍等慢性病灶,规范治疗足癣、保持脚部干爽至关重要。刘凤洁提醒,梅雨季居民雨中蹚浑水后务必彻底清洁足部。

鲁莎提醒,当皮肤出现清晰边界的红、肿、热、痛并伴随高烧时,务必第一时间就医。