



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

### 反复呃逆反酸水 脾虚食滞会化火

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 曾伯，56岁，反复呃逆半年

本在享受休闲退休生活的曾伯，却被一个怪病缠住了。原来半年前退休后，曾伯开始出现饭后呃逆，口气也重，偶尔还有反酸。自学中医的他觉得应该是胃火太重，导致胃气上逆，于是就到凉茶店挑了个清胃火的凉茶，一剂下去，果然症状好了不少。往后，曾伯也多次出现类似情况，都是靠清热退火的凉茶“治好”了。但没想到凉茶越喝越多，曾伯出现呃逆的次数和情况也越来越严重，甚至出现了胃口变差，明明没吃什么东西，却总觉得饱饱胀胀难以消化。经常无精打采，也十分怕冷。这个怪病让曾伯十分难受。在报纸上看到德叔对于各种奇怪杂病经验丰富，于是来找德叔求诊。

德叔解谜 脾虚食滞化火

德叔表示，曾伯最开始的呃逆、口臭，虽是胃火在作怪，但要考虑曾伯的体质，从曾伯的面色、精神、体态及舌苔、脉象相结合判断，其本质是脾胃的阳气不足，因此清热时需注重顾护脾胃。随着脾胃的阳气被清热药物损伤，脾胃运化食物的功能受到影响，很容易导致消化不良。食物积滞在胃肠道，阻滞胃中气机，最终化火迫使胃气上逆而出现呃逆，同时还会出现口气重、胃酸反流等症状，看起来一派实热的表现，根源却在脾胃阳气被损伤。因此需要胃气和脾胃阳虚兼顾而治。但曾伯还是选择继续饮用清热退火的凉茶，火是退了，但是这些寒凉的药物却不断损伤曾伯体内的阳气。时间一长，由脾累及肾，导致脾肾阳虚，出现胃口差、腹中饱胀，同时人也出现没精神、怕冷等阳虚的表现。治疗上，德叔以健运脾胃、温肾补脾为法。经过大半个月治疗，曾伯的呃逆明显减少了，胃口也好了不少。

预防保健 不可盲目推崇粗粮

德叔建议，随着年龄增长，中老年人脾胃运转能力逐渐衰退，运动量也减少，因此饮食方面不宜食入过多粗粮，否则会加重脾胃运转的负担，甚至有些人会出现腹胀、矢气重、暖气、打嗝、反酸水等症状。平时出现呃逆症状时，可以尝试按摩中冲穴和内关穴，能够一定程度改善呃逆。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中，每个穴位按揉150-200次，每日3-4次。

德叔养生药膳房 柿蒂炖鸡

材料：鸡半只，柿蒂10克，砂仁5克，生姜3-4片，精盐适量。功效：健脾消食，降气止呃。烹制方法：将诸物洗净，鸡肉切块放入沸水中焯水备用；上述食材放入锅中，加清水约1250毫升，隔水炖约2小时，放入适量精调味即可，此为2-3人量。

暑假是欢乐的季节，也是孩子们接触大自然，学习新事物的好时机。如何安全度暑，让暑假只留下童年快乐记忆？本期《健康周刊》推出安全度暑特别策划，为你一一“排雷”。



### 防溺水

### 游泳防溺水，三大要点要记牢

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

炎炎夏日，游泳消暑。但暑假也是小朋友游泳溺水事故高发期。如何防溺水？广州中医药大学第一附属医院急诊科副主任中医师刘诗怡为读者支招。

### 不游野泳，恶劣天气尽快出水

刘诗怡提醒，江河、水库、池塘等水域水深、温度低，多斜坡和水草，游泳者容易发生脚部抽筋滑入河底和被水草缠绕等情况，安全隐忧极大。同时，此类水域多地处偏僻，也没有配置任何救生设施，一旦遇险更难得到及时救助。所以，尽量不要在这样的环境游泳，应尽量选择开放给游泳者的区域游泳。

### 会游泳≠会施救

一旦发现有人落水怎么办？未成年人千万不要下水救人。会游泳绝对不等于会施救，遇险者在水中挣扎时会有很强的求生欲，无意识的挣扎容易伤及救援人员；而且水中救援需要有很多技巧，要经过反复训练后才能掌握。

### 溺水未必会有明显挣扎

在泳池游泳也并非万无一失。刘诗怡建议选择游泳池前，要留意池边救生员和救生设施是否充足，救生员是否定期在池边巡视。

进水前，游泳者要先用冷水冲洗全身，特别是面部，预防“干性淹溺”。当头面部突然浸入冷水时，可能诱发人体保护性反应，喉头出现痉挛，而导致游泳者缺氧，20-30秒内发生意识模糊，这种叫作“干性淹溺”。小朋友游泳时，父母要密切留意。“干性淹溺”可在短时间内进入意识模糊状态，孩子发生挣扎的阶段很短，很快就呈“静静站在水中”的状态，很容易延误了抢救时机。

### 乐玩不中暑，怎样喝水有讲究！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

### 中暑急救，8字秘诀+5点降温

发生中暑如何急救？可简单记住8字秘诀：散热、降温、补水、就医。遇到中暑者，应立即将其转移到通风良好的荫凉处休息，帮助脱衣散热。严重中暑者，应呼叫120送院救治。等待救护车时，可先采取5点降温法帮助降温：用毛巾包住冰袋或冰镇的矿泉水，分

### 防中暑

暑假往往也是台风季，风雨交加是否就不必担心中暑？广州市红十字会医疗救援服务队副队长王敏提醒，高温预警加上暴雨来袭，高温高湿天气很容易发生中暑。中暑有不同程度，轻者全身无力、冷汗、口渴、头晕、眼花、恶心，重者可能突然昏迷，危及生命。重症中暑也被称为热射病，严重者可出现多器官

### 防摔伤

又到暑假，孩子们各类活动增多，一不注意很容易摔跤或者发生意外。广州医科大学附属第五医院骨科主任吕浩然提醒，暑期是儿童意外伤害高发期，其中骨折发生率比上学时还高，提高骨折防范意识很有必要。

### 扭伤或骨折？家长要学会判断

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

红肿、不想活动，或者从外观上看，胳膊、腿出现明显畸形且疼痛、肿胀明显，就有骨折的可能，需考虑及时就医。医生一般通过X光片能清楚地看到骨折的情况。不少家长还担心孩子骨折后出现断裂移位等问题，吕浩然则表示不必过于忧虑，因为儿童的骨骼在不断生长发育，而且小孩子因为玩耍发生的肢体碰撞或者摔倒的冲击力远不如成人强烈，所以骨折时其实不太容易发生完全断裂移位。

### 儿童骨折暑假高发

“往年这个时期总会看见好多带孩子来看病的家长，但一问病史，他们也不确定孩子到底有没有受伤，伤到哪里。”吕浩然表示，儿童最常见的骨折部位多为肘关节、前臂、踝关节、小腿等。当孩子发生摔伤等意外伤害时，若仅是感到疼痛但不妨碍活动，很可能只是一般扭伤。但当孩子们的手脚有

### 儿童骨折都需要手术吗？

“绝大部分的儿童骨折不需要手术治疗。对于不累及骨骺和关节面的骨

### “神兽”宅家，当心“冰箱病”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

数据提示，冰淇淋、蔬菜水果沙拉、熟食等是容易被李斯特菌污染的食物。一般人通常在进食受李斯特菌污染的食物后3-70天(一般为21天)出现腹泻、呕吐、头痛、肌肉痛等症状；严重者会出现败血症和脑膜炎。

另外，从冰箱取出的食品温度(4℃-18℃)与人体温度相差较大，若快速进食可反射性地引起血管收缩，血流量减少等，导致生理功能失调诱发头痛、上腹痛、阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。

所以说，从冰箱取出的食物，如冷饮、冷食等，宜在室温下放置一段时间后食用。对于能加热的食物，如熟食等应彻底煮熟后再食用，对于免疫力低下人群少食

## 自我把脉亚健康 ——实现“上医治未病”闭环的关键抓手

文/符力 李波

2017年广东省基层医药学会成立时，学会会长陈汝福提出“不忘初心，服务基层”。2022年6月5日广东省基层医药学会健康管理专委会成立周年之际，正式启动了“社区慢病清零533工程”，以推动健康管理体系从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。该工程倡导中华医学会健康管理分会委员郭清教授主持启动仪式，专委会顾问团代表贺京军、广东省护士协会会长彭刚艺、广东省基层医药学会秘书长李丽珍等专家出席。

如何实现“慢病清零”目标？关键点之一在于落实到社区。当每个人都掌握了健康管理正确理念和工具，学会自我“把脉”亚健康，才能从源头做起，实现“上医治未病”的闭环，“社区慢病清零工程”的实现就有了可能。

### “社区慢病清零”：抓源头、建系统、改细节

你了解自己的身体吗？你了解身体的每一个细小变化与疾病之间的关系吗？所有复杂的事情都是由诸多简单的事物构成的。从健康状态到疾病状态，中间有个过渡的亚健康。亚健康因其特性，现有主要针对疾病治疗的医疗体系并不能完全发挥作用，所以慢病管理必须在中西医结合的层面才能找到抓手(五个抓手：心理-运动-营养-睡眠-中医)并落实，才能助力“社区慢病清零”。

区别于临床医学提倡的“三早”(早诊断、早治疗、早康复)，健康管理的“三早”强调早筛查、早评估、早干预的全周期健康管理。中、西医在健康管理上，有其各自的强项，必须有一个系统，将两者的解决方法融合起来，用大家能够接受的简单的方法，从改变生活习惯开始，进行管理，实施推广，使之成为真正简便易行的健康管理工具。

### “治未病”大道至简：从“量化”到“筛查”

很多人想知道如何具体量化中医，量化脉象，中国传统文化的哲学思想是大道至简。简单而言，就是取象比类、取象比类。

中医的缘起都是通过种种手段(中医：六脉、舌象；西医：验血、影像)获取人的表象，来推测、判断人身体内在的状况与正常人应有的“象”(目前暂时认定的标准值)之间的不同差异程度，从而诊断疾病的轻重，采用相应的调理、治疗方法。

因此，中、西医的源头都是取象，取象后进行诊断、调理、治疗，



### 照见自己的健康态：10项日常自测

- 1. 能秒睡。 2. 无夜尿。 3. 早上起床时，脖子、膝盖、小腹、小腿温热。 4. 无眼袋，眼睛不肿不花。 5. 大便快，冲水不黏坑，容易擦干净。 6. 小便不黄，没有异味。 7. 口腔无异味。 8. 饭点有饥饿感。 9. 汗无异味。 10. 全身无关节酸痛，关节活动自如。



“社区慢病清零533工程”启动