



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

### 少女抑郁自残 中医抗衡郁症

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

#### 医案 萌萌,14岁,抑郁症反复自残近两年

萌萌读小学时一直是尖子生,德智体美劳样样优秀。两年前上初中后,家人对她期望很高。看着被安排得满满的时间表,让萌萌异常压抑,她开始经常唉声叹气,逐渐沉默寡言,对身边的事情也失去了兴趣,学习成绩直线下滑。妈妈以为她是故意抗争,更加严格要求,萌萌渐渐地不愿意学习,还频繁出现自残行为。加上天气闷热,原本应是充满青春活力的萌萌,有时连饭都不吃,还出很多汗。多处求诊被诊断为抑郁症后,吃了不少抗抑郁的药物,改善也不明显,家人赶紧带着萌萌求助德叔。

#### 德叔解谜 湿热困脾,肝郁不疏

抑郁症是一种发生在青少年身上的常见心理病症。随着抑郁现象低龄化,应引起家长重视。《格致余论》说:“司疏泄者肝也。”德叔表示,人的情绪就像是反映肝脏功能的一面镜子,肝气郁滞不解,人的情绪也会抑郁不舒畅。萌萌就有明显的肝郁之象,这使得萌萌更容易“着床”。

随着大暑到来,持续高温,雨水不断,湿度与湿气交织而成的闷热感、潮湿感弥漫

#### 预防保健 清暑湿勿伤脾,香包助眠除躁

大暑节气正值“三伏”里的“中伏”,是一年中最热,此时很容易出现烦躁、头困重、口渴、多汗、不思饮食等症状,食疗方面可以选择炭灰母、荷叶、竹叶、鸡蛋花、木棉花、冬瓜、苦瓜、西瓜等清暑湿之品,搭配太子参、西洋参或陈皮、砂仁、山药等补气健脾之品。平时还可制作香囊抱枕,放在床头,不仅清香消暑,还能安神助眠。可选石菖蒲50克,檀香30克,鸡蛋花30克,藿香50克。将上述药物碾碎后放入防潮袋中,装入布包,置于床头或书桌。建议每个月更换内置中药。

#### 德叔养生药膳房 清心安神煲

材料:猪瘦肉200克,荷叶15克,茯神15克,太子参15克,精盐适量。功效:补气健脾,清心安神。烹制方法:诸物洗净,猪肉切块放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入炖盅,加适量清水,隔水炖约2小时,放入适量精盐调味即可。此为1~2人量。



文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

高温天气还能跑步吗?广州中医药大学第一附属医院骨伤中心主任医师、中国马拉松“医师跑者”创始人赵京涛解答,可以!但要注意跑步的时间、场所和跑步的强度把握。

#### 防晒伤是个技术活,记着“5个2原则”

赵京涛介绍,紫外线引起晒伤是高温天气跑步常遇到的问题,而防晒伤是个“技术活”,要记着“5个2原则”——选两头,影两身,晒两头,防两处,待两半。“选两头”是指时间一天的两头,即早上10点前和下午4点后跑步,紫外线指数比较低。“影两身”,是指影子是身高的2倍以上时,是晒太阳最安全的时刻。“晒两头”是指晒太阳的部位,主要是上肢和膝关节以下裸露来晒。“防两处”是指最容易晒伤的两个部位——头部和眼睛要做好防晒,可戴渔夫帽、墨镜等。“待两半”是指晒太阳的时间,最好是上午下午各半小时,成年人每天坚持1小时以上晒太阳,小孩可以少一点时间,老人需要多一点时间。

防晒伤在着装方面,可用速干面料的上衣、臂套、腿套等防护,衣服装备的颜色,尽量选择深色系,如红色、深绿、黑色、深紫等。很多跑者为了通风好,选择空顶帽,其实在预防防晒伤方面,不如戴渔夫帽和墨镜效果更好。

高温天气跑步要预防晒伤,中暑,场所可以选择通风好,有树阴的山野户外或城市公园,另外在空调房的跑步机上运动,也是高温天气不错的选择,但要学习和掌握跑步机运动的特点,避免出现运动损伤。

#### 防意外要会补给,掌握跑步节奏

跑步讲究循序渐进,高温天气下这点就显得尤为重要了,可大大降低各种运动损伤和恶性意外的风险。比如对于初跑者,跑步的距离可以从3公里以内循序渐进,每周坚持3次以上的情况下,下一周可能适当增加10%的距离。跑步总时间,在20分钟起步后,可以逐渐每次增加2分钟。跑步速度,从缓慢开始,逐渐增加。赵京涛强调,循序渐进不仅仅指往上增加,也指往下减少。比如高温天气,如果太热不能忍受,应逐渐减少跑步的距离、时间和速度等。即使在同一次跑步过程中,加速和减速,也要循序渐进地进行,不要突然加速或减速,比如当跑步感到不适时不要马上停下来,否则会突然加重心脏负担。

跑步前的饮食对于跑步安全也很重要,高温天气很多人起床后没胃口,如果空腹跑步易出现低血糖。建议早起运动,可以吃正常量一半的早餐,主要包括以糖类淀粉类为主,辅蛋白质类。如果正常量就餐,一般在餐后2小时运动比较好;如果想餐后早点去跑步,最好就餐时餐量控制在七八成之内,这样可以餐后1小时去跑步。

# 高温天还能跑步吗? 医师跑者干货教路



## 夏日运动暴汗! 你懂科学补液吗?

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

夏日运动有利身心,但要会科学补液,让身体及时得到“补给”。广州市红十字会医院药学部主管药师、广州市创伤烧伤紧急医学救援队队员吴钦水提醒,并非只有运动出汗后才需要进行补液,运动的前、中、后都有不同的补液方案。补液的原则,应是少量多次,不可一次性大量补水补液。

在运动前30~120分钟就进行一次补液,高温环境可额外增加补水量。

运动中——运动中通常应每隔15~20分钟补水一次,每次补液量为120~240ml,每小时补液总量建议不超过1000ml。随着出汗量增加,需在补水的同时补充电解质和糖分的摄入。一般来说,运动时间在1小时以内,每次补液可补充100~200ml纯水;对于超过1小时的运动,应补充一份含0.5~0.7g/L钠、30~60g/L糖的液体;对于超过2.5小时的运动,糖的摄入量可增加至90g/L。如果运动中出现肌肉痉挛,建议钠的补充应增加到1.5g/L。因此,运动中选择水+盐丸或电解质泡腾片,是较

容易计算补液程度的方案;选择运动饮料的话,也可根据成分表来计算补充电解质的程度。

此时的补液类型为等渗饮料,可令钠离子快速得到补充,而水分的吸收速度只比低渗饮料稍慢一点,因此等渗饮料对长时间的负荷训练很重要。

#### 运动后——

运动后的补液量应是运动中丢失体液的100%~150%,使体液快速恢复到平衡状态。如何测算运动的耗水量?最简单的方法是运动后称,运动后减轻的体重,一般就是脱水的重量。运动后补液除需保障钠和糖分,还应适当增加蛋白质、维生素、氨基酸的摄入,以利于身体更好恢复。

#### 功能性饮料可提升运动表现?

有些人希望用功效型饮料能提升运动表现,吴钦水表示,一般日常运动,低渗或等渗的水、运动饮料已可满足补液需求,且高渗溶液易导致体内水分流失,因此不建议随意补充此类饮品。此外,在机体疲劳状态下饮用含牛磺酸等功型饮料,短期可以补充体力、抗疲劳,但当长时间运动造成体能透支而不自知,其实对身体是得不偿失。尤其要提醒少年儿童,一般不超过体能极限的常规运动,不建议过多饮用功能性饮料,以免因含糖较高带来儿童肥胖、龋齿等风险。

## 老年共病患者多重用药, 如何控制风险?

随着人口老龄化,患有多种基础疾病、每天多重用药的老年人越来越多。老年共病患者多重用药问题也受到关注。

### 老年人共病普遍, 更易发生药物不良反应

笔者一位七十多岁的长辈,有多年支气管扩张史,因长期支扩导致左肺毁损,左侧肺功能基本丧失,还合并哮喘、前列腺增生、高血压、胃溃疡等方面的疾病。老人常年每天服用七八种药物,除了西药、中成药、中药汤剂,偶尔还服用复合维生素等保健品。因为支扩合并感染,使用过青霉素类、头孢类、喹诺酮类、磺胺类等多种抗生素。总体来说,身体情况控制得还算可以。

两年前,老人突然开始对左氧氟沙星发生过过敏反应,陆续对其他药物也出现过过敏反应,有一两次还需要进行抢救。最后一次针对败血症的治疗时,主诊医生被迫使用了副作用很大的阿米卡星,控制当时的病情。其后老人因胸痛就医,医生考虑肺癌可能,但因肺功能差,不能耐受手术,同时对多种药物(包括造影剂)过敏,导致多种药物无法使用。最后根据老人意愿,选用保守的方法,对症止痛处理。最终老人于78岁安详离世。这位长辈的案例就属于典型的老年共病患者的多重用药问题。

老年人与年轻人疾病状况的重要区别是老人通常并存有多种慢性疾病,称作共病或复杂病态。据2019年一份对中国老年人慢性病共病现状调查发现,60岁及以上老年人中有49.46%存在共病现象。共病的患病率及严重程度随着年龄的增长危险性逐步增加,疾病的共存对机体功能的丧失产生协同作用。老年人因为全身各系统、器官功能的衰退,可导致药物代谢动力学、药效学动力学改变,机体对药物的耐受性下降,进而使其更易发生药物不良反应、药源性疾病。而老年患者存在不当用药,是导致老年人发生药物不良反应的主要风险因素之一。

#### 老年共病患者的治疗团队如何构成?

老年共病患者的治疗医疗团队,可由全科医生、专业药师和护理人员组成,有条件的还可请营养师、康复医

#### 如何选择用药方案? 三个标准

老年患者往往希望能够用最少的

## 打羽毛球能治颈椎病? 医生:不一定!

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 游华玲

所谓“动则不衰,用则不退”,近年来“生命在于运动”的理念已深入人心。而民间常有“打羽毛球治颈椎病”的说法,运动对于骨科疾病是否有治疗效果?羊城晚报记者专访南方医科大学第三附属医院运动医学科主任医师曾春作出解答。

“适当运动对人的骨骼健康是有益处的。”曾春介绍,医生在治疗颈椎病、腰椎病等类似疾病的时候会考虑给患者开具符合其病情的“运动处方”,建议患者参加一些能够让腰背肌肉得到锻

炼,让颈椎、腰椎更加稳定的运动项目来缓解症状。偶发的、轻度的、早期的症状大多可以通过适当运动来消除。“运动项目的选择也比较重要。有些运动并不适合患有某些疾病的人群参与,有些运动并没有所谓的人群‘益处’。”以羽毛球为例,在接球过程中反复转动头部和颈部,能够对抗不良习惯造成的颈椎病,有助于缓解症状和预防此类疾病。但若颈椎出现了椎管狭窄的问题,是否能进行羽毛球运动则要遵医嘱。

运动是越多越好吗?并非如此。“羽毛球运动过量容易造成肩部、腰部、膝盖等关节的损伤。运动有利于健康,但运动要适量。”曾春强调,每个人的身体情况、肌肉发育情况各不相同,并不存在通行的“运动处方”,需要每个人根据自己的情况选择恰当的运动方式和运动强度。曾春建议,每周进行中等强度的运动2~4次。如果有不适症状持续时间较长,或已出现神经压迫情况的话,应尽早就医,遵医嘱进行治疗。

## 科学运动, 远离筋膜炎

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王蔚

运动有利于身心健康,也须掌握“适度原则”。二十多岁的运动员卓先生因长期运动训练劳损引发了腰背筋膜炎,自此不仅运动受限,反复发作的疼痛感更是严重影响其日常生活。

什么是筋膜炎?运动中如何避免?广州医科大学附属第五医院疼痛门诊主任宗银东介绍,筋膜炎是发生于肌筋膜的一种非特异性炎症,劳损、外伤以及包括锻炼、站、坐、睡等在内的不当姿势都会诱发筋膜炎。据了解,筋膜炎不止好发于腰背

处,足部也很常见。比如临床上常见到一些为了短期达成减肥目标的人,“拼命”加大运动量,如连续几天长时间走路、爬山等,足部开始出现剧烈疼痛,检查后才发现是患上了足底筋膜炎。“按照发病急缓还可分为急性筋膜炎和慢性筋膜炎。不过筋膜炎一旦急性发作,又没有得到彻底治疗时,就容易转为慢性筋膜炎。”宗银东提醒,尤其年轻人在锻炼身体时,首先要遵循科学适度原则,合理安排自己的运动时间、强度,减少肌肉劳损;第二,日常缺乏体

育锻炼的人,开始运动时尤其要警惕足底筋膜炎,此时可尝试更换运动方式,如将走路、跑步换成游泳或骑自行车等非负重运动。第三,任何运动前一定要热身,循序渐进增加运动强度,避免损伤发生。宗银东特别提醒:“一旦出现较长时间身体某个部位酸痛无法缓解,不宜自行按摩,因为很可能因按摩揉搓不当,反而导致伤情越来越严重。应尽早到正规医疗机构就医寻求帮助。”

Advertisement for Zhongke Breakthrough Lingzhi Spore Capsules. Text includes: 中科破壁灵芝孢子粉胶囊 20元认购计划, 关爱市民健康, “中科破壁灵芝孢子粉胶囊20元认购计划”真情起航。符合条件的市民以20元的价格获得总价值960元的中科破壁灵芝孢子粉胶囊2瓶。务必电话预约,否则无效! (领取条件: 年满50岁及以上的人士) 预约电话: (020) 66361616. 适宜人群: 免疫力低下者; 不适宜人群: 无; 保健食品不是药物, 不能代替药物治疗疾病. 1. 广州中科健康服务中心地址: 广州市越秀区东风东路850号锦城大厦16楼; 2. 先烈中店地址: 越秀区先烈中路81号洪都大厦一楼中科灵芝(省科学院对面, 广发银行隔壁); 3. 靖海路店地址: 越秀区靖海路25号中科灵芝(广医一院住院部3号门对面); 4. 百灵店地址: 越秀区百灵路102号首层中科灵芝(广州市第一人民医院门诊部斜对面). 南京中科药业有限公司 出品