

进入小满节气后,雨水明显增加。所谓“小满小满,江河渐满”,北方地区此时小麦、禾稻灌浆饱满尚未成熟,生机勃勃;而南方地区则进入“龙舟水”降雨集中期,高温高湿。广东省名中医、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭教授提醒,此时养生保健要诀,要注意助阳和祛湿。

# 高温高湿“龙舟水” 小满注意祛痰湿

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 尚宝令



小满温和夏意浓  
麦仁满粒量还轻

本版图片/视觉中国

## 助阳祛湿 小满要多晒太阳

“小满者,满而不损也,满而不溢也,满而不溢也。”邹旭表示,此时人体的阳气上浮充盈,是一年中心脏最好的时期。《黄帝内经》中也提到,夏天要“夜卧早起,无厌于日”。“无厌于日就是要多晒太阳!”邹旭提醒,“大自然新旧循环,人体也是如此,需要多晒太阳”助推一把,把身体里的阳气散发出来,全身气血才能通畅,不被痰湿所困。

此外,平时还可多按摩培元固本的命门穴,以及和胃健脾化湿的阴陵泉穴。

## 记住四句养生要诀

### 吃:适当食用生姜

“龙舟水”期间,人体易受湿邪所困,脾胃运化失常,故饮食宜清淡、营养、易消化,宜食新鲜蔬菜、瓜果。所谓“冬吃萝卜夏吃姜”,建议可适当食用生姜,不但可以排汗降温、健胃增进食欲,还可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状,但阴虚体质不宜食用。

### 睡:午睡不可缺

夏季白日渐长、黑夜渐短,适当午睡对于保持精力充沛、提高工作效率很有帮助。午餐后最好休息半小时后再睡,时长不宜超过1个小时,以免影响夜间入睡。

### 动:午间散步采阳

所谓“春夏养阳”,夏季自然界万物生长、阳气充盛,人体阳气也处于相对旺盛时期,故夏季是补养人体阳气的最佳时节,午间散步采阳就是不错的运动。邹旭教授建议,可选择在午饭前的11时-12时,以身体感觉温暖舒适、微微出汗为度,散步前后要注意喝点温开水。

### 防:防心脑血管意外

近期昼夜温差大,容易造成心脑血管意外,有高血压家族史、血脂高、血糖高、腹型肥胖及缺乏运动的人群尤其需要注意。清晨、晚上外出要添衣,保持心态平和,适当运动,学会家庭血压检测,避免血压悄然飙升。

## 小满养生汤水

### 1. 淮山药扁豆薏仁汤

材料:淮山药20克,白扁豆15克,薏米30克,猪骨数块,生姜、葱、食盐、香菜等适量。  
做法:将猪骨洗净与淮山药、白扁豆、薏米、生姜一道放入锅中,加水熬煮,先武火后文火,最后放入适量葱、食盐、香菜等调味品。  
功效:健脾祛湿。

### 2. 莲子红枣绿豆粥

材料:粳米150克,莲子30克,红枣10枚,绿豆200克,白糖或冰糖适量。  
做法:将粳米、莲子、红枣、绿豆洗净放入锅中,加水上火煮,先武火后文火,待粥煮成时放入适量白糖或冰糖调味。  
功效:补脾安神、清热祛湿。

## 蚊虫渐多 小心 虫咬性皮炎

羊城晚报记者 刘欣宇  
通讯员 王威

在持续火热的天气里,不少街坊都会选择去果园、树林、河边等户外避暑、玩耍纳凉,亲近大自然的同时,扰人的蚊虫也找上门来。广医五院皮肤科主任医师雷水生提醒,如遇蚊虫叮咬出现皮肤的一系列症状,别大意!可能是虫咬性皮炎。

## 蚊虫叮咬不是小事

因为手上有一大片奇痒无比的小红包,5岁的小辉(化名)被家人带来医院就诊时不断哭闹。医生接诊后了解情况,原来小辉周末与父母一起去附近的果园摘果子后,手上长了一颗颗的小红点,刚开始父母以为是普通的蚊虫叮咬,然而几天后,红点不仅一点没消,皮损面积还越来越大,皮肤红肿、奇痒无比。父母赶紧带着小辉到皮肤科就诊,才知道原来小辉患的是虫咬性皮炎。

雷水生介绍,虫咬性皮炎顾名思义就是虫叮咬或其毒液刺激引起的皮炎,一般是由螨虫、蚊子、跳蚤、蜜蜂、蚊虫、蜈蚣等节肢动物门昆虫纲中的虫类所引起的。这些昆虫的唾液或毒腺中含有多种成分,当其口器刺伤皮肤时,其唾液或毒液也随之进入,引起局部毒性反应和(或)过敏反应。它好发于婴幼儿及青少年儿童,尤以学龄前儿童更为多见。

再加上时值夏季,广州炎热潮湿,皮肤暴露位置较多,蚊虫活动频繁,一定程度上会增加“中招”的风险。一般情况下,被蚊虫叮咬后通常表现为散在或成群的鲜红风团样丘疹,皮损中央有时可见水疱,个别敏感人群,叮咬处可发生大片红斑,明显水肿,甚至起大疱。

## 预防虫咬,专家给建议

在日常生活中该怎么预防虫咬性皮炎?专家提出三点建议:

- 第一,做好家庭环境卫生及个人卫生,及时消灭蚊虫。
  - 第二,到郊外、森林或水边时,尽量避免在早晨或黄昏时蚊虫活跃期间,做好防蚊虫装备(如防蚊液、防蚊贴、防蚊喷雾等)同时穿着浅色长袖衣服、长裤,戴帽子,减少皮肤外露。
  - 第三,一旦被蚊虫叮咬,可用药止痒,切勿抓挠以免抓烂引起感染。
- 此外,由于虫咬性皮炎是夏季较为常见的皮肤病,它的严重程度与昆虫种类数量和个人敏感性相关,有人被蚊虫咬后仅出现丘疹水疱伴瘙痒;但如果出现头痛、关节痛、发热、乏力、恶心等,应及时就医治疗。

## 炎炎夏日,给孩子合理选饮品

羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳



天气日渐炎热,给孩子们喝什么饮品好?可乐、果汁、白开水……家长到底有没有仔细想过这个问题?近日,广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽接受记者采访时表示,对于儿童而言,渴了,首先推荐的就是白开水。当孩子想喝甜饮料时,家长应充分认识到含糖饮料的危害,同时自己也要以身作则,不喝或少喝含糖饮料。

根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐,给孩子饮水,尤其是学龄儿童,每天应饮用足量的清洁卫生的白开水。在温和气候下,轻体力活动的6岁儿童每天饮水800毫升,7-10岁儿童每天饮水1000毫升;11-13岁男生每天饮水1200毫升,女生1100毫升;14-17岁男生每天饮水1400毫升,女生1200毫升;在天气炎热、大量运动、出汗较多的时候,应适量增加饮水量。做到定时、少量多次饮水,不等口渴后再喝水,建议每一节课下课之后可补充100-200毫升的水。

同时,作为儿童的重要营养补充,喝牛奶也是补充液体的一种方式。田爽指出,学龄儿童每天应摄入300毫升以上的液态奶或相当量的奶制品。“给孩子选饮品的时候,奶类不失为一种好选择,比如鲜奶、常温奶、酸奶等。其中酸奶要选择添加糖少一些的。乳糖不耐受的孩子,可以选择无乳糖的奶或者是酸奶。可以把牛奶当作日常膳食不可缺少的组成部分。任何时间都可以喝奶。”

当然有些孩子说“渴了”,可能也等于“馋了”。田爽指出,当孩子想喝可乐等甜饮料时,家长应充分认识到含糖饮料的危害,多数的饮料都含有添加糖,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,因此建议不喝含糖饮料,更不能以含糖饮料替代水。家长自己也要以身作则,不喝或少喝含糖饮料。

实在要买饮料的时候,专家建议可注意以下三个方面:  
①选购时要看包装上面的营养成分表,选择碳水化合物或含糖量低的饮料。  
②喝完含糖饮料后要注意口腔卫生,用清水漱口。  
③可通过增加身体活动来消耗含糖饮料提供的能量,避免其在体内转化成脂肪蓄积。以一瓶330毫升的含糖饮料为例,其中所含的能量约为150卡路里,一名50公斤体重的儿童,需要跑步约30分钟或快走75分钟,才能消耗掉这些热量。

## 夏季如何照护儿童? 注意这三点!

进入小满节气后,南方日照增加,逐渐升温,雷雨增多,植物繁茂生长,孩子们也进入生长发育的旺盛时期。如何让孩子在这一季节得到合理的照护?“春夏养阳、秋冬养阴”。广州医科大学附属中医医院儿科范文萃副主任医师介绍,小儿体质“稚阴稚阳”,在这一时节让孩子健康成长应有三大注意事项。

### 饮食清淡,切莫贪凉

“广东近日天气炎热,天暑下迫,地湿上蒸,暑湿相合,高温易引起小儿种种不适,如食欲不振、困倦疲乏、心跳加快等。”范文萃建议,孩子在饮食上要以清淡易消化、富含维生素的食物为主,大

鱼大肉和油腻、辛辣、刺激的食物要少吃。“春夏养阳”,重在养心,养心可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养又能起到强心的作用。

天气转热之后,孩子易贪凉喜冷。范文萃认为,小儿时常喝冷饮,吃雪糕和冰镇西瓜等,会使寒湿之邪损伤脾胃阳气,易引起胃脘

胃痛、腹痛腹泻等消化道疾病。且中医认为“形寒饮冷则伤肺”,若身体受寒,再喝凉的食物,就会伤及肺脏,很多孩子的咳嗽是因贪凉而引起。“切莫让孩子贪凉。”她强调。

### 及时擦汗,避免感染风寒

“近期气温昼夜温差较大,且广州时阴时雨,小儿‘脏腑娇嫩,形气未充’,再加上寒暖不能自调,所以家长给孩子穿衣时要及时增减衣物。”范文萃说道,孩子在室内时,空调温度不宜过低,控制在27℃-28℃,睡觉时,需在孩子肚子上盖点东西;不要在空调出风口的地方休息,避免受凉感冒。“立夏以来,气温升高,孩子阳气纯正,更易出汗。”范文萃建

羊城晚报记者 薛仁政  
通讯员 王雯玉

议,运动后,家长需要帮助孩子及时擦干汗液,喝温水补充体液,避免大量喝凉开水,不要用冷水淋浴或运动后立即淋浴。

### 充足睡眠,坚持午睡

“夏季昼长夜短,要适当增加孩子的午休,保证充足的睡眠时间。”范文萃建议,适当增加午休能避免孩子出现烦躁易怒、精力不济、抵抗力下降。小儿必须有充足的睡眠,才能良好发育、健康成长。中医认为,午时(中午11点-13点)是心经运行的时间。因此,专家也建议家长要帮助孩子养成午休的习惯,即睡午觉,一般以半小时到1小时以内为宜,可起到养心的作用。

## 科普新知

# 何为“颞下颌关节紊乱”



文/广东省人民医院康复医学科 主管技师 黄艺林

你有没有遇到过,在某段时间内咀嚼时,耳朵前面或者太阳穴下方出现疼痛,有时候甚至会出现“咔咔”的声音?因为过一段时间这些不舒服的症状就消失了,或者偶尔出现一下也不会特别影响生活质量,所以很多人都不在意。其实这是一种病,称之为颞下颌关节紊乱病(temporomandibular disorders, TMD)。颞下颌关节紊乱病是口腔临床上除龋病、牙周炎、错颌畸形外的最常见疾病,包括累及颞下颌关节和(或)咀嚼肌,具有一些共同临床问题的一组疾病的总称。常表现为关节疼痛、咀嚼肌疼痛、头痛、关节杂音、关节卡顿以及张口受限等。这种病的早期症状通常会比较轻,持续时间短,但症状会随着时间进展而加重。

那是什么原因造成的这种疾病呢?具体的病因目前还不清楚,但是跟以下几个原因相关:  
1. 不正确的咀嚼方式。吃东西的时候,经常只用一侧咀嚼,而颞下颌关节是负重关节,每次咀嚼尤其是咬硬物都会造成轻度磨损,长时间只用一侧的话,两侧的咀嚼力不平衡,从而诱发疾病。  
2. 诱发磨牙或者咬紧牙。不吃东西或说话时,有时候都会不自觉地紧咬牙,晚上睡觉的时候磨牙,这些动作都会增加关节及咀嚼肌的负荷,从而诱发疼痛。  
3. 精神压力大。很多青少年在考试之前,或者有些职场人士在需要提交重要的项目一下也不会特别影响生活质量,所以很多人都不在意。这样肩膀脖子和咀嚼肌都会紧张,也会引发相关的问题。  
4. 颈椎姿势不良:现在很多人整天面对电脑和手机,低头一族盛行;头前伸的情况下,舌骨周围的肌肉会牵拉下颌骨,影响下颌的运动轨迹,干扰关节。  
那么颞下颌关节紊乱综合征的患者该如何进行康复治疗呢?  
以保守治疗为主,采用对症治疗和消除或减弱致病因素相结合的综合治疗。治疗程序应先用可逆性保守治疗,如药物治疗、理疗、封闭、针灸和咬合板等;然后用不可逆性保守治疗,如调颌、正颌矫治等;关节镜外科和各种手术治疗等。我科目前采用的主要治疗方法:冲击波治疗,超激光和小功率超短波。  
值得注意的是,颞下颌关节紊乱的患者要保证得到充分休息,不能单侧咀嚼,不要大张口,也不要咬过硬的东西,心情要放松,发现相似症状及时就医治疗。

## 夏季DIY养生小零食

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

岭南的夏季潮湿、闷热,加之喝冷饮、吹空调,人容易感到不舒服,更需要调理身体。除了喝汤、喝凉茶,吃小零食养生也是不错的方法。广州中医药大学第一附属医院药学部陈慕媛副主任中药师教大家做两款养生小零食。

### 老姜橘子膏

平时吃不完的橘子,可以做成老姜橘子膏,暖胃消食,以治疗夏天食用冷饮之后,出现的肠胃不适症状。  
材料:老姜0.5斤,橘子5斤,白砂糖2斤。  
做法:老姜去皮浸泡2小时,洗干净后切薄片,晾干。橘子洗干净,少许盐腌去苦涩味,洗干净,控干水分,连皮切小块去籽。热炒锅内倒入老姜、橘子和白砂糖,小火熬至即将收干汁水,转入干燥的大

碗。碗口盖上保鲜膜,上锅蒸1小时。取出,放凉,倒入簸箕内摊晒干。重复蒸、晒操作3-9次,最后一次蒸制后放入干燥瓶子,密封阴凉处保存即可。  
功效:老姜橘子膏能消食和胃。适合夏天贪凉出现腹胀、腹泻等症者,也适合脾胃虚寒者食用。食用时取一小勺,开水冲服。  
备注:九蒸九晒是一种中药传统炮制方法,通过反复蒸制和晒干,达到纠偏药材药性或增加药物成分,减少毒性成分的目的。

潮汕特产老姜黄、老药橘就是用九蒸九晒方法加工制成。老姜橘子膏在加工过程中,减少了姜的辛辣和橘子的湿热,增强其暖胃消食的功效。  
祛湿健脾丸子  
材料:薏苡仁100克,白扁豆100克,山药150克,莲子100克,芡实100克,白芝麻50克,蜂蜜适量。  
做法:将上述除蜂蜜外的6种食材蒸至熟烂,晒干,磨粉机磨成细粉,备用。蜂蜜用不



粘锅小火蒸发水分,熬至均匀淡黄色细密气泡即可。蜂蜜和细粉均匀,搓成长条,切成约10克的小块,用手搓圆。放入密封容器,干燥处贮存即可。  
功效:健脾,祛湿。适合湿困脾胃不欲饮食人群食用。