

健康养生

小暑养生:养心防湿健脾胃

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)7月7日是二十四节气之“小暑”，小暑意味着夏季正式开始。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。接下来，高温、高热、高湿的天气将频繁出现。夏季多暑湿，中医学认为“湿”是一种阴邪，易遏气机，损伤阳气。那么，“小暑”时节，该如何养生？记者采访了市中医蒙医医院中医肝病科副主任医师张春雨。

“《黄帝内经》曰：心动则五脏六腑皆摇之，小暑节气养生首先应注意养心。小暑之季，要顾及心阳，平心静气，可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓，既有助于心脏机能的旺盛，也符合春夏养阳的原则。”张春雨表示三伏天气温高，湿度大，天气闷热，气压低，患有心脏疾病尤其是心肌梗等疾病的人易出现心律变缓、胸闷

气短等症状，养生应以“心静”为宜。“同时，防湿健脾胃也很重要。脾胃虚的人少喝冷饮、少吃凉菜，注意肚脐不要受凉，要改变饮食不节制、不洁净和饮食偏嗜的不良习惯，冷饮冷食不宜过多，一切都应以适量为宜。”张春雨表示小暑节气是消化道疾病多发的时节，要注意对脾胃的保养。

“在穿衣方面，小暑暑湿交蒸，应避免烈日下暴晒，以防中暑；同时，小暑炎热，穿衣应适当增减，但不宜赤膊外出，因为当气温接近或超过人的体温，赤膊不但不凉快，反而会更感闷热。还要注意带好遮阳伞、遮阳帽等工具。”张春雨说。

“在饮食方面，不要过饱或过饥。过饱会超过脾胃的消化、吸收和运化功能的承受力，导致饮食阻滞，出现脘腹胀满、嗝腐吞酸(腹胀反酸)、厌食、吐

泻等伤食脾胃之病；而过饥会导致气血不足，引起形体倦怠消瘦，正气虚弱，抵抗力降低，继发其他病症；同时也要少进冷食，顾护阳气。小暑宜进食温软食物，可多喝热米汤、热粥、绿豆汤等养胃生津，益气消暑。也可以荷叶、藿香代茶饮，出汗多要及时补充淡盐水。”张春雨建议。

“在住行方面，要注意休息、避暑防暑。每天作息应有规律，小暑昼长夜短，可适当晚睡早起，中午小憩，保证足够的睡眠。此外，切勿冒暑，中午12点-下午2点不宜外出，尽量避开中午时段活动，外出采取防晒措施。勿大汗，减少剧烈运动，免得汗出伤津；勿犯冷，空调不宜多吹，空调风扇不宜当头或迎面吹，不要冲凉水澡。日常锻炼可以选择早晨或傍晚在河边、花园里进行低强度运动，如八段锦、太极

拳、散步等，要注意避免运动后大汗淋漓。”张春雨说。

小暑节气有哪些人群需重点注意的事项呢？张春雨建议：“对于阳气不足，虚寒体质的人群，如手脚冰凉，畏寒喜暖，怕风怕冷，神倦易困等，更应该‘春夏养阳’，生活上不要贪冷，多运动，心情保持平静。从中医的角度讲，夏季尤其三伏天是养阳驱寒、治已病、防未病的好时机，所以一些容易因感染风寒而导致病情发作或加重的疾病，如慢性支气管炎、哮喘，或遇凉腹痛、腹泻，又或关节炎寒湿痹痛，和一些妇女宫寒痛经的人群，在夏季建议采用适当的调治和保养的方法，如采用三伏贴、三伏灸等中医疗行手段，可以达到在冬天时减轻症状或减少发作次数乃至治愈的效果。”

贴心呵护

老伯反复头晕低血糖 竟是胰岛素瘤作祟

周洁芸 游华玲

又饿又累的时候可能会头晕低血糖，不少人有过这样的经验。但反复头晕低血糖还查不出病因，又是怎么回事？近日，一名66岁的男患者竟因低血糖发展到意识不清，最后医生抽丝剥茧筛查病因，才发现了他体内的胰岛素瘤。

患者莫名反复头晕

两个多月前，66岁的吴先生开始出现反复头晕、低血糖的症状，在当地医院就诊并未发现病因，只好回家休养。不料才过了一星期，吴先生又多次出现一过性晕厥，乃至在夜里被家人发现意识不清，最后被送到南医三院就诊。

吴先生入院后，医生为其多次测量血糖，发现其存在严重的低血糖，最低时血糖指标仅为1.97mmol/L，同时胰岛素水平升高，皮质醇正常低值。在陆续通过各项检查逐一排除了药物性、自身免

疫性、胰岛素拮抗激素缺乏性和非胰岛细胞肿瘤性低血糖等情况后，主管医生胡世弟提出再次核查胰岛素瘤——尽管高度怀疑，但此前吴先生在基层医院就诊时CT检查并未发现胰岛素瘤。胡世弟提出，患者可能同时合并继发性中枢性肾上腺皮质功能减退。通过与影像科反复讨论，医生为吴先生制定详细的影像扫描参数，终于从胰腺动脉灌注CT平扫成像、腹部MR平扫+增强血管成像找到突破口，发现胰腺体部大小约10毫米的占位性病变，疑似胰岛素瘤。为更好地明确病情，内分泌代谢科团队组织MDT多学科会诊，考虑引起吴先生低血糖发作的元凶是胰岛素瘤。

胰岛素瘤可分泌大量胰岛素导致患者出现严重低血糖，甚至危及生命，因此尽快手术是关键。同时因患者继发性中

枢性肾上腺皮质功能减退增加了手术的风险，为此内分泌代谢科第一时间联系普通外科、麻醉科，为患者吴先生“量身定制”了诊疗方案。在多学科密切协作下，普通外科副主任刘晓晓成功为吴先生实施了“腹腔镜下保留脾脏的胰体尾切除术”，术中采用动态血糖检测仪实时监测血糖值，肿瘤切除后患者血糖立刻恢复正常值，并一直处于平稳状态。术后随访复查血糖正常，胰岛素、皮质醇恢复正常水平。

多种原因可引起低血糖

广东实力中青年医生、南医三院内分泌代谢科副主任医师李晨钟介绍说，胰岛素瘤自主分泌过量的胰岛素，往往会导致患者出现饥饿感、肢体抖动、乏力、出冷汗、心跳加快等一系列低血糖症状，严重者会出现头晕、烦躁甚至昏迷等

症状，长时间低血糖将不可逆地损害中枢神经功能，出现记忆力下降、精神行为异常等。吴先生还因为胰岛素瘤继发中枢性皮质功能减退症，容易诱发肾上腺危象，严重者危及生命。

李晨钟解释，引起低血糖的原因有很多，如饮食、运动、药物以及相关系统性疾病，胰岛细胞瘤引起的低血糖，发病率低，前期症状不明显，很多人当普通低血糖处理，容易延误治疗。这类患者除了低血糖相关症状，还多伴有体重增加，记忆力、反应力下降等。

医生提醒，如果反复出现头晕乏力、心慌手抖等症状，进食后能缓解，应考虑低血糖发作，需及时到正规医院就诊，采取多学科联合诊治模式，可快速发现低血糖的原因，从而针对病因进行精准化治疗。

(据《广州日报》)

健康服务

世界过敏性疾病日:找对过敏原,预防过敏性疾病

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)今年7月8日是第19个世界过敏性疾病日。过敏性疾病是世界上最常见的疾病，被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。市第一医院变态反应科副主任医师蔡惠娇表示，在我们日常生活中，小到花粉过敏、食物过敏，大到过敏性紫癜，甚至过敏性休克，都影响着人们的生活。找对过敏原，并采取积极预防，可有效控制过敏性疾病对生活的影响。

“过敏性疾病又称变态反应性疾病，是因为病人敏感性过高，在血液中

产生一种对某种特殊的过敏原过敏的特异性免疫球蛋白E抗体(IgE)，这种病人有遗传倾向。IgE敏感可导致以下几种典型的过敏性疾病:哮喘、鼻炎、过敏性鼻炎、湿疹、结膜炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等。过敏性疾病的迅速增多与长期、持续的环境因素和生活方式的改变有关。”蔡惠娇说。

蔡惠娇介绍，“我们最常见的过敏原包括4大类，第一类是吸入性过敏原，如花粉、柳絮、粉尘、螨虫、冷空气、动物皮屑、油烟、各种香料等；吸入性过敏原，又分为常年性过敏原以及季节性过敏原。

夏季在我们北方地区常年性过敏原多见，主要因为空气中湿度较大，气温较高，适合霉菌和螨虫生长。季节性过敏原在我们内蒙古地区主要集中在3-5月的树花粉及7-9月的草花粉。第二类是食入性过敏原，如海鲜、鱼虾、奶制品、豆制品、面粉、小麦、香椿、葱、姜、蒜、酒精、以及坚果、干果等；这里特别提醒一下，所有易过敏人群都不建议食用冰冻海鲜和死的海鲜，因为此类海鲜中组胺较多，组胺是诱发过敏的主要物质。第三类是接触性过敏原，如化妆品、染发剂、油漆、冷空气、热空气、紫外线、辐射、细菌、霉菌、病毒、寄

生虫等。第四类是其他类型过敏原，如注射药剂青霉素、链霉素、异种血清等。我们平时不建议自己根据个人的病情自行购买药物，尤其是过敏体质的人，最好到专业的医院咨询过后再用药。”

蔡惠娇建议，过敏性疾病患者不仅要在生活中想方设法避免接触过敏原，最要紧的一定是，如果发生不明原因的过敏反应，一定要前往医院过敏反应专业科室就诊。“患者病史、体内试验、体外实验三者一致方可最终确定过敏原。通过正确诊断和规范治疗，过敏性疾病将得到有效控制。”蔡惠娇说。

科学认识输血,保障血液安全

李恒



新华社发(王鹏作)

血液是一种无法人工合成、不能长期保存的无法替代的宝贵资源。专家提示，科学认识输血，适量献血，是无损健康的。希望更多公众能够加入无偿献血者队伍，保障临床血液安全供应。

无偿献血是关系人民群众健康和生命安全的社会公益事业。1998年，我国颁布实施了《中华人民共和国献血法》，形成了“政府主导、部门协作、社会支持、公众参与”的无偿献血工作格局。25年来，无偿献血事业发展取得了显著成绩，世界卫生组织发布的《全球血液安全报告》显示，我国在无偿献血血总量、血液安全水平和临床合理用血等方面位居全球前列。

根据世界卫生组织活动口号，结合我国无偿献血发展情况，2023年我国世界献血者日的活动口号是：捐献血液，分享生命。活动主题是：汇聚青春正能量，无偿献血传爱心。国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，世界献血者日旨在颂扬无偿献血者通过献血拯救他人生命、改善他人健康的奉献行为，也呼吁更多人特别是青年人能够定期参加无偿献血。

“一个健康成年人献血量不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京协和医院输血科主任甘佳介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，以一个体重50公斤的成年人为例，其体内的血液为4000至5000毫升，一次献血200至400毫升，即占人体总血量的5%至10%，失去的血容

量可以很快从组织间液和饮水中得到补充，血细胞在一个月内就可恢复到原有水平。

足量、安全、持续的血液供应，是开展临床医疗救治和患者生命安全的重要保障。甘佳介绍，输血治疗是一种十分重要的临床治疗手段，主要应用于创伤、产科围产期出血和手术出血、其他出血性疾病等。此外，输血治疗也用于血液系统疾病以及肿瘤放化疗之后的骨髓抑制患者。

如何避免经输血传播疾病？专家表示，在医疗过程中，除必须接受输血救治外，应尽量避免异体输血。同时，一些病原微生物的传播还会通过洁净的针刺过程发生，所以针刺、注射治疗以及打耳洞等要选择正规机构。这些病原微生物还可能通过性接触和体液传播，要避免不洁的性行为。

此外，要保持合理饮食、充足休息和适量运动，养成健康的生活方式，拥有健康的体魄，才能拥有健康的血液。为加强全国血站服务体系能力建设，进一步提升我国血液安全供应水平，2021年12月，国家卫生健康委发布《全国血站服务体系建设发展规划(2021—2025年)》明确，到2025年，全国血站服务体系进一步完善，各级血站规模和服务体系显著提



图片来源:IC photo

白内障即透明的晶状体变浑浊。如果把眼睛比作照相机，晶状体就像镜头，起到聚光、成像的作用。正常情况下，晶状体是透明的。任何原因导致晶状体透明度降低或者颜色发生改变，引起视物模糊、视力下降，均称为白内障。

白内障的主要原因是衰老，但任何年龄段都可以发生。因此，做好眼病筛查、预防尤为关键。

白内障产生的原因包括发育异常、老化、遗传、眼部其他疾病、代谢异

常、营养不良等，其中高龄是最常见的原因。人到中年以后，很多身体器官都会出现老化，而晶状体的老化表现为透明度下降，引起老年性白内障。

发育异常是因为基因改变或病毒感染。晶状体组织的发育异常，导致晶状体混浊，出生前后即存在或出生后才逐渐形成，称为先天性白内障或者发育性白内障。

高度近视也是引起白内障的重要原因，在近视状态下，玻璃体容易出现液化，导致眼内的微环境发生改变，晶

状体容易出现浑浊。

另外，紫外线、服用激素类药物、眼外伤、糖尿病等也会导致白内障。现在很多家庭都有各种眼部按摩仪，切忌用筋膜枪按摩眼眶及眼周，以免损伤晶状体，导致外伤性白内障或晶状体脱位。

如何早期发现中老年人白内障？当出现以下症状时，应当警惕白内障，并及时就医。

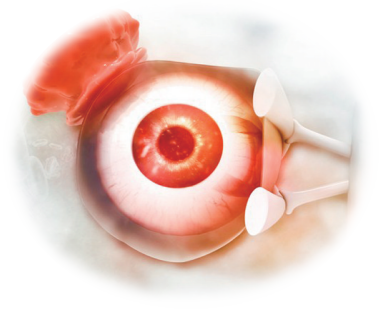
视力变化。中老年人出现无痛性、逐渐加重的视物模糊，多年不变的近视度数加深，或改变镜片度数也无法提高视力。

老花镜度数变化。当发现老花镜度数减少或者不用戴老花镜都能看清近处时，不要以为视力变好了，这很可能是白内障的早期症状。

眩光和重影。晚上看灯时，发现灯光都带一条“尾巴”，或者有一圈红晕；单眼看东西时，一个物体看成两个，甚至多个。这些都提示晶状体质地发生了不均匀改变，对光产生了散射。

除了以上表现外，老年性白内障还有可能出现视物颜色改变、阳光下视物模糊、能看到东西但细节看不清等等。

目前，白内障最有效的治疗方法就是手术。主流的手术方式是“白内障超声乳化吸除+人工晶状体植入



术”。白内障摘除后，往往要植入人工晶状体。人工晶状体的选择有很多，包括单焦点、可矫正老花人工晶状体，以及散光矫正型人工晶状体等。患者可以根据个人的眼球条件、工作和生活需要进行选择。

并非所有白内障患者都需要马上手术，当视力下降影响正常的生活和工作时，就可以考虑手术。但是，对于老年性白内障，不建议患者等到白内障“成熟”，完全看不见才去就医，因为在白内障变“成熟”过程中，容易出现并发症，且拖得越久，手术难度越大，术后恢复时间越长。

对于白内障，特别是老年性白内障，虽然不可避免发生，但可以延缓进展速度。户外活动时，可戴遮阳帽或太阳镜等，以便减少紫外线对晶状体的损伤。同时，积极防治慢性病，如糖尿病等。近视、青光眼、葡萄膜炎、眼部手术等都会导致白内障的发生，因此，注重相关眼病的防治，也可降低白内障发生的风险。此外，养成良好的生活习惯，降低使用药物和减少外伤风险，同样可以降低白内障发生的风险。

(据《人民日报》)

编辑:黄涵琦 张文静 美编:晓行