

大暑养生 重在三点

7月22日迎来大暑,这是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季的最后一个节气。泉州市中医院针灸一区黄雅婷医师提醒,大暑时节应谨防“因暑贪凉”,养生要做到三点。

“暑”是炎热的意思,大者,乃炎热之极也,此时万物丰茂,地表的热量走到顶峰,成为一年中最热的时节。大暑高温酷热,台风雷雨频繁,人体为了顺应天时,处于阳盛于外而虚于内的境地,暑湿之邪容易在这个季节乘虚而入。

中医认为,夏季气候炎热,氤氲熏蒸,则湿气弥漫,人多易感受湿邪而致病。“湿”为阴邪,其性趋下,重浊黏滞,阻遏气机,容易让人四肢沉重、胸闷痞痞、小便短涩、大便不爽、湿疹、妇人带下多等表现;“暑”为火热所化,为阳邪,易上升、发散,使人心烦、头昏、汗出过多。暑湿夹杂,人体常常出现全身乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状。

黄雅婷建议,大暑养生要做到三点:
健脾祛湿、防暑降火。长夏已至,“湿热交蒸”在此时到达顶点,日常饮食可以食用一些祛暑化湿健脾的食物,如冬瓜、黄瓜、西红柿等,可在粥食中加入茯苓、薏苡仁、赤小豆、扁豆等,不宜大量食用生冷及油腻食物,并注意饮食卫生,严防“病从口入”。

冬病夏治、固护阳气。今年大暑在入伏后的第7天,处于三伏的开头,对于很多虚寒体质的朋友来说,是冬病夏治的好时机,比如慢性支气管炎、哮喘、鼻炎、风湿痹症、胃病等阳虚病,患者可以进行三伏贴敷。

静心养神、顺应天时。《黄帝内经》说:“夏三月……夜卧早起,无厌于日。”适当晚睡早起是顺应夏天自然气候的养生方法,同时适当午休,以养心安神,缓解浮躁烦躁的情绪,使阴阳调和,精力恢复。高温酷热,易动肝火,人们常会觉得急躁焦虑、食欲不振、烦躁失眠等。这个时候要谨守“静心养神”的原则,保持心境清静,凡事以平常心对待,切莫大喜大怒。
□融媒体记者 张沼坤

夏季心脑血管疾病高发 专家支招 助您降温护心

暑热高温回归,大家要做好充分的防暑降温措施。与此同时,专家提醒,夏季也是心血管急症高发期,市民务必做好系统防护。
□融媒体记者 张沼坤

高温使心脑血管疾病飙升

近日,福医二院心内科先后接诊了三名年轻的心梗患者。由于三人无相关基础病,福医二院心内科副主任医师王振华认为,长时间在高温下未做好防暑降温是心梗的直接诱因。这几天,该院心内科患者明显增加。专家提醒,夏季也是心血管急症高发期,尤其是高血压患者,应注意心脑血管养护。

“《中国心血管报告2023》指出,中国心血管病现患人数3.3亿,每5例死亡中就有2例死于心脑血管疾病。”王振华说,有流行病学证据表明,气温与心血管疾病关系密切。专家介绍,当夏天温度超过35℃时,人体交感神经兴奋,代谢率提高,这会促使心跳加速,耗氧量增加。

同时,高温闷热天气下,空气中的含氧量较低。这些因素共同作用,加重心脏负担,引起血压升高。若本身就有心血管基础病,就更容易突发急症。

此外,夏天频繁出入于空调房和户外高温环境,温度骤变易导致人体血管急剧收缩或扩张,引发心血管意外。



健康饮食,预防心血管疾病。(CFP图)

心脏会发出“求救信号”

夏季地表温度高,这时人体容易出现呼吸困难,吸进的氧气减少,导致心脏和大脑供氧不足,可能诱发心血管疾病。王振华提醒,以下表现是心脏的求救信号——

胸闷、胸痛 觉得胸口压着重物,有时还放射至肩部、背部、下巴等处,是冠心病最常见和典型的症状。

呼吸困难 劳力性呼吸困难、端

坐呼吸、夜间阵发性呼吸困难、急性肺水肿等,是左心衰竭的典型症状。

水肿 身体低垂部位对称性凹陷性水肿,常合并尿量减少,可能存在右心衰竭。

心悸、头晕 心动过速或心脏停跳感,伴或不伴头晕,甚至眼前发黑、晕倒等症状,可能提示心律失常。

年轻人也需积极预防

据介绍,夏季心血管疾病的高发人群主要包括中老年人和慢病患者,如高血压、糖尿病、高血脂患者,特别是冠心病患者;有吸烟酗酒等不良嗜好,工作、精神压力大,习惯熬夜人群。需要重视的是,近年来,心梗发病有年轻化趋势,年轻人也要积极预防心脑血管疾病。

生活起居:起居有常,生活环境温度、湿度适宜,吹空调时间避免过长。

健康饮食,适当补充水分:多吃富含纤维、维生素和矿物质的食物,多喝水,避免身体脱水,适当的饮水可以降低血液黏稠度,有利于血液循环。

适量锻炼:适当运动,如散步、慢跑、游泳、打太极拳等,可以提高心肺功能,增强身体抵抗力,降低心血管疾病风险。

保持情绪稳定,避免不良刺激:在高温天气下,人们往往容易感到烦躁、焦虑。要学会调节情绪,可以听听音乐,转移注意力,保持心态平和,避免情绪波动对心血管系统造成不良影响。

不擅自减药、停药:高血压患者不得随意减停降压药,定期监测血压,遵医嘱调整降压药。

医生提醒,心血管疾病患者若出现胸闷、胸痛、心悸等心血管疾病的症状,应立即就医或拨打急救电话。

游泳避暑 小心“泳池刺客”

泉州疾控中心提醒:去游泳馆游泳应注意这些细节

炎炎夏日,游泳成为很多人首选的避暑休闲方式,各游泳场馆迎来客流高峰期。然而,在享受清凉的同时,公共游泳场所的卫生安全问题不容忽视。对此,泉州疾控发布提示,提醒大家游泳时要注意这些安全卫生常识。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 黄晓珊

“六看一闻” 选择正规游泳场所

对市民而言,选择正规游泳场所应做到“六看一闻”——

看证件:泳池是否张贴有效的《公共场所卫生许可证》、从业人员健康证等信息。

看设施:泳池是否有强制性淋浴装置、浸脚池和水质循环消毒设施,并正常使用;是否配备符合卫生要求的更衣室、淋浴室、卫生间、机械通风设施。

看提示:泳池是否张贴“游泳人员须知”及其他必要的安全警示,入口处应有明显的“严禁肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病、性病等患者和酗酒者进入”警示。

看报告:泳池水的水质卫生检测合格报告和自检结果公示是否齐全。

看水质:泳池水是否清澈,有无漂浮物,池底有无沉淀物等。

看泳客:泳池的人数是否合理,泳客数量过多会影响水质。

闻气味:水中气味过于浓烈,可能是水中含氯量过高,容易刺激呼吸道和引起皮肤过敏。

文明游泳 请保持这些好习惯

营造良好的游泳环境,需要我们共同努力。泉州疾控提醒,游泳者要提高卫生意识,杜绝不文明不卫生行为,做好个人防护。

自觉维护游泳场所的秩序,如有高血压、心脏病、精神病、肝炎、皮肤癣疹(包括脚癣)、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病及其他传染病,禁止进入泳池。

入池前必须先淋浴,去除体表污垢,随后经浸脚消毒池再进入泳池,可有效减少对水质的污染。除此之外,入水前先做一些热身运动,可以防止腿抽筋。

佩戴泳镜,自带拖鞋、浴巾等个人用品可有效避免交叉感染。

为保持水质清洁,不应将食物、饮料带入游玩区域。

游泳后及时用清水彻底清洗全身,可冲掉掉皮肤上可能存在的致病微生物,从而降低感染皮肤疾病的风险。

此外,还要预防溺水、滑倒等常见意外的发生。



夏天用几招 养好“身子骨”

夏季是养骨好时机,拥有硬朗的身子骨意味着身体健硕、灵活,“身子骨”也道出了人体生理的秘密,身体健康落在“骨”上。防病治病关键的切入点便是“养骨”。

天气炎热,人们普遍穿着轻便,阳光充足,皮肤受紫外线照射后可将皮肤内的7-脱氢胆固醇转化成维生素D,维生素D可促进钙的吸收,增加骨密度。

除此之外,在夏季该如何“养骨”呢?泉州颐和医院骨科中心副主任医师黄均嘉给出以下建议——

注意饮食补钙。可以将牛奶作为钙质的主要来源,正常人每天喝500ml的高钙奶,再吃些绿色蔬菜就可以基本满足一天所需的钙质,也可以搭配豆制品补钙,300g豆腐含钙量也能满足一日所需。

增加户外活动。运动可以促进骨骼对钙质的吸收,增加骨骼的弹性和韧性。最好每天坚持30分钟以上的户外活动。活动时穿穿短袖和短裤,让阳光直射关节部位。

适当做艾灸。夏季是排寒化湿最好的季节,艾灸养阳,可祛除体内以前堆积的寒湿,从而减轻或消除冬季易发作的风湿骨痛。

少吃导致骨骼钙流失的食物。夏天是饮用啤酒的“黄金季节”,但是过量饮酒是导致骨质疏松的原因之一,尤其是啤酒和白酒,它们会抑制骨生长因子,加快骨中钙的丢失。此外,长期大量饮用碳酸饮料和咖啡,也会导致人体骨骼钙的流失。
□融媒体记者 张沼坤

这样吃冷饮 比较不伤身

三伏天里,对于许多孩子来说,冷饮是消暑的“标配”。可是很多家长对孩子吃冷饮是有顾虑的,担心冷饮吃多了伤脾胃损阳气。那么,如何让孩子在享受冷饮的同时减轻对身体的伤害呢?老中医王智明为大家科普——

选好吃的时间。饭后1小时或午睡后半小时吃冷饮为宜,此时人体阳气最旺,不易伤害身体。

不宜空腹吃。空腹吃冰会对胃肠造成过大刺激。边吃饭边喝冷饮也不好,这样短时间内冷热交替,会刺激伤肠胃。应在吃饱饭后再吃冷饮较好。

控制摄入量和频率。如果孩子身体健康、体格比较壮实,适当吃冷饮是可以的,但要注意量和频率。每周吃2—3次,每天吃冷饮不超过150克,最好不要一次性进食太多。

细品慢饮。冷饮从冰柜取出后都应在室温下放置数分钟再食用。吃冷饮速度不要过快,过快会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。如果孩子体弱,建议吃完冷饮后,给孩子喝点生姜茶以化解冷饮可能给孩子带来的身体不适。

大汗或运动后不宜吃冷饮。大汗过后立即喝冷饮,容易导致“汗闭”,毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积极易引发中暑。剧烈运动后身体会产生很多热量,此时吃冷饮,会使喉咙、食管、胃等器官遇冷急剧收缩,从而引起身体不适,即俗话所说的“炸肺”。

□融媒体记者 张沼坤



吃冷饮要注意适量(CFP图)

4岁女童近视1450度

医生:高度近视的孩子应及早干预

3岁近视800多度,一年后复查竟已1400多度!近日,4岁的小蕾(化名)在父母的带领下到厦门眼科中心,找到斜视与小儿眼病学科带头人、主任医师潘美华教授就医。

小蕾生得活泼可爱,但平时看东西总是喜欢凑很近,还老爱眯眼,父母无论怎么引导都无法改正。入园体检时,小蕾被发现视力异常,着急的父母赶紧带着她到当地的眼科医院检查。

检查结果显示,小蕾的双眼眼轴明显偏长,综合验光显示近视度数高达825度且合并有散光。为得到确切的近视度数,医院安排为孩子进一步进行散瞳验光,但因孩子尚小欠配合,只能暂时搁置。

今年年初,小蕾在父母的陪伴下来到厦门眼科中心。经潘美华教授仔细检查及散瞳验光发现,4岁的小蕾左眼近视875度、散光150度,右眼近视1450度、散光250度,左右眼的眼轴分别为26.21mm、28.64mm,且双眼均有明显的眼底改变,眼底视网膜呈豹纹状改变,确诊为高度近视。

孩子才4岁度数就这么高了,该怎么办?潘美华表示,孩子目前还处于生长发育阶段,近视度数可能会继续增长,若将来出现病理性近视改变,可能会导致孩子的视力进一步受损。高度近视患者由于眼轴延长、眼球扩张,牵拉视网膜,会导致脉络膜、视网膜会出现萎缩,影响视网膜功能,甚至可



6岁之前是孩子眼球发育的关键期。(CFP图)

能有失明的风险。

高度近视危害大,不仅容易眼球凸出影响眼睛外观,还会发生眼球壁变薄,导致眼球结构发生病变,若未及时发现得到有效控制,可能诱发多种病变,如视网膜脱离、黄斑病变、黄斑裂孔等,严重者致盲。潘教授提醒,6岁之前是孩子眼球发育的关键期,高度近视的孩子更要抓住时机,及早干预、对症治疗。此外,高度近视者人群每年应定期进行眼睛体检,以便及时发现眼底病变,在日常生活中更要注意科学用眼,避免过度用眼、剧烈运动、提重物等。

□融媒体记者 张沼坤

泉州市残疾儿童 康复基地揭牌

本报讯(融媒体记者张沼坤 林雪娟)日前,由泉州市残疾人康复中心与泉州市妇幼保健·儿童医院共建的“泉州市残疾儿童康复基地”正式揭牌成立。

据了解,儿童康复科是泉州市妇幼保健·儿童医院重点建设专科,是国家“七彩梦”、福建省“助残工程”康复定点机构,全省唯一一家华东师范大学言语康复专业博士研究生临床实践基地;2022年、2023年在全国儿童康复治疗师技能大赛分获全国二等奖、三等奖;2022年获评市级重点专科,在脑瘫、孤独症、智力低下等儿童残疾人评定、康复方面做了大量的工作,积累了丰富的经验,取得了较好的成绩。此外,该院儿科综合实力雄厚,共设有15个儿科亚专业,能够全方位保障残疾儿童的身心健康,更好地为残疾儿童康复事业贡献力量。

该基地将努力打造为区域内残疾儿童康复的示范标杆,结合现代医学科技和康复技术,为残疾儿童量身定制个性化的康复方案,提高康复效果,为残疾儿童提供全方位、多层次的康复服务。