



脾胃要“娇养” 养护有妙招

□佛山市中医院 林美容 张魁

一 运动调养

适度运动。适度运动可促进人体气血流通,增强脾胃功能。建议选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等低强度运动方式,避免过度劳累和剧烈运动。

按摩腹部。有助于促进胃肠蠕动,增强脾胃功能。每天早晚可各进行一次腹部按摩。按摩时可仰卧在床上,以肚脐为中心,用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部约20圈。

二 中医外治

艾灸。具有温经散寒、行气活血的作用。建议选择中脘穴、足三里穴等穴位进行艾灸,每次10~15分钟,每周2~3次,可温补脾胃,有助于提升脾胃阳气,增强体质和正气。

拔罐。通过负压作用,能够疏通经络、健脾和胃、调和气血、驱邪外出。对于脾胃功能不佳的人群,可选择脾俞穴、胃俞穴等穴位进行拔罐,以改善脾胃功能,缓解不适症状。

穴位按摩。足三里穴位于小腿外侧,犊鼻下3寸处,按摩或艾灸此穴可健脾和胃、补中益气。中脘穴位于上腹部,前正中线上,脐上4寸处,按摩或艾灸中脘穴可和胃健脾、降逆利水。神阙穴即肚脐眼,是任脉上的重要穴位,按摩或热敷神阙穴可温阳散寒、调理脾胃。

专家提醒,应特别注意腹部保暖,避免寒凉之邪气对腹部产生刺激,影响肠胃,致使出现腹痛、腹泻等症状。



三 食疗药方

食疗药方建议在医生辨证后按医嘱服用,如感觉脾胃明显不适,建议到正规医院就诊。

山药薏米芡实粥。有健脾益胃之效。取山药粉、芡实粉、薏米粉各30g,热水调开后加入白粥中煮15~20分钟左右即可,边煮边搅拌,避免糊锅。在使用山药、薏米、芡实时可有所侧重,其中山药具有补五脏,兼顾脾、肺、肾,益气养阴,又兼具收敛之功;薏米健脾而清肺,利水而益胃,补中有清,以祛湿虫见长;芡实健脾补胃,止泻止遗,最具收敛固脱之能。

陈皮三仙饮。有消食除胀、健脾和胃之效。适用于因过量食用肉类或面食出现的腹胀不舒、胃部不适、食欲不振等。取陈皮10g、焦山楂15g、炒麦芽、炒谷芽各10g,用沸水冲泡10分钟,代茶饮。每日1~2剂,每剂冲2~3次。

白胡椒姜炖猪肚。能补脾益气、温中健胃。适用于脾胃虚弱、疲倦乏力、食欲不振、脘腹喜温、隐痛胀满、大便溏薄人群。准备猪肚1个,用食盐、白酒揉洗干净;100g糯米用水泡透,10g陈皮切成细粒,12g生姜切片,适量胡椒捣碎,25g白木用纱布包好,一起放入猪肚内,加入食盐、料酒,用线扎紧猪肚两端。加入适量清水,炖煮1小时左右至猪肚、糯米烂熟。取出猪肚内容物,将猪肚切片,每日食用2次,可于2日内吃完。

理解学习困难 冷静理性应对

□广东省精神卫生中心 闫梦霄

日常生活中家长如果观察到孩子表现出上蹿下跳,很难安静完成作业;频繁写错字,甚至很难用书面文字表达自己的想法;看书时上下左右乱跳,指着课本读书却跳字跳行;数学逻辑差,偏科严重等表现时,心里难免产生孩子是否存在学习困难的担忧。其实,学习困难并非临床诊断,而是一种临床症状。临床症状表现为学习困难的孩子,超过半数会被诊断为注意力缺陷与多动障碍(ADHD),是导致学习困难最常见的病因之一。此外,智力障碍、发育性学习障碍、孤独症或抑郁、焦虑等情绪问题也可能导致学习困难。

坐不住的孩子

ADHD常被称作“多动症”,主要表现为注意力缺陷、多动和冲动三大核心症状。这三大核心症状并不需要全部具备才能诊断为多动症,而是分为三个亚型包括注意力缺陷型、多动-冲动型以及混合型。家长经常有一个疑问:孩子在玩游戏、看电视、看绘本的时候注意力很集中,但是写作业、上课听讲以及听别人说话时注意力不集中,也就是孩子对他们感兴趣的注意力很集中,不感兴趣的任务注意力分散,这种表现是否为注意力缺陷。

专家提醒,真正的注意力是指在面对不感兴趣、有些枯燥无聊的任务时,因为知道做了这个任务对自己有好处,所以努力主动把注意力集中在当前任务。因此孩子做作业时分心可能是对学习不感兴趣,也可能存在主动注意力缺陷。如需判断孩子是否存在注意力缺陷,还要到正规医院就诊,由医生通过问诊、了解孩子成长史与教师评语、注意力测验等评估后进行诊断。

学不会的知识

发育性学习障碍是指智力正常,身体没有视觉、听觉等生理缺陷的儿童,由于存在认知功能缺陷,表现出获得与运用听、说、读、写、推理以及数学计算等能力的缺陷,导致在学习或者使用学业技能上存在困难,包括阅读障碍、数学障碍、书写障碍和视空间障碍。如存在数学障碍的孩子长期使用不成熟的计算方法,计算程序执行时错误率高,并且概念理解上发展迟滞。存在阅读障碍的孩子,其字词学习能力差,学得慢,忘得快,常混淆字形相近的字词、意义相关的字;朗读或阅读字词或文章速度慢,常伴随加字、漏字、错字、猜字等现象,甚至漏行、定位困难。但这类孩子通常不易被家长识别出病症。

提升学习技巧

学习对记忆力要求较高,但受学习困难影响的孩子在记忆方面往往表现为今天记住了明天又忘了,读完一篇文章什么也没记住等情况,他们需要特定记忆技巧的帮助才能获得与其他孩子一样的记忆力。对此,首先需要让孩子了解大脑是如何工作的,让孩子更快

进入学习状态。如重复某个行为将会加强大脑中神经细胞的连接,让孩子相信“重复”是对大脑的“力量训练”,可以帮助他们更愿意进行抄写或背诵等重复性学习。大脑的“自我感觉”与向它传递的信息有关。如果给大脑传递某些信息是无聊没用的信息,那大脑会拒绝吸收这些知识,学习效率会很低;相反如果能“说服”大脑,让它相信这些内容是有用的,学习就会变得更容易、更快速。

进入学习状态后具体的学习技巧包括以下2种:
改变阅读方式。在阅读时尽快复习以及改变阅读方式能提高记忆效率和注意力。通常有以下三个步骤:一是将文章分为几个部分;二是阅读其中一个部分;三是用自己的语言复述所读的内容。通过阅读和复述的不断切换,大脑不会很快感到疲惫,也会减少分心。

调用多种感官。尽可能积极调用多种感官来处理和学习相关的内容,例如在听课同时做笔记、口头复述已学内容等;在背单词时,可将单词分为小部分复习,运用听觉进行听写,当遇到不会或记错时,可立即通过看单词卡片运用视觉感官帮助强化记忆。

情绪稳定的家长

由于孩子存在学习困难,父母对其未来过多的担忧和不安感,会直接影响孩子。对于孩子成绩不理想就怀疑他们的未来或者不确定孩子还能做什么的父母,会使孩子不知所措,产生自我否定的想法。因此,父母可以主动重复鼓励孩子,向他们传递信心。

专家提醒,当孩子出现学习困难等临床症状时,家长要保持理性,理解孩子只是暂时生病了,要相信他们会走好自己的路,家长的努力将会为他们的强大作出重大贡献。需要让孩子知道,家长非常愿意花时间倾听他们的感受,愿意处处鼓励和接纳,并对他们的未来充满信心。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

壹 饮食调养

温补为主。饮食应以温补为主,适量增加富含蛋白质、维生素和矿物质食物的摄入,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶类及新鲜蔬菜水果等。同时,应避免过量食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,以免损伤脾胃。冬季气候较干燥,可适量食用如银耳、莲藕、百合、梨、鸭肉等滋润身心的食物。

健脾食物。可多食用具有健脾益气作用的食物,如山药、红枣、莲子、薏米、芡实、南瓜等。这些食物不仅能够增强脾胃功能,还能促进营养物质的吸收和利用。

少食多餐。随着气温下降,人体新陈代谢速度相对减缓,应采取少食多餐的进食方式,适当减少每餐的摄入量,以减轻脾胃负担。

合理搭配。以五谷杂粮为基础,搭配适量的肉类、蔬菜和水果,保证营养均衡。注意合理搭配荤素食物,避免素食或食用过多肉类,有助于满足人体对多种营养素的需求。

小小弹力袜 预防肺栓塞

□广州市第一人民医院 卫健宁

术中要预防

建议肺部手术患者进手术室前穿上弹力袜。因为在肺部手术中使用弹力袜,下肢可以形成远侧压力高、近侧压力低的压力差,有助于预防下肢深静脉血栓形成,降低患者术后肺栓塞的发生率。

挑选有要求

压力。住院肺部手术患者推荐使用一级预防型(15~21mmHg)预防术后深静脉血栓形成。

款式。肺部手术患者推荐使用开口型(露趾)的膝下型(短筒)或大腿型(长筒)。

尺码。术前准备时,由经过培训的医护人员使用卷尺为患者测量双下肢小腿

及大腿围度,患者根据数值选择相应尺码的弹力袜。

穿戴有讲究

穿前。要检查腿部皮肤有无破损、及时修剪趾甲,清除足部皮屑,保持足部和腿部清洁干燥,勿在足部和腿部使用油性物质,避免影响弹力袜的弹性。同时应摘除身上饰物,防止损伤皮肤或弹力袜。

穿时。先确认弹力袜对应足跟位置,穿着后用手抚平并检查袜身,保持平整。脱弹力袜时用拇指沿弹力袜内侧向外翻,自上而下顺腿轻柔脱下。

穿后。保持弹力袜表面平整,尤其踝部褶皱部等易出现褶皱的部位。患者每天至少脱下弹力袜1次,进行下肢皮肤清

护理,同时由医护人员测量腿围观察动态变化。如患者出现下肢疼痛或麻木、发凉、足趾变紫或水肿,或因弹力袜材质过敏导致出现皮肤发红、瘙痒、皮疹、水泡等症状应立即告知医护人员。

预防有秘诀

除弹力袜外,日常生活中还有其他预防深静脉血栓的措施。清淡饮食,多食用富含维生素、粗纤维及低脂低糖的食物,每天饮水1000mL左右;积极治疗便秘,保持大便通畅;每小时深呼吸10~20次,增加膈肌运动;鼓励患者术后尽早下床活动,当患者病情不允许时应抬高下肢20~30度,避免膝下垫枕和过度屈髋(盘腿);做趾屈和背屈运动,内翻/外翻、踮脚运动,每小时5~10分钟,每天4~6次。

噪音隐形破坏者 咽喉反流性疾病

□中山大学孙逸仙纪念医院 黄睿 陈文君 房诗婷

当感觉喉咙有异物感时,大部分人第一反应是患上了咽炎,但其实很可能是咽喉反流的病。专家提醒,咽喉长期出现干痒、疼痛、声嘶、咳嗽、有异物感、烧灼感等症状,可能是咽喉反流性疾病在作祟。长期咽喉不适要提高警惕,及时就医。此外,改善不良的饮食习惯和生活习惯是预防和治理咽喉反流性疾病的重要途径。

康复训练。经过6个月的系统治疗,陈先生的不适症状慢慢消失。

近年来,咽喉反流性疾病发病率呈上升趋势。随着现代人生活节奏的加快,暴饮暴食、烟酒刺激、喜食辛辣油腻食物、进食不规律、睡眠不规律等不良饮食习惯和生活习惯容易诱发咽喉反流性疾病。患者就诊时,医生通过详细询问病史和动态喉镜检查,对照反流性症状指数评分量表(RSI)和反流体证评分作出初步诊断,确定患者是否患有咽喉反流性疾病。

物感、持续清嗓、声嘶、发音疲劳、咽喉疼痛、慢性咳嗽、呼吸困难、喉痉挛、哮喘等症状。

抑酸治疗是最常用也是最主要的内科治疗方法。目前首选药物为质子泵抑制剂(PPI),其他药物为H2受体阻滞剂、促胃肠动力剂、胃黏膜保护剂等。有极少数部分内科药物治疗无效,停药后反反复复的患者,或因胃酸反流所致危及生命的并发症持续存在时,患者应考虑接受增加食管下括约肌张力的外科治疗。

咽喉反流性疾病的食物和饮料,如柑橘、番茄和番茄酱、橙汁、食醋等酸性食物;洋葱、大蒜、薄荷等辛辣刺激性较强食物;巧克力、油炸食品等油腻、高脂食物;雪碧、芬达等碳酸饮料类饮品;咖啡、浓茶等含大量咖啡因的食物。每天保持充足的饮水量,以肉眼观察小便呈透明清亮状为佳。

改变生活习惯。咽喉有异物感时采用强吞动作替代清嗓;不穿紧身衣物,避免穿着塑形内衣或勒紧的皮带;睡觉时可把床的头侧抬高15~20cm,但不建议以睡高枕来代替,可以用书或枕头等将床垫抬高或将床架整体抬高15~20cm。

积极锻炼身体。体重超重者(BMI≥24)要积极减重,超重者减重5~10斤可有效减少咽喉反流。进行锻炼、弯腰、抬重物等活动前休息2~3小时并保持空腹状态。

保持心情舒畅。过度紧张的情绪会加剧反流,可尝试放松训练,如冥想或呼吸训练放松心情。

专家提醒,如果上述建议无效甚至出现症状加重,应及时就医,在专业医生指导下开展规范化治疗和康复训练。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科副主任医师 梁发雅 陈仁辉)

捕获噪音破坏者

45岁陈先生(化名)因长期声音嘶哑、咳嗽、咽异物感到医院就诊。医生详细询问他的病史发现,因工作原因,陈先生长期饮食不规律,经常暴饮暴食,喜食辛辣油腻食物,经常在睡前吃东西且立刻入睡,吸烟饮酒,睡眠不规律,缺乏运动。结合动态喉镜检查结果,发现咽喉反流是导致陈先生嗓音异常的“元凶”,具有刺激性、腐蚀性和免疫性的消化道反流物,对食管和呼吸道长期刺激和损伤,造成不适症状,导致声带接触性肉芽肿,给他的生活和工作带来不良影响。医生立即为他进行了系统性药物治疗和嗓音

小心咽喉反流作祟

很多人出现咽喉部干痒不适、疼痛、声嘶、异物感、烧灼感以及慢性咳嗽等症状,会以为是慢性咽炎并自行服用药物,但服药后发现症状并无好转,还会反复发作,部分患者甚至因此产生了不同程度的心理障碍。其实在这些患者中,有一部分是因为咽喉反流性疾病在作祟。

咽喉反流性疾病是指胃内容物反流至食管上括约肌以上部位,引起一系列症状和体征的总称。临床表现为咽喉部异

四大诀窍助力健康

改变不良生活方式是治疗的基本,维持健康的生活方式是改善和预防咽喉反流性疾病的关键,应作为最重要的手段贯穿整个治疗过程。

改善饮食习惯。戒烟戒酒,少食多餐,避免暴饮暴食,餐后半个小时咀嚼含碳酸盐的无糖口香糖。睡前1~2小时避免进食,进食后可以直立1~2小时(儿童可以缩短到1小时),减少胃内食物和胃酸,防止反流腐蚀喉部组织。避免摄入易诱发

拆快递后揉眼睛 确诊感染结膜炎

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡

“双12”购物节来势汹汹,快递数量多起来。然而,拆快递时不小心,可能会意外引发感染。

眼痛的源头竟是快递

丽丽(化名)在“双12”期间“血拼”网购了一番,当快递如约而至,她兴奋地将快递逐一拆开。拆完最后一个快递后丽丽没来得及洗手,就习惯性揉了揉眼睛。这一揉,导致眼睛开始发红、肿胀,并伴有大量的脓性分泌物。前往医院就诊检查后,丽丽被诊断为细菌性结膜炎,而罪魁祸首正是拆完快递后未经清洗的手。因为手上沾染了外包装上的细菌,再接触眼睛时,细菌便乘机而入,继而引发了感染。

“红眼病”又现小高峰

细菌性结膜炎,俗称“红眼病”,是一种由细菌感染引起的眼部炎症。通常会导致眼部红肿、疼痛、分泌物增多等症状,严重时可能影响视力。细菌性结膜炎主要通过接触传播,具有很强的传染性,在夏秋季节温暖湿润的条件下更易传播,但近期有不少因拆快递不注意手卫生而出现类似病例。若手上带有细菌,用手揉眼时可能将细菌带入眼内。此外,共用毛巾、眼镜等个人眼部用品,或者到卫生条件不达标的泳池游泳,也可能增加感染的风险。

专家提醒,如果眼部出现红肿、疼痛、分泌物增多等症状,应及时前往正规医院眼科就诊。切勿自行使用滴眼液,以免造成耐药或加重病情。

预防快递“细菌炸弹”

勤洗手。接触快递后,第一时间用肥皂和流动水彻底清洗双手,这是预防疾病的第一道防线。

避免用手揉眼。眼睛痒或不适时,用干净的纸巾或棉签轻轻擦拭,避免直接用手指揉,减少细菌进入眼睛的机会。

丢弃快递外包装。拆完快递后,尽量将外包装丢弃至垃圾桶,并用肥皂再次洗手,减少细菌传播的风险。

增强免疫力。保持良好的个人生活习惯,均衡饮食,适量运动,增强身体免疫力,有助于抵抗细菌感染。尤其是熬夜等特殊时期,更要格外注意。

