

中医夏季调和阴阳之道

代研究表明,深呼吸能降低交感神经兴奋性,缓解心率加快。
2. 艺术疗法:练习书法、赏花等雅趣活动。

饮食调养:省苦增辛 健脾祛湿

一、五味调和的黄金法则

1. 省苦增辛:夏季虽需清心火,但过食苦味(如苦瓜)易伤肺气。建议搭配辛味食物(如姜、葱、薄荷),以辛凉透表、平衡苦寒。例如,姜枣茶(生姜3片、红枣2枚煮水)可温中和胃,适合空调房久坐者。
2. 适食酸咸:酸味(如乌梅、山楂)收敛汗液,咸味(如海带、紫菜)软坚化痰,可缓解暑热导致的津液耗损。

二、经典食疗方推荐

1. 酸梅陈皮饮:乌梅20g、山楂15g、陈皮10g煮水,加冰糖调味,生津止渴,适合汗多口干者。此方源自《饮膳正要》,可调节暑湿引起的食欲不振。
2. 三豆汤:白扁豆、黑豆、红豆各20g,加冰糖煮水,清热解暑,预防小儿疳积。此方出自《世医得效方》,适合夏季小儿及湿热体质者。

三、避暑与慎食生冷

冷饮虽能一时降温,但易损伤脾胃

阳气。建议将西瓜、绿豆汤等解暑食物放置至常温后食用。对于脾胃虚寒者,可饮用生姜红糖水暖胃,或食用黄芪炖鸡补气。

起居作息:顺应昼夜节律

一、子午觉的养生价值

1. 夜卧早起:夏季可适当晚睡(不超过23点),早起(5-6点)以顺应阳气升发。
2. 午时小憩:11点至13点为心经当令时段,午睡20-30分钟可缓解疲劳,降低心血管疾病风险。

二、环境与居所调理

1. 通风避暑:早晚开窗通风,使用竹帘、纱窗等透气材料,避免空调直吹。
2. 芳香化湿:室内放置薄荷、艾草等芳香植物,或使用藿香正气水喷洒,祛除湿浊之气。

运动养生:以静制动 微汗为度

一、推荐运动方式

1. 八段锦与太极拳:动作舒缓,促进气血流通。
2. 散步与游泳:避免正午户外活动,游泳既能消暑,又可锻炼全身肌肉。

二、运动禁忌

剧烈运动(如马拉松、球类竞技)易导致大汗淋漓,耗气伤阴。运动后需及时补充淡盐水或含钾、镁的果蔬汁(如香蕉、橙汁)。《遵生八笺》提醒:“夏三月,欲安其神者,应澄和心神,忌嗔怒,薄滋味,解热毒,节嗜欲。”

日常保健细节:小技巧大作用

一、穴位保健

通里穴(腕横纹上1寸):按揉可宁心安神,改善心悸。
膻中穴(两乳头连线中点):艾灸此穴可补心气,缓解胸闷。

二、祛湿食疗方

荷叶粥:新鲜荷叶煮水后与粳米同煮,清暑利湿。
白扁豆粥:健脾养胃,适合夏季食欲不振者。

三、泡脚养生
睡前用40℃温水泡脚20分钟,加入艾草、生姜各10g,可祛除暑湿,促进睡眠,但静脉曲张患者不宜。

夏季养生并非单一行为的堆砌,而是通过饮食、起居、情志、运动等多维度的协同作用,实现“天人相应”的和谐状态。正如《素问》所言:“春夏养阳,秋冬养阴”,顺应自然规律,方能达到“正气存内,邪不可干”的养生境界。愿每位读者都能在炎炎夏日中,以中医智慧为指引,收获身心的清凉与健康。
(六安市中医院重症医学科 阮怀文)

深度解读术前卸妆摘饰的安全意义

的前提下帮您保持整洁形象。

很多患者觉得“我就戴个小戒指/项链,能有什么影响?”,但在手术室里,这些闪亮的小物件可能变成“定时炸弹”。

一、电烧伤的“隐形导火索”

现代手术常用电外科设备,这些设备工作时会产生电流。金属首饰恰好是电的良导体。曾有一位患者坚持不取下肚脐环,结果电刀工作时电流通过金属环传导,造成了意外的皮肤烧伤。虽然这种情况不常见,但一旦发生,后果可能很严重。

二、血液循环的“拦路虎”

手术中,您的身体可能会出现轻微肿胀。一枚平时宽松的戒指,这时可能变成“紧箍咒”,阻碍血液循环。曾经一位老年患者,术后手指因戒指束缚肿胀严重,最后不得不请消防员用专业工具剪断戒指。

三、丢失风险的“伤心事”

手术过程中,医护人员关注的焦点是您的生命安全,首饰在这种环境下很容易丢失。有位患者术后发现陪伴多年的结婚戒指不见了,虽然我们翻遍手术室最终找到,但这个过程对双方都是不必要的压力。

四、影像检查的“干扰源”

如果手术中需要进行X光或其他影像检查,金属物品会产生伪影,影响医生判断。去年有位年轻女孩来做阑尾炎手术,术前怎么都不愿取下的手链,麻醉后我们发现手链上的小吊坠正好压在绕动脉处,可能影响术中监测,只好临时用纱布包裹固定。虽然最终没事,但这个插曲本可以避免。

那些你没想到的“美丽陷阱”

除了明显的化妆品和首饰,还有一些容易被忽视的“美丽细节”需要注意。

一、指甲油的“色彩骗局”

指甲油,尤其是深色系,会干扰血常规检测仪的读数。我们依赖指尖的颜色和血氧探头的数据来判断您的氧合情况。涂着大红指甲油的手指,可能掩盖了缺氧的早期征兆。

二、假睫毛的“脱落危机”

全麻后眼睛会失去眨眼反射,假睫毛可能脱落掉入眼内造成损伤。更别说是那些粘假睫毛的胶水,在特定条件下可能释放刺激性气体。

三、发胶的“易燃警告”

含酒精的发胶在手术室环境中是潜在的易燃物。虽然现代手术室已经很少使用易燃麻醉气体,但为何不将风险规避到最低。

四、隐形眼镜的“干燥危机”

全麻患者眼睛无法自主闭合,隐形眼镜可能导致角膜干燥甚至损伤。我们会在全麻后为您贴上护眼贴,但眼睛里不能其他物品。

术前准备的正确打开方式

知道了这么多“不能做”的事情,您一定想知道“那我能做什么呢?”别担心,作为您的手术室护士,我会给您最贴心的建议:

一、提前计划:手术前一天晚上就卸掉妆容,不要等到最后一刻。

二、简单护肤:使用无香料的温和保湿品即可,避免厚重护肤品。

三、头发打理:长发请用橡皮筋(非金属材质)松散扎起,避免使用发夹。

四、安心存放:贵重首饰最好留在家中,如果必须带到医院,可交由家属或护士长保管。

五、信任我们:手术团队会全力保护您的隐私和尊严,您不需要为“形象”担心。

理解背后的医者仁心

在生死攸关的手术战场上,卸妆摘饰不是对美丽的剥夺,而是对生命的敬畏。手术室的规章制度看似严苛,实则是无数教训换来的经验。一位老太太曾由不解转为感激:“现在明白了,这是对我不负责。”妆容与饰品承载美好,但手术台上,监护仪的平稳波形、完整的消毒皮肤、畅通的抢救通道,才是生命最美的底色。请暂时卸下它们,让我们以专业守护您的安全,让每次手术都成为健康的起点。
(六安市中医院手术室 曹蕾)

夏季,作为一年中阳气最盛的季节,对中医养生而言,既是调养身心的黄金期,也是预防疾病“治未病”的关键期。中医认为,夏季与人体五脏中的“心”相应,气候炎热易导致心火亢盛、湿邪困脾,因此养生需以“养心护阳、健脾祛湿”为核心,结合饮食、起居、情志、运动等多维度调摄。

养心之道:调和心火与情志

一、心火亢盛的调护

夏季气候炎热,人体气血外浮,心火易旺,可能出现心烦失眠、口舌生疮、血压升高等症状。中医建议通过以下方式清心火。

1. 饮食调理:适量食用苦味食物(如苦瓜、莲子)以清心泻火,但需避免过量,以免损伤脾胃阳气。例如,苦瓜可搭配蜂蜜凉拌,既保留清热功效,又缓和苦味。

2. 穴位按摩:按压内关穴(腕横纹上2寸)或神门穴(掌侧腕横纹尺侧端),每日早晚各按揉3分钟,可缓解心悸、烦躁。此外,百会穴(头顶正中)的按摩能提升阳气,改善头晕症状。

二、情志调节的智慧

夏季易出现“情绪中暑”,表现为易怒、焦虑。中医主张通过“静心养神”调节情志。

1. 静坐与冥想:每日清晨或傍晚静坐15分钟,配合深呼吸,可收敛心神。现

全球约16%的成年人受便秘

困扰,老年人、女性和久坐人群更易患病。便秘不仅引发腹胀、腹痛,还可能影响心理健康或掩盖肠道疾病。根据罗马IV标准,若每周排便少于3次、排便费力、粪便干硬、有不尽感或需手法辅助,符合两项并持续3个月即可诊断为功能性便秘。若伴随体重下降、便血等症状,需警惕器质性疾病,及时就医。

便秘的深层诱因解析

一、膳食结构失衡:现代饮食中精制碳水化合物占比过高,而膳食纤维摄入量严重不足。世界卫生组织建议每日摄入25-30克膳食纤维。

二、膳食纤维缺乏:我国成年人日均膳食纤维摄入量不足15克,远低于推荐值。膳食纤维通过吸水膨胀增加粪便体积,并为益生菌提供营养,缺乏时肠道内容物黏滞度增高,蠕动减缓,粪便在结肠滞留时间延长,水分被过度吸收导致干结。

三、肠道动力异常:结肠存在高振幅传播性收缩(HAPC),是推动内容物的主要动力。自主神经病变(如糖尿病)、肠道平滑肌力减弱(如长期卧床)或菌群失衡时,HAPC频率和强度下降。此外,盆底肌协调障碍(如排便时肌肉不放松)会导致“想排排不出”的矛盾性便秘。

四、水分代谢失衡:健康人群每日粪便含水100-200毫升,饮水不足或肾脏排水过强时,结肠会过度吸收水分。分次少量饮用温水(每次150-200毫升)配合含电解质饮品(如柠檬水)比短时大量饮水更能维持肠道渗透压平衡。

五、精神心理影响:压力导致皮质醇升高,抑制副交感神经兴奋性,减缓肠道蠕动。慢性便秘患者中焦虑症患病率32%,抑郁症28%,考试季学生及高压职场人群为高发群体。

六、药物副作用:阿片类止痛药(如吗啡)抑制肠道神经丛,钙通道阻滞剂(如硝苯地平)松弛肠道平滑肌,抗胆碱能药(如某些抗过敏药)减少肠道分泌物。长期滥用刺激性泻药(如番泻叶)会导致结肠黑变病,损伤肠黏膜神经丛,形成“泻药依赖性便秘”。

七、特殊生理状态

1. 孕妇:孕激素升高抑制肠道蠕动,子宫增大压迫直肠,便秘发生率达39%。
2. 老年人:咀嚼功能下降、活动量减少及肠道神经进行性变导致便秘患病率33%。

3. 阳减患者:基础代谢率降低,肠道动力普遍减弱,便秘常为首发表现。

科学应对策略体系

一、膳食结构革命:实施“321蔬菜法则”:每日300克深色绿叶菜、200克根茎类蔬菜、100克菌藻类,采用“彩虹饮食法”搭配五色蔬菜,推荐燕麦粥+奇亚籽+蓝莓早餐组合。

二、运动处方定制:每日30分钟有氧运动(如快走、游泳),辅以晨起“猫式伸展”10分钟及睡前腹部按摩+热敷。长期卧床者可进行“模拟步行”训练。

三、排便行为训练:建立“肠道生物钟”,早餐后30分钟排便最佳。采用“3分钟法则”,每日固定时间坐马桶,推荐“亚洲蹲”或使用脚踏抬高双腿。

四、微生态调节方案:选择高活性、高剂量、高多样性的益生菌,补充低聚果糖和菊粉。顽固性便秘可考虑粪便菌群移植。

五、药物阶梯治疗:一线用药为渗透性泻剂,二线用药为促进泌剂。盆底肌功能障碍者可行生物反馈治疗,中医治疗需辨证施治。

六、特殊人群管理:孕妇优先选择小麦纤维素颗粒,糖尿病患者需警惕药物副作用,老年患者注意药物相互作用。器质性便秘需及时进行肠镜镜检查。

预防便秘的生活方式清单

每日定时记录“排便日记”,包括时间、性状、困难程度,连续记录4周可发现潜在规律。建立“5-3-2饮水法则”:晨起500ml温水+餐前300ml淡盐水+睡前200ml蜂蜜水(糖尿病患者可替换为洋车前子壳粉)。采用“221睡眠模式”:22点入睡,保证7小时睡眠,凌晨2点深度睡眠期分泌的褪黑素可协同调节肠道节律。减少精细加工食品摄入,每周自制发酵食品(如酸菜、纳豆)补充活性益生菌。

便秘的管理应由“快速通便”的短期思维,转向“肠道健康重建”的长期战略。通过优化饮食、培养运动习惯、调整排便行为,结合医疗手段,改善功能性便秘。当遇到顽固性便秘时,需及时就医,避免延误器质性疾病的诊断。科学认知是实现“肠道通畅,身心轻盈”的关键。

(合肥市第三人民医院消化内科 刘冬)

卫生科普天地

本版责任编辑:门晓弦
E-mail:lxwcmz@163.com

本报地址:六安市金安区长安南路城投大厦20-24楼

邮政编码:237000

零售价:35元/月

皖西日报社印务有限公司承印

地址:六安市经济开发区纬一路

(六安市中医院耳鼻喉科 杨梅)