



广州市举行庆祝2024年中国医师节主题活动 暨“百项临床重大高新技术社会服务工程”启动仪式

8月16日,广州市庆祝2024年中国医师节暨“百项临床重大高新技术社会服务工程”启动仪式在白云国际会议中心圆满举行。此次活动不仅是对广州医务工作者辛勤耕耘与卓越贡献的颂歌,更是“广州百项临床重大高新技术社会服务工程”扬帆起航的号角,标志着广州在打造国际医疗高地的征途上迈出了坚实的步伐。活动由广州市卫生健康委员会、广州市总工会主办,广州市医师协会、大洋网承办。

表彰先进,树立行业标杆

活动现场,气氛热烈而庄重。广州市卫生健康委员会与广州市总工会携手,通过公平公正的评选流程,从众多优秀的医务工作者中评选出首届十大广州“青年医学尖兵”及百名“广州好医生”。荣誉的获得者是广州医疗卫生战线的杰出代表,他们以精湛的医术、高尚的医德和无私的奉献精神,守护着人民的健康,为广州乃至全国的医疗卫生事业树立了光辉的榜样。

创新驱动,引领医疗未来

随着“广州百项临床重大高新技术社会服务工程”

的正式启动,广州医疗卫生事业迎来了前所未有的发展机遇。作为广州市在医疗领域的一项重大战略部署,该工程通过引进、研发并应用国际尖端的临床高新技术,全面提升医疗服务效率与质量,引领广州医疗卫生事业迈向新的高度。此工程的实施,不仅为广州构建具有国际竞争力的医疗高地奠定了坚实基础,更为广大患者带来了更加优质、高效、便捷的医疗服务体验。

在此背景下,广州医科大学附属第三医院产科的王志坚教授以《产科领域胎盘植入手术的创新与突破》为题,分享了其团队在胎盘植入剖宫产手术领域的重大进展。他指出,该手术历来难度大、风险高,常伴随严重出血及子宫切除,对孕产妇生命安全是一大威胁。自2014年起,王志坚教授团队创新性地推出了“改良3-P”手术方式,有效减少了术中出血,并成功保留了患者子宫,这一成就赢得了国际社会的广泛赞誉。如今,该项技术已在国内得到广泛推广与应用,并收获了高度评价。2022年,该项目荣获“广州地区临床特色技术项目”殊荣,标志着其在广州市的深入推广与普及,可为更多患者带来希望与福音。

改革实践,优化就医体验

广州市各大医院积极响应《改善就医感受与提升患者体验主题活动方案(2023-2025年)》,在“强化核心制度”“重塑关键环节”“精简就医流程”及“提升服务效能”等方面取得了显著成效。以广州医科大学附属第二医院为例,通过创新的“立响”服务模式,构建“四个一”体系,优化转诊流程,实现了患者就诊体验与院内协作的双重提升。该模式解决了传统转诊痛点,提供精准个案服务,缓解患者焦虑,增强信任。院内通过一站式服务中心与企业微信平台,实现跨部门无缝对接,提升效率与质量。实施后,患者满意度与基层医疗机构评价均显著提升。广州市花都区人民医院则推出全场景刷脸就医,通过自助化、移动化服务,取消人工挂号窗口,实现“先就诊后付费”,提升就医效率。医院还创新医保支付模式,覆盖多类型医保,并简化入院流程,推行住院免押金及床边结算服务,包括血透床边结算、病区一站式结算及自助退款,极大缩短患者等待时间,提升满意度,同时有效控制退款风险。

(来源:广州市卫健委官网)

法治广州 扬帆启航

深耕卫生健康领域立法 打造最有温度新羊城

广州坚持将习近平法治思想贯彻落实到健康广州建设全过程,以法治建设为抓手,践行人民至上、生命至上理念,全面保障广州卫生健康事业高质量发展。

打造社会急救医疗新格局。为规范社会急救医疗行为,及时、有效地抢救急危重症患者,广州市修订了《广州市社会急救医疗管理条例》。该条例规定患方有权要求救护人员将其送往指定的医疗机构进行救治,也规定患方指定的医疗机构与急救现场路程距离超过10公里的,急救人员应予拒绝。此举有效避免把稀缺的救护车当成“滴滴专车”,为保障院前医疗急救网络高效运转夯实了制度基础。此外,条例还明确规定了应当配备自动体外除颤器的场所及相关主体的义务。为进一步规范公共场所自动体外除颤器的配置管理,《广州市公共场所自动体外除颤器(AED)配置规范(暂行)》配套出台,其中规定,AED应配保护外箱或机柜,保护外箱或机柜门应方便快捷开启,不得上锁,不得采用扫码开启,保障施救人员可快速取用,以提高施救成功率。

打造献血用血新模式。随着《广州市献血管理规定》修订实施,无偿献血优待政策惠及献血者,优先用血权利得到保障,用血费用报销机制逐渐健全,广州每年人均无偿献血量位居全国第一,保障了临床用血的需求和安全。

打造健康教育新阵地。加快推进制定全国首部规范健康促进与教育活动的政府规章,连续6年开展“全国防灾减灾日”卫生应急主题宣传活动,将卫生法规普法与健康知识宣教深度融合,不断提高群众对卫生健康法规的知晓率和遵守度,形成全社会共同参与、共同维护的良好氛围。

打造最有温度新羊城。为加强母婴室、母乳库等母婴设施的建设和管理,提升母婴健康水平,出台全国首部促进母乳喂养的地方性法规《广州市母乳喂养促进条例》,为妈妈们坚持母乳喂养提供了温暖而有力的政策支持。为落实“三孩”生育政策,出台《广州市人口与计划生育服务规定》,制定积极生育支持措施:对符合条件的家庭,在公租房户型选择等方面给予适当照顾,适当提高公积金贷款最高额度;为因生育而中断就业的女性提供再就业培训公共服务;鼓励有条件的幼儿园提供2-3岁幼儿托管服务。

(来源:广州市卫健委官网)

图说 2024年8月16日,广州市庆祝2024年中国医师节主题活动在白云国际会议中心圆满举行。图为由广州医科大学附属市八医院带来的舞台表演。(供稿:广州市卫健委宣传处)

我国部署失能老年人健康服务行动

近日,国家卫生健康委、国家中医药局印发《关于开展失能老年人健康服务行动(2024—2027年)》。

《通知》明确,由具备服务能力的医疗卫生机构,包括社区卫生服务中心、乡镇卫生院、二级及以下医院、护理院(中心、站)、康复医疗机构、医养结合机构中的医疗机构等,为辖区内提出申请的65岁及以上居家失能老年人,提供健康服务和健康咨询,指导转诊转介。

《通知》提出,开展健康服务的内容包括每年为失能老年人提供一次生活方式和健康状况评估、体格检查、中医体质辨识及保健指导等服务;提供健康咨询的内容包括通过电话、即时通讯软件等方式定期主动与失能老年人或其照护者联系,了解失能老年人健康状况及健康服务需求,提供有针对性的健康指导和健

康咨询服务;指导转诊转介的内容包括向需要入院治疗或转诊的失能老年人提供入院就诊或转诊建议,向需要转由医养结合机构照护的失能老年人或其照护者提供入住建议。

《通知》提出,鼓励各地多方筹措资金支持开展失能老年人健康服务行动,推动将开展失能老年人健康服务行动纳入当地民生实事。各级卫生健康行政部门、中医药主管部门要结合实际制订行动具体实施方案并组织推动落实落细。医疗卫生机构应至少安排两名工作人员一同上门服务,并为工作人员提供必要的安全保障,根据需要购买人身意外伤害保险等;提供上门服务时,应有具备完全民事行为能力的失能老年人监护人、照护者或亲属等在场,依法保障失能老年人合法权益。

(来源:《健康报》)



来黄埔! 一起赶个中医“养生集”

在千年古村看名中医,现场体验拔火罐、AI中医机器人,边逛边品尝中药奶茶、药膳汤羹,免费体验黄埔中医药企业产品……一系列特色活动,为现场2万多名市民带来了别开生面的全新中医药体验,让广州首个中医药文化集市与众不同。8月23日,在广州市卫生健康委指导下,黄埔区卫生健康局举办广州首个中医药文化集市,集市以“传岐‘黄’薪火、‘埔’中医文化”为主题,在黄埔区融德里“开摆”。现场汇聚10多名国家、省名中医,40余种中医适宜技术,10多家区内药企近百种产品,50多个进校园示范校、博物馆等单位展示的文化节目。

名医坐诊 传岐“黄”薪火

在集市上看名医无需挂号,省第二中医院、市中医院、区中医院的专家坐诊,为市民免费开方把脉,实现家门口看名中医,让老百姓有“医”靠。“平时都很难挂上中医名专家的号,今天我拿到号啦,真是太好了!”陈姨兴奋地说道。

刚体验完铜砭刮痧的刘小姐表示,自己一直有点小咳嗽,听说中医疗法好,就好奇来试试。她说,医护人员首先帮她问诊辨证,确定刮痧部位为左手心包经,十几分钟的专业中医刮痧后,左手

手臂出痧,刘小姐说感觉身体轻松不少。

火龙罐、火龙灸等适宜技术也有不少粉丝,林叔对火龙罐的疗效赞不绝口,“体验的时候,肩膀感觉温热温热,一做完就觉得肩颈轻松了很多,中医疗法真厉害!”现场由市、区中医院提供的金兰化湿袋泡茶、轻身降脂茶、健脾养胃方、补血养颜膏等制剂膏方,便利多样的养生产品也备受市民青睐。



名医坐诊为市民开方把脉

国粹传承 “埔”中医文化

中医药文化进校园示范校玉鸣小学的中药创意手工、广州科学城中学的药用植物纪念卡、白云山中一药业和黄埔图书馆的古法香囊、诺金制药的漆扇等非遗体验吸引市民驻足体验;移动图书区,大批

市民借阅中医药书籍;文化表演区悠扬的古筝、激荡的琵琶令人沉醉其中;国风舞蹈、武术表演引爆全场。集市人头涌涌,药香阵阵,笑声琵琶声交织成一曲热闹的乐章。

汇强区优势 聚产业品牌

黄埔中医药企业带来众多产品,“安宫牛黄丸”“抗病毒口服液”“金蓉颗粒”“正骨水”“复方金银花颗粒”“复方丹参片”“心宝丸”等,都是家喻户晓的产品。多家中医药企业还从衣食住行各方面延伸中医药产业链,中药奶茶、芝绿石斛汤点等药膳饮品备受欢迎,市民争相打卡AI中医机器人,中医药企业搭建慢病管理平台,实现线上线下联动。本次中医药文化集市是近年来黄埔“中医医疗+企业+文

化”集中展示,让市民在逛集市中感受中医药的博大精深,更享受到黄埔作为经济大区的发展成果。

“我区将聚焦构建以高品质中医药服务为主体,现代中医药产业、中医药文化传播为两翼的中医药高质量发展‘一体两翼’体系,以中医药集市为纽带,以中医医联体为依托,以黄埔名中医馆为桥梁,搭建政、企、医、研、用平台,一揽子推进名企、名院、名医、名馆、名药、名品的‘六名’工程建设,让中医药在百姓衣食住行全面开花,为中医药现代化作出黄埔应有的贡献。”黄埔区卫健局党组书记、局长林东勇表示。



中医药文化集市人头涌涌,非常热闹

“黄埔示范”助力广州 创建中医药示范市

近年来,黄埔区充分发挥中医药医疗、产业优势,全力打造中医药传承创新发展的“黄埔示范”,助力广州创建全国基层中医药示范市,广东建设国家中医药综合改革示范区,并取得明显成效。

“数说”医疗:固本强基,守正创新

建设中医医疗新高地。高标准建设“黄埔杏林创新谷”项目,黄埔区中医院顺利通过二甲中医院复审,实施“名院、名科、名医、名方”工程,打造了康复科、妇产科等9个重点专科,柔性引进“长江学者”陈家旭专家团队,开设全区首个情志病门诊。该院获得广州市针灸医院“1+N”体系建设(高质量发展)项目牵头单位。

织密基层服务一张网。2023年度全区中医诊疗人次达220万,基层中医诊疗人次占总诊疗人次的比例高达31%。全区17间社区卫生服务中心中医馆覆盖率100%,65间社区卫生服务站100%提供中医药服务。黄埔区中医医院、云埔社卫中心被评为广州市中医“治未病”示范单位,云埔、黄埔社卫中心被评为旗舰中医馆。

打造人才队伍金字塔。实施“埔聚名中医”工程,建设首个“黄埔名中医馆”,柔性引进多名国家、省名中医坐诊并开展师承工作,开展首个“名中医师承项目”,遴选辖区优秀中医骨干跟随名中医学习名老中医学术思想,共建成名中医传承工作室16个。举办首届“西学中”培训班,培养一批“能西会中”的人才。

“链说”产业:蓬勃发展,亮点纷呈

黄埔区将中医药产业作为推进中医药传承创新发展的重要举措。2024年6月举办名中医名企中医药高质量发展座谈会建言献策,以“链式思维”推动产业“步步生花”,构筑起集中药资源开发、新药研发创制、中药先进制造、现代物流配送的完整产业链。目前,黄埔区拥有中药企业23家,2024年1-7月规模以上工业产值31.27亿元、同比增长15.6%,涌现出白云山中一药业、香雪制药、康臣药业、悦康、心宝药业等一批龙头企业,成为广州市乃至广东省中医药产业的重要增长极。

政策引领,打造极具引力的政策体系。精准“把脉”中医药发展,制定“中医药10条”,对国医大师等高端人才团队提供最高达1500万元项目资助,单个中医药领域特别重大的国家级实验室给予最高5000万元经费补助,多项政策为国内首创。

固本提质,打造极具实力的产业集群。积极推进中医药产业园区和产业基地建设,白云山中一药业、香雪制药等相继建立了大规模药品生产质量管理规范(GMP)生产基地、中药材生产质量管理规范(GAP)药材种植基地,形成特色“埔药”产业集群。

协同联动,打造极具活力的创新高地。黄埔区拥有中药批准文号480件,占广州市35.7%,位列全市第一;有2个1.1类中药新药,1个1.2类中药新药,创新程度全市领先;国家药品审评中心(CDE)受理的广州市天然药物/中药临床试验中,超过一半项目来自黄埔。

“字说”文化:多点传承,全面开花

深度“挖”,传承经典。整理古代经典医案与经验精髓,编撰出版《郝建军医案医话》《四时健康药膳》等专著。黄埔区中医医院首次获得广州市“羊城工匠杯”中药辨识竞赛一等奖,广东省一等奖,作为广州市唯一代表参加全国决赛。

精心“谋”,培根铸魂。制定“中医药文化进校园”方案,首批建设“中医药文化进校园示范学校”3家,研发了一批学生能听懂、有特色、重体验的中医药科普课程。

创新“宣”,营造氛围。将中医药文化与旅游观光、养生保健紧密结合,白云山中一药业的广东省中医药文化宣传教育基地入选“广州百年红色”精品旅游线路,香雪制药率先打造全国首家凉茶主题博物馆。

(本版通讯员:邱芳华、于敏、李娜)



青少年体验脊柱侧弯检查



中医传统疗法大受欢迎



胆囊息肉要不要切? 两个指标是关键

医学指导:广州医科大学附属第一医院肝胆外科 赵超尘 副主任医师 通讯员:韩文青

胆囊息肉怎样形成?

在我们的身体里,胆囊如同一个小小的“仓库”,储存着胆汁,帮助消化脂肪。然而,这个“仓库”的内壁有时会长出一些小小的“突起”,这就是胆囊息肉。

“胆囊息肉就像在光滑的墙壁上安装了很多插座或者开关,变得凹凸不平。”广州医科大学附属第一医院肝胆外科赵超尘副主任医师指出,尽管胆囊息肉是良性病变,但是少部分

息肉最终会演变为恶性胆囊癌,而且胆囊癌预后极差,因此我们绝不应该轻视小小息肉。

胆囊息肉的形成原因较为复杂,可能与慢性胆囊炎、胆囊结石、胆固醇代谢紊乱、肥胖、吸烟、高血脂等因素有关。像小李这样长期工作繁忙,存在三餐不规律、常吃快餐外卖、喝酒熬夜等不良饮食习惯和生活方式的人群,容易患胆囊息肉。

胆囊息肉有哪些分类?

胆囊息肉主要分为肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉两大类。肿瘤性息肉多为腺瘤性息肉,具有恶变的潜在风险;非肿瘤性息肉则以胆固醇息肉最为常见。此外,还有炎性息肉、腺肌增生等。

一般来说,胆囊息肉大多不会引起太明显的症状,即使息肉引起

了胆囊炎,出现腹胀、腹痛,但是可能痛一会就过去了。正因为症状不明显,定期的肝胆彩超检查是及早发现胆囊息肉的重要手段。不过,也有部分息肉特别“狡猾”,不易被发现。

“曾经有个患者胆囊炎反复发作,患病时B超检查却没有发现结石或者息肉。”赵超尘解释,因为患者平时忽略常规体检,每次都是胆囊炎发作期间才到医院检查,而此时胆囊水肿、胆囊黏膜毛糙,有可能就掩盖了细小、多发的胆囊息肉,直到后来胆囊炎控制好之后,才终于揪出了这些“狡猾”的小息肉。

胆囊息肉会癌变吗?

很多朋友查出胆囊息肉的时候,可能会忍不住往“癌变”这个方向考虑。那么,一旦发现息肉,是不是越早切除越好呢?赵超尘表示,胆囊息肉是一种良性病变,患者无需过度担忧,但也不能放松警惕。

对于无明显症状且息肉较小(直径小于1厘米)的患者,可以定期复查(通常每6-12个月复查一次B超),观察息肉变化。

如果息肉直径大于1厘米,或者短期内迅速增大,伴有明显症状,如右上腹疼痛、恶心、呕吐等,就需要警惕恶变的可能,应及时采取手术治疗。像小李已经出现多发胆囊息肉且个别息肉已经长到了1.5厘米,具有明确的手术指征,医生则建议进行胆囊切除手术。

得知要切除胆囊,小李心里又在犯嘀咕,胆囊切除不会对身体健康产生不良的影

响呢?有没有什么办法让胆囊息肉“自行消失”呢?

对此,赵超尘表示,目前尚没有药物可以消除胆囊息肉,腹腔镜胆囊切除术是治疗胆囊息肉的“金标准”,也有患者选择保胆手术治疗。但从远期看,保胆手术存在一定的复发风险。“如果存在胆囊炎反复发作或者胆囊息肉多发等情况,则不建议保胆取息肉。”

目前,腹腔镜胆囊切除术只需要医生通过几个0.5-1厘米的小切口在腹腔镜下操作,就能够顺利完成胆囊切除手术,创伤小、恢复快。患者术后疼痛较轻,能较快地恢复正常活动和饮食,小切口愈合后疤痕不明显,符合患者对美观的需求。在过去数十年的临床经验中证明,切除胆囊对于患者的长期健康不会产生明显的影响。

怎么预防胆囊息肉?

保持健康的生活方式是预防胆囊息肉的关键。赵超尘建议,合理饮食,减少高胆固醇、高脂肪食物的摄入,多吃新鲜的蔬菜水果,保证三餐准时规律,避免暴饮暴食,这些都能预防胆囊息肉。

同时,保持适当运动,控制体重,戒烟限酒,如果患者有高血脂血症、慢性肝炎等慢性基础病,要积极治疗。通过定期体检,早发现、早诊断、早治疗,才能更好地保护胆囊的健康。

过敏性鼻炎反复发作? 试试脱敏治疗

医学指导:广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科 苏娟 副主任医师 通讯员:吴丽婷

如何选择合适的脱敏治疗方式?

“脱敏治疗的优势在于其针对性和长期疗效。”苏娟表示,与传统的抗过敏药物相比,脱敏治疗更注重从根本上改变患者的过敏状态,而不仅仅是缓解症状。此外,脱敏治疗还具有安全性高、副作用小等特点,适合长期治疗。目前脱敏治疗作为过敏性鼻炎的一线治疗方法,主要分为舌下脱敏和皮下注射,两种方式各有优点,可按需选择。

舌下脱敏:便捷、经济、无创

苏娟介绍,舌下脱敏是一种较为便捷的给药方式。患者每天仅需在家中舌下

含服药物,1-3分钟后吞咽,且仅需等待15分钟即可饮水进食。这种方式不仅安全、经济,而且无创给药,让患者无需频繁前往医院。整个疗程为期3年,高达80%的患者在3-6个月内就能感受到初步的疗效。随着疗程的延长,脱敏治疗的效果也会逐渐增强。每月的治疗费用大约在200-300元之间。

皮下脱敏:快速、高效

对于需要更快速、更高效脱敏效果的患者,苏娟推荐皮下脱敏。通过皮下注射的方式,将脱敏针剂注入上臂,患者需

要定期前往医院接受注射。尽管这一方式需要更多的时间和精力,但苏娟强调,皮下注射具有身体反应迅速、过敏原损耗少等优点。同样,其疗程也为3年,约80%的患者在初始的3-6个月内能见到治疗效果。每月的治疗费用大约在800-900元之间。

苏娟表示,无论是舌下脱敏还是皮下脱敏,都是经过临床验证的有效治疗方法。她建议过敏性鼻炎患者在医生的指导下,根据自身情况选择最适合自己的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

脱敏治疗需要坚持3至5年

那么,脱敏治疗究竟适合哪些人群呢?这一疗法主要是为那些经过医生明确诊断,由尘螨、花粉等过敏原引起的过敏性鼻炎患者量身打造的。医生会在开始治疗前对患者进行详尽的过敏原检测,以准确识别引发过敏的具体物质,并根据患者的过敏程度和身体状况,为他们量身打造个性化的治疗方案。

在选择脱敏治疗时,首要的是确保选用标准化的脱敏制剂,这是确保治疗效果的核心要素。其次,适时地结合对症药物

使用同样至关重要,它能有效增强治疗效果。此外,患者需要认识到脱敏治疗是一个长期的过程,国际上通常推荐的脱敏疗程为3-5年。苏娟强调,患者应当坚持治疗,确保完成足够的疗程,以获取更为显著和持久的治疗效果。

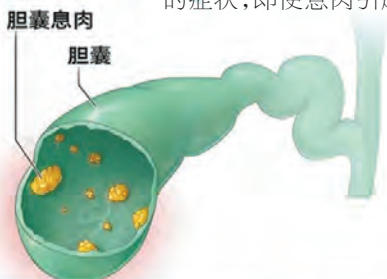
苏娟特别提醒,一些过敏性鼻炎患者可能会随着年龄的增长,病情逐渐发展为过敏性哮喘。哮喘的反复发作不仅可能导致慢性阻塞性肺病和肺心病,还可能累及多个组织和器官,甚至引发其他并发

症,对患者的生命构成威胁。

对于过敏性鼻炎患者而言,日常生活中的防护同样重要。外出时,应注意鼻腔防护,避免过敏物质侵入。改掉抠鼻的习惯,改为洗鼻或用消毒棉签清洁鼻腔,以缓解鼻腔不适。擤鼻涕时,应按住一侧鼻孔,稍稍用力外擤,然后交替进行。睡前洗脸洗鼻,关注睡眠呼吸质量,如长期张口呼吸或有明显呼噜声,应及时就医。同时,及时治疗鼻部疾病,以减少对睡眠、耳部、咽喉等健康的影响。

十专科

小李(化名)在五年前的体检中,第一次发现胆囊息肉这个问题,因为一直没有任何不舒服的症状,他就放松了警惕。今年他体检发现,胆囊息肉已经发展为多发息肉,最大一个息肉的直径超过1.5厘米。“没有任何症状,这种情况究竟要不要处理呢?”小李的困惑也是很多朋友关心的问题。胆囊息肉什么时候需要重视?什么时候必须要切除?切除胆囊息肉一定要切胆囊吗?肝胆外科专家为大家科普胆囊息肉的预防和治疗。



过敏性鼻炎,作为一种常见的过敏性疾病,会出现反复发作的鼻痒、喷嚏、鼻塞等症状,常常干扰人们的日常生活与工作效率。尘螨、花粉等过敏原在日常生活中几乎避无可避,而每日冲洗鼻腔的繁琐、频繁用药的副作用以及药物难以根治的困境,更是让过敏性鼻炎患者倍感苦恼。那么,除了依赖常规的过敏药物来缓解症状外,过敏性鼻炎是否还有其他治疗选择呢?

广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科苏娟副主任医师介绍,目前临床上对于过敏性鼻炎患者,除了常规疗法外,还可选择脱敏治疗方法。

脱敏治疗又称特异性免疫治疗,是用逐渐增加剂量的变应原提取物(如尘螨、花粉等)对过敏患者进行反复接触,提高患者耐受性,从而控制或减轻过敏症状的一种对因治疗方法。

传承中医文化 弘扬健康风尚

奥运健儿青睐的中医传统疗法,你了解吗?

□ 作者: 广州医科大学附属中医医院 针灸康复科 吴涓 主任中医师、骨伤科 田天熙 副主任中医师
□ 通讯员: 温昊月

近期,巴黎奥运会落下帷幕,中国运动员以优异的表现赢得了世界的赞誉。在这些辉煌成绩的背后,针灸、拔罐、推拿等中医传统疗法也随之火爆出圈。这些神秘的“东方力量”,为什么备受运动员青睐?它们都有什么特殊的疗效?适合什么样的人群和病症呢?一起来了解一下吧!

针灸:以针引气,以穴通经

针灸作为中医瑰宝,其精髓在于“以针引气,以穴通经”。中医认为瘀血阻滞经络,不通则痛,而针灸即是通过精准刺激穴位,调节人体气血平衡,疏通经络瘀阻,从而达到减轻疼痛的效果。在现代的研究中也显示,针刺可以改善局部血液循环,降低炎症因子水平,上调局部神经肽水平,有助于消炎止痛,促进受损肌肉、神经的修复。因此,针灸在运动损伤的治疗中发挥着不可替代的作用。除此以外,针灸还具有调节情绪、减轻压力的作用,可通过头针疗法或者针灸心经、肝经穴位等方法调养心神,疏肝解郁,调畅情志。

按摩推拿:松解肌肉,放松情绪

按摩推拿是通过手法作用于皮肤、肌肉、经络,以达到舒经通络、活血化瘀的一种中医传统疗法。现代研究证实,该法能够加速乳酸的消散和排出,促进炎症物质分解稀释,松解局部炎症病变软组织,解除肌肉痉挛、神经压迫并有效缓解疼痛。在高强度的赛前训练中,运动员的肌肉往往处于高度紧张状态,容易出现疲劳和酸痛,通过按摩推拿治疗,可以帮助运动员迅速恢复,提高竞技水平。除此以外,接受经络、穴位的按摩推拿治疗,能刺激脑部分泌神经递质、内啡肽及其它神经化学成分,有效缓解紧张情绪,稳定心理状态。

对于跑步、健身后出现的肌肉疼痛,可通过按摩特定穴位,如肩井穴(位于颈部与肩膀交接处)、太冲穴(位于足背)、合谷穴(位于拇指与食指之间)、阳陵泉穴(位于膝盖外侧)、委中穴(位于膝关节后侧)等,从而促进血液循环,疏通经络,缓解肌肉酸痛和疲劳。当情绪紧张,出现失眠时,按摩内关、神门、三阴交等穴位有宁心安神、理气止痛的作用。

拔罐:祛瘀散寒,促进康复

拔罐疗法又名火罐气、吸筒疗法,是一种以玻璃罐、竹筒等作为工具,借助热力排除其中的空气产生负压,使其吸着于皮肤,造成瘀血现象的一种外治法。此疗法具有散寒除湿、行气活血、扶正祛邪、疏通经络、调节脏腑、缓解肌肉疼痛和疲劳等作用。由于游泳运动员长期在水中训练,易受寒湿困扰,因此拔罐疗法作为常见的祛湿方法备受青睐。

火罐有各种类型,但在临床中多使用玻璃罐,有大小不同的规格,具体操作方法可分为留罐、走罐、闪罐等。不同的拔罐方法可以治疗多种运动带来的损伤。留罐法是通过将罐吸附在体表并固定留置一段时间的方法,该法能促使体内寒湿加快排出,具有通经活络、缓解肌肉疼痛的功效,适用于深部组织损伤、颈肩腰腿痛等。对于长时间浸泡在水中、体内寒湿较重,以及运动后肌肉酸痛的游泳运动员来说,尤为适用。闪罐法适用于局部肌肉痿弱或麻木等;走罐法则适用于治疗急性热病、瘫痪麻木、风湿痹证等。值得注意的是,拔火罐一定要到正规医疗机构由专业医护人员操作,以免操作不当,造成皮肤烧伤,引发火灾等意外事故。

中医食养:活血化瘀,加快恢复

除了各种中医外治方法,在日常生活中如出现运动损伤,也可以在中医师的指导下内服活血舒筋汤方,有行气止痛、活血化瘀,加快恢复的功效。

材料:田七片5克、川芎5克、桃仁10克、大枣5枚、生姜2片、鸡肉200克。

做法:把药材洗净用清水浸泡30分钟后待用;鸡肉洗净后切块,焯水去除血腥味;鸡肉与药材同放锅内,加入适量清水,先用武火煮沸后转用文火煲约2小时左右,调味食用。

中医药是中华文明的瑰宝,在全民健康中发挥着重要作用。在上个月举办的巴黎奥运会中,中医传统疗法随我国奥运健儿走出国门,获得了世界广泛的关注。广州作为岭南中医药的主要发源地和聚集地,中医养生文化历史悠久,具有深厚的群众基础,中医药服务水平走在全省乃至全国前列。为了让市民掌握中医养生保健知识,了解岭南中医传统技术,本版整理了相关内容,一起来学习吧!

疲倦乏力“湿气”重,中医教你正确祛湿妙招!

□ 作者: 广州中医药大学第一附属医院康复中心 王丽丽 主管护师、心血管科 罗元、苗青、徐荣霖 医师
□ 医学指导: 广州中医药大学第一附属医院康复中心 郑琼 主任中医师、大内科主任 吴伟 教授

说起“湿气重”,相信大家都不陌生,长期处于潮湿的环境,人体容易受湿邪入侵,加上日常作息不规律、长期缺乏运动、偏好于生冷饮食等因素会导致脾胃阳虚,容易出现疲劳乏力、困倦不醒、腹部胀闷,身体困重、关节肿痛等不适症状。

对于“祛湿”,许多街坊颇有兴趣,但实际上,“祛湿”的第一步应该要先学会辨别湿邪的类型,根据个人

体质来调理,才能有效“祛湿”。“湿邪”大体上分为“脾虚湿滞”、“湿热”和“寒湿”三种类型,下面就教大家三步简单分辨“湿邪”类型。

◆脾虚湿滞型

看舌苔:舌淡胖,有齿痕,苔厚且滑腻;
问症状:容易疲劳、食欲不振、易

腹胀腹泻;

看大便:稀烂,每日大于1次。

◆寒湿型

看舌苔:舌淡暗,有齿痕,舌苔白而厚腻;
问症状:身体困重、容易疲劳、手脚凉、怕冷,常伴有脾胃虚寒;
看大便:稀薄或如稀水,1日数次,色淡黄而味腥臭。

经络养生

对于脾虚但湿邪不严重的人群,可用按摩、针灸或艾条温灸特定穴位的方法,起到健脾化湿、固本培元的功效。选取的经脉主要有任脉、足太阴脾经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足少阴肾经、手少阳三焦经等。主要穴位有神阙、关元、水分、阴陵泉、中脘、足三里、丰隆、脾俞、三焦俞等。

饮食调节

脾主运化水湿,湿气重会导致脾胃运化功能失常,因此在饮食调养上应以健脾为主,不同体质的人群可参考以下饮食原则:

火龙罐综合灸

脐灸治疗

铜砭刮痧以中医经络理论为基础,用黄铜刮痧板在人体皮肤上进行刮痧,通过调动人体的气血运动以达到疏通经络、引邪出表、清热泻火、祛风除湿的作用。适用于失眠、头痛、颈肩腰背痛、脾胃不和、慢性疲劳综合征、肥胖、肝胆湿热体质等人群。

对于风湿关节痛的人群可选择中药火疗治疗。中药火疗是将中药药饼或药液敷在病位,利用酒精燃烧的热力和空气对流的物理原理,刺激体表穴位和病位,通过经络传导,激活人体脏腑经络的功能,调整机体阴阳气血运行,起到活血通络、散寒止痛、强肾舒筋的作用。适用于风寒湿痹引起的腰背痛、关节肿痛、胃脘冷痛、腹胀、痛经等。

◆湿热证型

看舌苔:舌红,有齿痕,舌苔黄腻;
问症状:容易烦躁,口苦、口臭、头发、皮肤油腻,毛孔粗大,面部或背部黑头多;
看大便:大便黏滞或解稀便如水性,臭秽难闻,便后肛门灼痛,如果内热严重会出现便秘。

药物养生

湿证症状较重者,可酌情服用祛湿化痰方药如陈夏六君子汤、二陈汤、香砂六君丸、藿香正气丸、保济丸、保和丸等,亦可以合理选用药物如白术、苍术、茯苓、泽泻、神曲、薏苡仁、炒扁豆、陈皮、化橘红、鸡蛋花等,取2-3种组方,煎水代茶饮。内湿易化热,可多用清利湿热之品,如绵茵陈、荷叶、夏枯草、白花蛇舌草、金银花、土茯苓、白茅根、车前草等,取2-3种组方,煎水代茶饮。

运动与起居养生

适当运动有助于脾胃的运化,如散步、慢跑、游泳、八段锦、五禽戏以及太极拳等,运动应循序渐进,长期坚持。日常生活作息规律,保持心境平和,避免不良情绪,积极参与户外活动,经常晒太阳或进行日光浴。保持居住环境通风干爽,避免长期居住在阴暗、潮湿、通风欠佳的环境。

合理运用中医知识和养生方法,对湿证采取针对性的防治措施是避免湿邪入侵、痰湿内生,预防各种“湿病”的关键。然而,湿证虽常见,但每个人的病程、病情、年龄与体质等各有不同,应在了解自身体质的前提下,在医生的指导下按照个体化原则合理地治疗和调养。

湿蒸天气没胃口 祛湿药膳煲起来

□ 作者: 广州中医药大学第一附属医院药学部 谭汉添 副主任药师

在高温湿热的天气下,不少街坊都受湿热困扰,中医认为,湿证可分为内湿和外湿,且不同体质的人群被湿气侵袭时,其调理的方法也各不相同,不妨参考以下食疗方,对症祛湿。

气虚质

浑身乏力,懒得说话,一动就出虚汗,可能是因气虚所致。此时不仅要健脾补气,还要祛湿。因此,推荐老年人多食补气的太子参、祛湿的扁豆、健脾的陈皮等。

●太子陈皮煲猪小肚

材料:太子参15克、陈皮10克、扁豆30克、猪小肚3个。
做法:先将猪肚洗净焯水。将全部用料放入汤煲内,加适量水,水开后改用文火煲约1个半小时。取出猪肚切件,放回锅内,再煲30分钟,调味即可。
功效:益气健脾,利水祛湿。

阳虚质

常言道“十个胖人九个虚”,很多肥胖的人可能看着壮实,实则虚寒、疲劳、水肿、便溏,这都是阳虚湿重的表现。此时补阳祛湿才是关键,阳虚体质者可多食人参、大枣、砂仁、生姜等。

●参莲大枣牛肚汤

材料:人参5克、莲子15克、大枣5粒、生姜5片、牛肚半个。
做法:人参、莲子、红枣洗净;清洗牛肚,焯水5分钟,捞起用刀刮去黑衣,再洗净,切片。将材料与生姜放进瓦煲里,加适量水,大火煮沸后改文火煲2小时,调味即可。
功效:温补脾胃,利水消肿。

阴虚质

阴虚者湿气重时,一般表现为怕热、易怒、口干咽痛,小便短赤或黄、腰酸背痛、舌质红等。此时应滋阴祛湿两手抓,可以多食五指毛桃、百合、玉米须等。

●五指须须白鸭汤

材料:五指毛桃50克、百合10克、玉米须30克、白鸭1只。
做法:五指毛桃洗净,放入砂锅加水浸泡备用。白鸭洗净焯水,捞出清洗干净。锅里不放油,炒白鸭肉至出油,所有食材放入浸泡五指毛桃的砂锅中,小火慢炖2小时,调味即可。
功效:补气养阴,祛湿利水。

痰湿质

痰湿易导致形体肥胖、胸闷、痰多咳嗽、舌体肥大。尤其在谷雨时节,痰湿质者更容易失眠易醒,身体沉重,头发油腻。祛除体内寒湿,不妨多食茯苓、橘红、白术。

●橘红白术瘦肉汤

材料:橘红10克、白术15克、茯苓15克、瘦肉250克。
做法:橘红片注入开水加盖焖30分钟,瘦肉切块洗净,所有材料放入炖盅内,慢炖2小时,调味即可。
功效:健脾燥湿,利水化痰。

湿热质

湿热体质主要表现小便短赤、身重疲乏、舌苔黄腻、胃纳不佳等。湿热质者应以清热利湿为主,可多食炭灰母、车前草、马齿苋等食物。

●马齿苋芡实瘦肉汤

材料:鲜马齿苋150克、芡实30克、瘦肉200克。
做法:马齿苋洗净切段,猪展肉、芡实洗净;上述食材放入锅中,加清水煮沸,转小火煮2小时,调味即可。
功效:清热利湿,止带止泻。

(本版内容经由广州医科大学附属中医医院治未病科主治中医师潘雨薇审核)

别侥幸! 每1500个孕妇可能就有一个中招

孕育天地

□ 作者:广州医科大学附属第五医院泌尿外科 李天 主任医师

随着夏季的到来,高温使得人体出汗量增多,排尿量相对减少。当人体水分摄入不足时,尿液中的无机盐容易过饱和,形成结晶,进而可能析出成为结石。因此,夏天被视为尿结石的高发季节。对于处于特殊生理阶段的孕妇来说,情况则更为复杂。由于体内激素的剧烈变化,她们在孕期更容易遭遇尿结石的困扰。特别是在孕中期和孕晚期,是尿结石最易发生的两个阶段。因此,孕妇在孕前、孕期发现尿结石务必及时治疗。

为什么孕妇更容易长尿结石?

据统计,大约在每1500—2500名孕妇中会出现一例尿结石患者,其中约9成的输尿管结石案例起源于肾脏,并随后迁移至输尿管中。值得注意的是,有过分娩经历的孕妇(经产妇)相较于首次怀孕的孕妇(初产妇),其罹患输尿管结石的风险高出两倍。此外,这些结石大多在中晚期妊娠阶段出现,且左右两侧输尿管受累的概率基本相当。

孕妇在孕期由于体内激素的剧烈变化,整个生理状态也会发生很大改变,从而增加了患尿结石的风险。主要原因包括以下5个方面:

雌激素水平变化:妊娠期雌激素水平相对较低,导致血钙升高,尿钙排量增加。这种变化使得尿液中的矿物质成分发生改变,增加了结石形成的可能性。

孕激素水平变化:孕激素水平升

高使得输尿管扩张,蠕动减弱,尿流变慢。这种生理变化导致尿液在输尿管中滞留,为结石的形成提供了条件。

肾脏及输尿管扩张:妊娠初期,肾脏及输尿管开始扩张,可能出现生理性的肾积水。这种积水使得尿液在肾脏和输尿管中停留时间延长,增加了结石形成的风险。

子宫压迫:妊娠后期,随着子宫的增大,输尿管和膀胱受到压迫和扭曲。这种压迫不仅影响尿液的正常排出,还可能增加梗阻和感染的风险,进而诱发结石。

合并其他疾病:孕妇如果合并其他疾病,如痛风、糖尿病等,这些疾病可能促使结石的形成。此外,由于增大的子宫容易右旋,右侧输尿管更易受到压迫和扭曲,从而增加了右侧输尿管发生结石的风险。

预防尿结石应规避高危因素

减少盐分摄入:盐分摄入过多会增加尿液中钙的排出,从而增加肾结石的风险。因此,孕妇应减少食用高盐食品,如腌制食品、加工食品等,并避免在烹饪过程中使用过多的盐。

控制钙的摄入:虽然钙是身体必需的营养素,但过量摄入也可能增加肾结石的风险。孕妇每日的钙摄入量应控制在适量范围内,约500mg左右。可以适量食用富含钙但草酸含量较低的食物,如牛奶、豆腐等。

限制动物蛋白摄入:高蛋白饮食,特别是动物蛋白,会增加尿液中尿酸和钙的排出,进而增加肾结石的风险。因此,孕妇应适量减少红肉、动物内脏等高蛋白食物的摄入,可以选择鱼、禽类等低脂、高蛋白的食物。

除此以外,患有尿结石的孕妇还应适当增加水分和蔬果的摄入。每天保持足够的水分摄入是预防肾结石的关键。建议孕妇每天至少饮用2000ml以上的水,以保持尿液的稀释,减少结石形成的风险。同时,避免长时间憋尿,保持尿液的通畅;适当运动可以促进血液循环和新陈代谢,减少尿结石的形成。

要增加蔬果摄入,新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维,有助于降低尿液中结石成分的含量。特别是富含枸橼酸盐的水果和蔬菜(如柑橘类水果、草莓等),可以抑制结石的形成。

要注意减少草酸含量高的食物摄入,草酸是形成肾结石的主要成分之一,因此孕妇应尽量避免过多摄入草酸含量高的食物,如菠菜、甜菜等。如果必须食用这些食物,可以通过烹饪方式(如焯水)减少草酸含量。

此外,孕妇还应注意饮食的均衡和多样性,确保获得足够的营养。在调整饮食结构的过程中,如果感到不适或有任何疑问,应及时咨询医生或营养师的建议。

“带石怀孕”有哪些危害?

输尿管结石一旦嵌顿,会造成梗阻,进而引发肾绞痛、腹痛、血尿、恶心和呕吐等症状。这些症状不仅给孕妇带来身体上的痛苦,还可能影响孕妇的情绪状态和日常生活。

结石嵌顿在输尿管中,可能损害肾功能,严重时甚至可能导致肾功能衰竭。由于结石和炎症可能诱发子宫

收缩,因此孕妇并发输尿管结石还可能增加流产、早产或胎盘早剥的风险。

孕妇在妊娠期并发输尿管结石还可能引起严重的尿路感染或败血症性休克,进一步危及生命。因此,孕前若已发现肾结石,务必及时治疗,避免“带石怀孕”。

如何治疗孕期尿结石?

保守治疗:安全为先

孕妇并发输尿管结石的治疗方式与普通患者有所不同。由于胎儿对药物和X线敏感,治疗手段上受到诸多限制,且妊娠期间的手术风险较大,因此一般主张保守治疗。

对于结石较小、肾积水不严重的患者,保守治疗措施包括:注意休息,避免剧烈运动,同时大量饮水,保证充足尿量,有助于小结石被冲刷出来;肾绞痛发作时,及时对症治疗,如解痉、止痛、纠正水电解质酸碱平衡紊乱等;合并尿路感染时,需加用抗菌药物。

手术治疗:微创为主

当保守治疗无法控制病情时,如出现尿源性败血症、孤立肾尿路梗阻、急性肾功能衰竭、顽固性肾疼痛等情况,就需要采取外科治疗。

近年来,微创手术如逆行输尿管插管、经皮肾穿刺造瘘等已逐步取代传统的开放式手术取石,成为主要的治疗方法。这些方法创伤小、恢复快,能有效解除结石引起的梗阻,缓解疼痛症状,对胎儿影响小。

艾灸为什么会引起烫伤?

艾灸烫伤可以分为两种,一种是燃烧艾条火焰直接接触皮肤引起的高温烫伤,另一种是艾条在皮肤上方长时间的炙烤引起的低温烫伤。在实际艾灸过程中,最常见并且应该更加警惕的是低温烫伤。

市面上,艾灸场所多种多样,有正规的艾灸门店,也有不正规的场所,还有在家自己艾灸的。但受伤的原因都有一些共同点:艾灸时间过长、离皮肤太近,导致烫伤。市民艾灸时无明显不适,但几个小时后却发现皮肤被烫伤了。因为疼痛感不明显,出现水泡时,市民便自行在家涂药处理,造成伤口处理不当。

艾灸烫伤怎么办?

市民被艾灸烫伤后应立即停止艾灸,将艾灸材料取下,此类伤口创面往往比较深,伴有水泡,不要立即弄破或撕破水泡,以防发生感染。持续冷敷患处有一定的缓解作用。保护创面不受污染,以免加重创面感染。要及时就医,千万不要私自涂红药水、酱油等,以免影响医生对病情的判断。

如何预防艾灸烫伤?

集中注意力

施灸时,操作者应全神贯注,避免在施灸过程中分散注意力,以防艾条移动使艾条

艾灸养生,谨防烫伤!

□ 医学指导:广州市红十字会医院烧伤整形科

主任、烧伤与创面修复科主任 张志 主任医师

□ 通讯员:胡颖仪

与皮肤过于接近而烫伤皮肤。特别是为一些局部触觉、痛觉降低的患者施灸时,如老年人、糖尿病患者,应格外小心。

衣物选择

施灸时,避免穿着化纤、羽绒等易燃的衣物,以免艾火燃烧时点燃衣物,造成烧伤。

注意艾灸距离

应注意调整施灸的距离,对于皮肤感觉迟钝的人,可以使用另一只手的食指和中指置于施灸部位两侧,以感知施灸部位的温度,这样既可以避免烫伤皮肤,又可以取得良好的艾灸效果。

循序渐进

初次使用艾灸时,应循序渐进,掌握好刺激量,先从小剂量开始,如使用小艾炷,或缩短艾灸的时间,以免烫伤皮肤或产生其他不良反应。

选择优质艾绒

应选择质量好的艾绒进行艾灸。劣质艾绒生硬不易成团,燃烧时火力不均匀,可能会脱落烫伤皮肤;避免使用过期或受潮的艾条。

寻求专业指导

艾灸后引起的化脓或灸疮,应及时到烧伤专科医院就诊,处理创面,以防创面继续加深、感染。

艾灸作为

一种传统的中

医治疗方法,在广

东潮湿的环境中展

现出了独特的魅力。

它不仅能够驱散湿气、预

防疾病,还能提升身体的免

疫力和健康水平。人们在享

受艾灸带来的益处时,也必须

谨慎操作,以免发生烫伤。

近日,广州市红十字会医

院烧伤科门诊接诊了不少因艾

灸烫伤的患者,烧伤科专家提

醒,艾灸要在正规机构按规范

操作,避免发生烧伤、烫伤等

损伤。



樊振东极限逆转翻盘：心理专家解析致胜“心”路密码

□医学指导:广州医科大学附属第二医院 吴文涛 主治医师 □通讯员:许咏怡 李敏

何谓心理弹性

心理弹性(Resilience)又称心理韧性,是指个体在面对压力、逆境、创伤或重大变故时,能够迅速恢复并继续前进的能力。心理弹性不仅仅是简单的抗压能力,更是一种不断适应、增长和超越的动态过程。这种能力不仅体现在情绪上的稳定,还包括在认知、行为和社会关系等方面的主动调整和积极适应。

心理弹性形成的影响因素

个人因素

遗传因素:研究发现,遗传在一定程度上影响了个体的心理弹性。有些人天生就具有更强的应对压力和逆境的能力。

人格特质:具有乐观心态的人更容易在逆境中看到希望和解决办法。

情绪管理:能够有效管理和表达情绪,有助于在压力下保持冷静和思考清晰。

认知方式:积极的认知方式,如乐观解释风格,使个体在面对困难时能够更加积极地思考和行动。相信自己有能力应对挑战的人一般具有较强的心理弹性。

家庭因素

家庭环境:和谐、支持性的家庭环境有助于培养个体的心理弹性。家庭成员之间的关爱、理解和支持是个体面对挑战

时的重要后盾。

教养方式:父母的教养方式也影响个体的心理弹性。采用民主、鼓励和支持的教养方式,有助于培养孩子的独立性和解决问题的能力,增强心理弹性。

社会因素

社会支持:来自朋友、同事、社区等方面的支持网络,能够为个体提供情感和支持。

社会资源:获取教育、医疗、职业培训等社会资源的机会,也能提升个体应对困境的能力。

生理因素

健康体质:良好的身体状态为心理弹性提供了基本支持。

充足睡眠和营养:保障生理需求,有助于保持良好的心理状态。

提高心理弹性的技巧

虽然心理弹性在一定程度上受到遗传等先天因素的影响,但是我们仍然可以通过后天的训练提高心理弹性。

建立支持系统:与家人、朋友和社区建立紧密的联系和支持系统,以便在需要时能够获得情感支持和实际帮助。

学会应对技巧:如时间管理、放松训练、情绪调节等应对技巧有助于个体更好地应对压力和逆境。通过正念冥想,训练自己的注意力和情绪调节能力,减少消极情绪。在面对困境时,使用积极的自我暗示,如“我能做到”,“这是我的学习机会”。通过深呼吸和放松练习来缓解紧张情绪。

保持良好的身体状态:不仅运动员需要保持良好的身体状态和训练状态,其他各行各业的从业者也是一样。均衡饮食、充足睡眠等都是保持良好心理状态的“本钱”。

总之,心理弹性既是一种宝贵的能力,也是可以通过系统训练和策略提升的。通过理解心理弹性的概念和影响因素,应用多种提升技巧,个人和团队都能在面对压力和逆境时更加从容,恢复速度更快,实现更高的目标。心理弹性的提升不仅对个体的成长有益,对整个团队的持续发展和创新也具有重要推动作用。



夏日皮肤保卫战:湿疹,退散!

□作者:广州市皮肤病医院皮肤科 钟浩敏 主管护师 □通讯员:何雅琳

广州夏季的雨,湿润了空气,湿润了皮肤,湿疹或许也不请自来。但别让这小烦恼打乱夏日节奏,跟随我们,一起探索夏季湿疹的护理之道。



湿疹为何偏爱夏季

高温与湿度:高温多湿环境为湿疹提供了一个“温床”。

紫外线辐射增强:夏季紫外线强烈,损伤皮肤屏障,增加湿疹风险。

出汗增多:高温促使出汗,汗液刺激可能引发湿疹症状。

户外活动增加:户外活动增多,接触过敏原机会上升,易诱发湿疹。

皮肤摩擦:夏季穿着较少,皮肤易受摩擦,增加湿疹发生几率。

空调使用:空调导致空气干燥,皮肤水分流失,可能诱发湿疹。

饮食因素:夏季饮食习惯改变,可能摄入过敏原(海鲜、热带水果等),过敏原易引发湿疹。

夏季湿疹常见“出没”的部位

面部、头皮、耳后、颈部:这些部位的皮肤较为敏感,容易受到紫外线和汗水的影响。

胸部、腹部、腋下、肘部(肘窝)、腰部:由于皮肤皱褶容易积聚汗水和污垢,可能成为湿疹的高发区域。

腹股沟、膝盖后部(腘窝)、足部(脚背、足底、脚趾):温暖潮湿的环境,加上摩擦,可能诱发湿疹。

夏季湿疹全方位护理指南

温和清洁:选择无香料、无刺激性的清洁产品,用温水而非热水洗澡,以减少皮肤干燥和刺激。

深度保湿:清洁后立即涂抹含有甘油、透明质酸的保湿霜,锁住水分,修复皮肤屏障。

避免过度清洁:减少洗澡频率,减少使用香皂和清洁剂的频率,保护皮肤屏障。

避免搔抓和热水洗烫:尽管搔抓和热水洗烫可以暂时缓解瘙痒,但长期来看会导致皮肤反应性增厚,形成恶性循环,加重病情。

防晒保护:外出时使用高SPF值和高PA值的防晒霜,保护皮肤免受紫外线伤害。

避免过敏原:识别并避免接触过敏原,如宠物皮屑、花粉、尘螨等,减少湿疹被诱发。

穿着选择:穿着宽松、透气的棉质或亚麻衣物,避免穿着摩擦或刺激的紧身衣物。

环境优化:定期清洗床单、枕套,保持家居卫生,使用空调或除湿器调节室内温湿度,创造一个对皮肤友好的环境。

饮食管理:增加富含抗氧化剂的食物(新鲜水果和蔬菜)摄入,补充抗氧化剂,抵抗炎症。避免已知过敏食物,减少辛辣、油腻食物,避免湿疹症状加重。夏季多补充水分,保持身体的水合状态。

情绪管理:通过冥想、瑜伽、深呼吸练习或其他放松技巧来管理压力,减轻湿疹症状。

使用湿敷:对于瘙痒严重的部位,使用冷湿敷缓解症状。

皮肤监测:定期进行皮肤自我检查,注意湿疹症状变化,及时获取专业意见。

推荐食疗

炎炎夏日

几款靓汤陪你清“心”一“夏”

□医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任 黄瑜芳 副主任医师 □通讯员:石肖鹏 魏彤

夏季天气湿热,暑热邪盛,容易使人体心火旺盛,脾胃功能低下,食积不开胃。因此,清心祛暑、清热解毒、生津止渴是夏季养生的关键。今天向大家推荐几款靓汤,陪伴大家清“心”一“夏”。

四神汤

食材:莲子、芡实、茯苓、山药各10克,瘦肉100克,生姜2片、盐适量。

功效:健脾祛湿,养颜降燥。

适宜人群:适用于脾胃虚弱、消化不良、内分泌失调、亚健康状态等人群,还适宜老年体虚者服用。注意孕期、便秘、2岁以下小孩不宜食用。

苦瓜黄豆排骨汤

食材:新鲜苦瓜1斤,干黄豆约50克,排骨300克,姜片2片。

功效:清心除烦,清热解暑,生津下火。

适宜人群:适合夏季天气炎热时一家大小保健食用,对熬夜而虚火上升,出现失眠、口苦、眼涩等症状的人群尤为适宜。注意体质虚寒者,可多加生姜,少放苦瓜。

冬瓜薏米水鸭汤

食材:冬瓜(带皮)500克,水鸭500克(去皮),芡实15克,薏米15克,陈皮少许,生姜2片。

功效:清热解暑,健脾祛湿,滋阴养肾。

适宜人群:适合夏季天气炎热时一家大

小保健食用,注意体质虚寒者,可多加生姜。

海带头黄豆排骨汤

食材:海带头30克,排骨300克,干黄豆100克,姜片3片。

功效:清热化痰,降脂降脂,补中益气。

适宜人群:适合大部分人食用,注意需限碘饮食者不宜食用。

胡萝卜马蹄竹蔗猪骨汤

食材:胡萝卜250克,马蹄250克,竹蔗2节,猪骨250克。

功效:清热除烦,生津润燥,利咽喉,利小便。

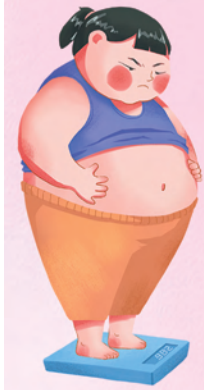
适宜人群:适用于各种癌肿放疗期间或放疗后热盛伤津者,症见咽喉肿痛、口干渴饮、局部红热者。

鲜石斛川贝煲鹧鸪

食材:鲜石斛20克,川贝5克,鹧鸪1只,瘦肉100克,生姜适量。

功效:益胃生津,滋阴清热,润肺止咳,化痰平喘。

适宜人群:适合阴虚火旺体质而见咽喉不适、痰少难咳、口气较重、易口腔溃疡、失眠心烦的人群。如久咳见痰白清稀者,可加陈皮1瓣。



关注中小小学生肥胖!

专家支招8条居家可用“小技巧”

□ 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任 陈超刚 教授 □ 通讯员:黄睿 刘文琴 林栩琪

近日,国家疾控局、教育部、卫健委和体育总局联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》,儿童青少年超重肥胖这一重要的公共卫生问题受到国家和社会的广泛关注。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授提出8条居家可行性高的“小技巧”,号召广大家长做好孩子体重管理的健康管理师,成为孩子未来前行路上的健康引领者。



肥胖:一种慢性代谢性疾病

肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。近40年来,我国儿童青少年肥胖率快速上升,已成为重要公共卫生问题之一。

国家卫健委在2024年组织专家,根据营养科学理论、中医理论和儿童青少年生长发育特点,在专家组共同讨论、建立共识的基础上,对儿童青少年肥胖的日常饮食提出6条原则和建议。包括:1.小份多样,保持合理膳食结构。2.辨证施食,因人因时因地制宜。3.健康饮食习惯,促进长期健康。4.积极身体活动,保持身心健康。5.多方合作,创造社会支持环境。6.定期监测,科学指导体重管理。

体重管理8条家庭实用小技巧

参照以上建议,陈超刚提出体重管理8条家庭实用小技巧:

严格控制家庭烹调用油。现今生活中,烹饪油脂高,再加上各类加工食品中的油脂,总的脂肪摄入过多,是形成肥胖的重要原因。建议家长在准备肥胖孩子日常餐食时,严格采取不加油或极少烹调油的煮、蒸、焖等方法。

食物品种尽量多。以一个三口之家为例,建议每餐3-5种以上菜肴,其中至少3种以上是蔬菜类,例如:冬瓜煮肉、蒸南瓜、胡萝卜冬菇焖鸡、白萝卜煮鱼、盐水菜心、沸水捞生菜等。

选择孩子喜欢的蔬菜。留意孩子喜欢吃的蔬菜,烹煮时经常选择这些蔬菜。对挑食、偏食或口味比较重的孩子,家长在烹煮时可以增加姜蒜和新鲜小米椒、青椒等自然食物调味,有助提高口感。减少各类酱料的使用,避免摄入过多的油脂和糖。

务必吃早餐。早餐同样应遵循多元化的原则,要品种丰富,至少准备2-3种谷类主食,防备孩子不喜欢吃其中一种时,至少还有1-2种候补可吃的。足量吃饱早餐,这样中餐和晚餐就不会狼

吞虎咽进食高油脂食物了。早餐一旦没有吃饱,中午和晚餐就有可能多吃,甚至吃零食来补偿,以满足学习、生长发育和频繁活动等需要。高能量食物后移,到了晚上没有利用完的能量则转化成脂肪储备,日积月累就“变胖了”。

中餐和晚餐也要吃饱。孩子天性是要吃饱的,进食满足感是孩子的成就感体现之一,也是家庭爱的关怀。但中餐和晚餐的饱是相对的,是低能量的饱,是大量蔬菜和一半左右的粗粮主食以及极少油脂烹调的鱼类、豆腐等食物,食物营养质量高,油脂少,又能饱腹,不增加过度的能量负担。这就要求无论是学校还是家庭,要想方设法地准备好食材、做好烹调。

家长要以身作则。家长自己做到少油,不吃高油加工食品,避免饮料等。

固定给孩子健康零食。与其让孩子自己偷偷买零食,不如固定给孩子健康零食,这样的体重管理效果更好。在上午课间操,甚至晚餐后,都可以加上一个水果,及时给孩子吃低热量的口感好的水果,接下来的时间孩子就没有想吃其他零食的欲望了。同样,水也

要随时准备好,让孩子经常喝水。水果吃了,水喝够了,自然就没有想法去喝饮料了。

不可随意克制孩子进食。不可唠叨孩子肥胖是因为孩子贪吃了、吃多了,更不能因为要孩子减重让其三餐正餐少吃、不让吃饱。这样对孩子的心理会造成一定的影响,不利孩子身心发育。家长应想办法让孩子避免高油脂菜肴和加工食品并三餐吃饱,孩子自然不会偷吃零食了。

陈超刚提醒,儿童青少年不宜快速减肥,儿童和青少年会有一个“迅速长高”的成长阶段,也就是民间说“抽条”,尤其是青春期女生和青春后期男生。因此,对已经超重肥胖的孩子,首要任务是保证饮食营养均衡,保持体重不再继续过度增加或维持现有体重,对重度肥胖的孩子可以适当减重。通过为孩子制定体重管理措施,让孩子做到健康膳食,增强体质,保持良好的身心和智力发展。体重管理就是孩子良好的生活方式,包括合理饮食的综合管理,父母应该多学习营养知识和实践方法,必要时到专业营养门诊咨询。

科学健身之漫画连载

小胖墩动起来

小胖墩更适合进行中小强度的体育活动,尤其是耐力性运动,如游泳、蹬自行车、步行、慢跑、做体操等。

开始运动前注意做好热身。运动时强度不要过大,以慢跑为例,每周坚持3-4次,每次30分钟为佳,熟悉之后每次增加5-10分钟,最好控制在1小时内。传统游戏类的活动,也都是孩子们乐意接受的活动方式,比如放风筝、踢毽球、追逐等。

运动要适量。以微微出汗,身体略感到疲惫,肌肉轻微酸痛为宜,孩子不能以高强度运动和节食的方法来达到减肥的目的。

运动时邀请其他小伙伴一起参与,可帮助儿童坚持运动。

温馨提醒:家长还可以把扫除、叠被褥、洗餐具、洗自己的手帕和袜子等家务劳动交给孩子去做,不仅增加了孩子的运动量,也有利于培养孩子良好的行为习惯。



(摘自《科学健身》)

你家孩子是不是晚上睡不着,早上起不来?

□ 作者:广东省妇幼保健院儿童保健科 余莉 副主任医师 □ 通讯员:王舒华

□ 医学指导:广东省妇幼保健院儿童保健科 吴婕翎 主任医师



亲爱的家长们,您是否注意到您的孩子晚上总是难以入睡,早上起床也变得特别困难?这种情况在青少年中非常普遍,主要是由于生活习惯和生理变化引起的。今天,我们将为您介绍一些有效的方法,帮助您的孩子改善这种情况。



为什么青少年会出现睡眠问题

青少年夜间难以入睡和早上起床困难,专业上称为“睡眠时相延迟”。这与以下几个因素有关:

作业量增加。大量的作业让孩子不得不熬夜完成。

课外活动和社交。丰富的课外活动和社交生活让孩子们很晚才回家。

电子设备。长时间使用手机、电脑和打游戏会影响孩子的生物钟。

双休日熬夜。周末熬夜导致第二天起床困难,白天精神不佳,影响学习效率。



如何帮助孩子调整睡眠

● 生物钟疗法

循序渐进法:如果孩子的睡眠时相延迟在4小时以内,可以通过逐步提前入睡时间并固定起床时间来调整。这个过程中,双休日也要按时睡觉和起床,同时避免白天小睡。这种方法可能会导致孩子一开始有些睡眠不足,但需

要他们有一定的自制力。

逆向法:对于严重睡眠时相延迟或上述方法无效的孩子,可以采用“逆向法”,即顺时针推迟入睡时间,直到睡眠阶段调整到预期范围内。这种方法可能会导致白天出现睡眠增多的情况,但可以有效调整生物钟。

● 光线疗法

每天早晨起床时,让室内充满光线,保持睁眼状态,人很容易就清醒了。长期坚持,孩子的生物钟自然会提前。同时,要避免夜间光照,减少电子设备的使用。

● 药物疗法

在医师指导下,睡前2-4小时服用褪黑素可以调节生物钟。请注意,其他药物如安眠药不能改变生物钟的运行,只能起到辅助作用。



如何维持效果

一旦睡眠时间调整到预期范围,就要每日严格遵守作息时间表,避免症状反复。家长们可以帮助孩子制定一个固定的作息时间表,并在双休日也坚持执行。