

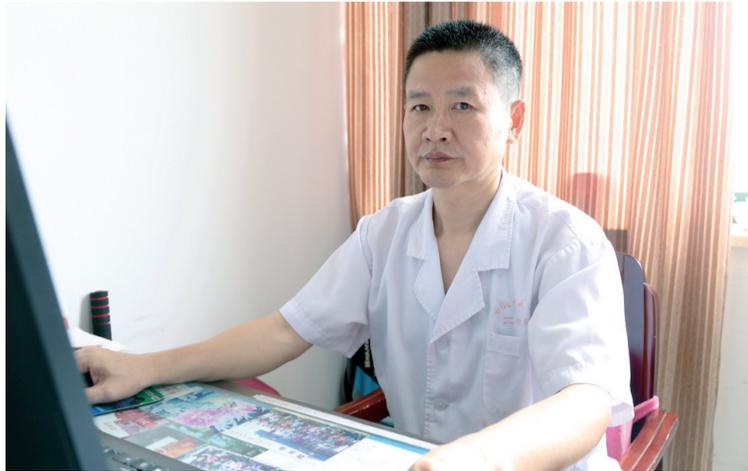


# 秋雨绵绵, 注意防湿邪



俗话说, 一场秋雨一场寒。数场秋雨后, 气温会明显下降, 早晚温差也相对变大。安徽省针灸医院康复一病区主任孙善斌表示, 在这样一个多雨的季节, 做好饮食、起居、情志等方面的养生保健对于身体健康十分重要。

田浩文 王津森  
记者 马冰璐 文/图



名  
医  
简  
介

孙善斌: 主任医师, 硕士研究生导师, 擅长针灸推拿与现代康复结合治疗神经、运动系统疾病, 如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

## 饮食: 谨防肠胃病, 多吃除湿品

多雨潮湿的季节很适宜肠道病菌和霉菌生长, 因而极易诱发急性肠道传染病和食物中毒, 如痢疾、腹泻等。不卫生的食物不要吃, 尤其生吃的水果和蔬菜一定要洗干净后再吃; 隔夜饭最好不吃, 如果吃应先回锅加热; 不吃直接从冰箱中取出的食品, 应等其温度回升或加热后再吃, 因为太寒凉的食物会损伤胃的阳气, 造成不适; 饮食宜清淡, 少吃油腻的食物, 防止生热过多。

孙善斌表示, 同时, 可以选择一些除湿的食物, 如薏仁性凉味甘淡, 有健脾利湿、补肺清热的作用, 可以加入饭中同煮, 或冲泡食用; 丝瓜、木瓜可以通络祛湿; 马齿苋可去肠胃湿邪等。多吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子、百合等苦味食物也是一个不错的选择。

## 起居: 避免受湿, 室内常通风

为预防湿邪侵入人体及潮湿带来的皮肤病, 在日常生活中就要注意以下几点: 根据天气变化适时增减衣物。秋季昼夜温差较大, 防止受风、受湿、受寒。不要淋雨, 防止感冒及关节炎、风湿等疾病复发。中医认为, “风邪易去, 而湿邪黏腻最难去”, 风湿病人最怕阴冷潮湿的气候, 潮湿多雨的天气会使“老风湿”复发, 也可能使一些健康人发生风湿病。

孙善斌建议, 加强室内通风, 但晚上睡觉前最好关上窗户, 或者将窗户开一窄缝, 拉上窗帘, 睡觉时盖好被子, 不要着凉。衣服一定要晾干, 被褥经常清洗晾晒, 防止多雨潮湿天气滋生病菌导致荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等皮肤病。布艺沙发很容易吸潮, 要保持沙发的清洁, 定期除尘, 另外最好定期清洗。还要把拖把消毒清洁, 洗后放在通风的房间。

## 情志: 放松心情, 坚持运动

雨季缠绵而又漫长, 阴霾的天空总给人一种失落的感觉, 人的心情也跟着在风雨中惆怅起来。从科学角度讲, 是因为雨天气压低, 人体会感到胸闷气短, 心情也会变得郁闷。另外, 在雨天特别是连雨天, 人体内甲状腺素及肾上腺素的浓度相对降低, 使得细胞的生理功能减弱, 易产生烦躁、焦虑、抑郁等情绪或心理障碍。

如何改善这些症状呢? 孙善斌建议, 1. 找一件自己感兴趣的、能使自己快乐的事情来做, 借此放松心情。2. 多到室外空气清新、场地宽敞的地方进行运动, 如散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等娱乐活动。3. 增加糖类摄入, 以提高血糖水平、增加活力、减轻忧郁, 但糖尿病患者除外。另外, 可适当服用复合维生素B类、谷维素等来调节精神情绪。

## 健康新闻

### 家庭药师来啦! 我省专家受聘担任专家组成员

星报讯(舒冰 方萍 记者 马冰璐) 日前, “家庭药师规范化专项能力培训项目启动会”暨专家组成立会议在北京召开, 来自全国31个省市自治区的药学专家受聘为项目专家组成员, 中国科大附一院(安徽省立医院)南区副院长姜玲、药剂科主任沈爱宗作为安徽省药学专业代表, 受聘担任专家组专家。据悉, 本项目阶段目标是到2022年底, 培养3000名合格的家庭药师, 覆盖60个城市, 助力健康中国。

寻医问病  
热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

## 读者: 儿童白血病有哪些类型?

专家: 儿童白血病主要有急性和慢性白血病两大类。小儿时期发生的白血病多为急性白血病, 占到发病率的90%。其中急性白血病又分为急性淋巴细胞白血病和急性非淋巴细胞白血病。在儿童时期最常见的急性白血病为急性淋巴细胞白血病。 ■记者 马冰璐

## 健康提醒

### 儿童哮喘重在预防 患儿应远离哮喘诱因

星报讯(记者 马冰璐) 冬春季是儿童哮喘高发季, 专家提醒, 哮喘重在预防, 在日常生活中, 患儿应远离哮喘诱因如室内尘土、尘螨、真菌、动物皮毛、室外花粉等, 积极配合治疗和预防呼吸道感染, 避免有害气体和冷空气刺激。

当儿童哮喘疾病发作时, 应及时送往医院就诊, 通过专业问诊和完善相关检查, 如常规通气肺功能、潮气肺功能、支气管舒张试验、运动激发试验, 可测试患儿气道气流受限及可逆性; 呼出气一氧化氮试验, 可检测患儿气道炎症情况; 开展体外过敏原检测, 可分析引起患儿哮喘可能的原因, 排查病因, 对症下药。

### 预防干眼症 可在室内养殖绿萝

星报讯(记者 马冰璐) 天气凉快下来了, 可是气候也变得干燥, 对于整天面对电脑的白领群体来说, 眼睛时不时就变得很干涩, 还出现眼痒、眼痛, 并且有灼热感, 看东西还有点模糊。专家表示, 秋季气候干燥, 眼球表面的水分会加快蒸发, 很容易患上干眼症。

预防干眼症, 首先要保证充足的睡眠, 做到用眼卫生, 办公一族在使用电脑一小时后要休息5~10分钟, 经常做眨眼运动。避免室内过于干燥, 使用空调、暖气的市民可使用加湿器, 同时要经常开窗通风, 也可在室内养一些吊兰、绿萝等保湿水养植物; 多吃富含维生素A的食物, 如胡萝卜、蔬菜、蛋类、牛奶等。

此外, 如果眼睛干涩、痛痒、有灼热感, 一定要及时就医, 切忌自行使用眼药水。

## 一周病情

### 痛风病患者需及时医治

星报讯(记者 马冰璐) 近日, 因急性痛风就诊的患者有所增加, 据专家介绍, 急性痛风性关节炎典型发作常于深夜因关节痛而惊醒, 疼痛进行性加剧, 在12小时左右达高峰, 呈撕裂样、刀割样或咬噬样, 难以忍受。

专家提醒市民, 痛风疾病需及时医治, 能迅速控制急性发作、预防复发、纠正高尿酸血症, 预防尿酸盐沉积造成的关节破坏及肾脏损害。用手术的方式剔除痛风石, 对毁损关节进行矫形手术, 可以提高生活质量。对于无症状高尿酸血症患者, 预防痛风发作以非药物治疗为主, 主要包括饮食控制和戒酒, 避免使用血尿酸升高的药物如利尿剂、小剂量阿司匹林、复方降压片、吡嗪酰胺。饮食控制后血尿酸仍高于9mg/dl时, 可用降尿酸药。在药物控制的前提下, 通过生活方式的干预, 可以减少痛风发作的频率和程度, 防止并发症。

### 手指包块不可一按了之

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 刘先生是位程序员, 每天在电脑键盘前忙个不歇, 腕背部曾长了一个包块, 医生说是腱鞘囊肿, 医生在局部用力一按, 包块神奇地消失了, 医生告诉他说是长期反复劳作引起的常见病, 早期可以按压消除。最近, 刘先生无意中又发现右中指上长了个包块, 硬硬的, 握东西的时候有点疼痛, 想起医生的话, 以为又是劳累引起的腱鞘囊肿, 连忙请朋友来局部按压, 忙了好一阵, 不仅包块未见缩小, 还痛得呲牙咧嘴。

据合肥市第一人民医院骨科副主任医师殷浩介绍, 发生于手指部的包块非常常见, 常见的有腱鞘囊肿、脂肪瘤、痛风结石、类风湿性结节、慢性炎症肉芽肿等, 不常见的有手指腱鞘巨细胞瘤、内生软骨瘤、神经鞘瘤、恶性黑色素瘤等, 治疗方法各不相同, 切不可盲目治疗。“刘先生这次得的不是腱鞘囊肿, 而是一种叫腱鞘巨细胞瘤的毛病, 虽然听起来差不多, 可发病原因、治疗方法完全不同, 简单按压, 不仅无济于事, 反而可能激惹包块, 发生病变。”